

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI**

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI**



**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI**

*2-kurs 3-semestr*

**Bilim sohasi: 100000 - Gumanitar fanlar**

**Ta'lim sohasi: 110000 – Pedagogika**

**Ta'lim yo'nalishi: 5112000 –Jismoniy madaniyat**

**GULISTON – 2021**

Ushbu o'quv-uslubiy majmua 5112000 – Jismoniy madaniyat bakalavriyat ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan 2 - kurs talabalariga mo'ljallangan. O'quv- uslubiy majmua Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 25.08. 2020 yil tasdiqlangan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani namunaviy dasturi (№ BD – 5112000- 3.03) talablari asosida tayyorlangan.

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanidan o'quv-uslubiy majmuada mavzular rejasi, tayanch tushuncha va iboralar,ma'ruzalar matni, o'z-o'zini nazorat qilish uchun testlar va nazorat savollari berilgan. Mavzularni mustaqil o'zlashtirish uchun adabiyotlar ro'yxati ko'rsatilgan.

**Tuzuvchi:**

**Sh.Norqulov**

Jismoniy madaniyat  
nazariyasi va metodikasi  
kafedrası katta o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

P.f.n.,dots.Komilov J.K (GulDU)

Ped.fan.nomzodi Sariboev Sh.T (GulDU)

5112000- “Jismoniy madaniyat” yo'nalishi uchun mo'ljallangan ushbu o'quv-uslubiy majmua Guliston davlat universiteti Kengashi qarori bilan ( Kengashning \_\_\_\_\_ yildaga \_\_\_\_\_ - sonli bayonnomasi) nashrga tavsiya etilgan .

## MUNDARIJA

1. Kirish.....	4
2. Sillabus.....	4
3. Nazariy materiallar. Ma'ruzalar kursi .....	9
4. Seminar mashg'ulotlari.....	95
5. Amaliy mashg'ulotlarni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar.....	109
6. Nazorat savollari .....	113
7. Test savollari .....	115
8. Mustaqil ta'lim bo'yicha materiallar.....	119
9. Glossariy.....	121
10. Adabiyotlar ro'yxati .....	135

<b>Fan/modul kodi</b> JMN10024		<b>O'quv yili</b> 2021-2022	<b>Semestr</b> 3-4	<b>ECTS - Kreditlar</b> 8	
<b>Fan/modul turi</b> majburiy		<b>Ta'lim tili</b> Uzbek/rus		<b>Xaftadagi dars soatlari</b> 4	
<b>1.</b>	<b>Fanning nomi</b>	<b>Auditoriya mashg'ulotlari (soat)</b>		<b>Mustaqil ta'lim (soat)</b>	<b>Jami yuklama (soat)</b>
	<b>Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati</b>	120		120	240

### I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Mazkur fan dasturi bakalavriat: 5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 1-3 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi I-VI semestrlar davomida jismoniy madaniyat va sportning kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari, jismoniy madaniyat va sportni boshqarish yo'llari o'rgatishga qaratilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda qadim zamonlardan boshlab shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonunlari aniqlash va ochib berishdan iborat. Shu bilan birga O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni qabul qilinishi, O'zbekistonda futbol, kurash, tennis, sport turlarini rivojlantirish haqida prezident farmonlari, o'zbek xotin-qizlarining jismoniy tarbiya haqida mulohazalari, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, mahalliy millat aholisi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilishga ilk bor urinishlar, "Navro'z", "Hosil bayrami", "Alpomish", "To'maris" o'yinlarini o'tkazish va unga rahbarlik qilishda ahamiyati kattadir jismoniy madaniyat va sport bo'yicha to'liq bilim beradi. Insonning sog'lom baquvvat bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishni o'rgatishga ko'maklashadi. Shuningdek, ularning nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslarini o'rgatadi. Shu munosabati bilan davlatimiz tomonidan chiqarilgan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha me'yoriy-huquqiy hujjatlarni o'rgatishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

**Fanni o'qitishdan maqsad** - bo'lajak kadrlarga jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to'g'risida ma'lumot berish, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo'llari haqida bilim berish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o'rnini anglatish. O'z-o'zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralarini boshqaruv hujjatlar bilan ishlashga o'rgatish, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.

**Fanning vazifasi** - bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga jahon xalqlarining umumiy madaniyatida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo'lishi. Jismoniy madaniyat va sportni rivojlanish davrlari. O'rta asrlarda

jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta'limoti, O'rta Osiyoga jismoniy tarbiyani kirib kelishi. Ajdodlarimiz Abu Ali ibn Sino, A.Temur davrlarida jismoniy tarbiya. Sportni boshqaruv tamoyillari, an'anaviy va milliy bayramlarda musobaqalar tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qaror, buyruqlarning sport tashkilotlarida bajarilishi bo'yicha bilim berish hamda o'rgatish, ta'lim muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

### ***Jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha***

- jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti to'g'risida ***bilimga ega bo'lishi kerak.***

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ***ko'nikmaga ega bo'lishi kerak.***

- xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi ***malakasiga ega bo'lishi kerak.***

### ***Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha***

-jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari, O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo'mitasi, sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish, aholi turar-joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish, boshqarining ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo'nalishlari, boshqarishning huquqiy asoslari, boshqarishning jamoat tashkilotlari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish ***haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.***

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari ***haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.***

### ***Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha:***

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi ***haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.***

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning didaktik

tamoyillari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rgatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik; maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quv ishlarini rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlariida jismoniy tarbiya; sportning nazariy asoslari; sport musobaqalari tizimi; sport trenirovkasining vositalari va metodlari; sport trenirovkasining tamoyillari (printsipalari); jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi; musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari; sportchini tayyorlash tizimi; sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi; sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif; sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

*Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha:*

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari; o'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish tizimlari; O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari; boshqarishning jamoat tashkilotlari; O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi; sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi - pedagogik fan sifatida; sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishning maqsadi, vazifalari, ahamiyati; sport va sog'lomlashtirish tadbirlari (bayramlari) ni o'tkazish qonun-qoidalari **haqida bilimga ega bo'lishi kerak.**

- sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari; bolalar musobaqalarini tashkil etish; maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari; umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslarini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlariida sport - sog'lomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi; ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish; sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rni; sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

**O'quv-uslubiy majmua quyidagilarni o'z ichiga oladi:**

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani sillabusi.
2. Nazariy materiallar (ma'ruzalar kursi)
3. Seminar mashg'ulotlari
4. Amaliy ishlarini bajarish buyicha uslubiy ko'rsatmalar.
5. Talaba mustaqil ishlari buyicha materiallar (mustaqil ish topshiriqlari)

6. Glossariy.
7. Nazorat savollari va testlar.
8. Informatsion-uslubiy ta'minot.

**Ilovalar:**

1. Na'munaviy va ishchi o'quv dasturlar.
2. Ingliz va rus tilidagi xorijiy o'quv materiallari (elektron shaklda).
3. Taqdimotlar va multimediya vositalari (elektron shaklda)
4. Qo'shimcha didaktik materiallar

Mazkur o'quv-uslubiy majmua Vazirlikning 2017 yil 1 mart 107-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim o'quv rejalari fanlarining yangi o'quv majmualarini tayyorlash bo'yicha uslubiy ko'rsatma" asosida yaratilgan dastlabki o'quv-uslubiy majmualardan biri bo'lganligi sababli, unda ba'zi juz'iy kamchiliklar, munozarali qarashlar va atamalar uchrashi mumkin. Shunga ko'ra majmua haqidagi fikr-mulohazalarini bildirgan hamkasblariga muallif oldindan o'z minnatdorchiligini bildiradi

**Manzilimiz: 120100. Guliston shahri, IV mavze, Universitet,  
«Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedrasi**

## II. MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

### 1-mavzu: “JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI BOSHQARISH FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI”

mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi  
Ajratilgan soat-2

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> : Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi, vazifalari va ahamiyatini tushuntirib berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Fan haqida tushunchaga ega bo'ladi.</i></p> <p><i>1.2.2. Fanning maqsad va vazifalarini izohlaydi</i></p> <p><i>1.2.3. Boshqa fanlar bilan aloqadorligini asoslab beradi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Boshqarish, qo'mita, jismoniy tarbiya va sport, marketing, menejment, Oliy Majlis.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh va mikroguruhlarda.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	O'qituvchi
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	O'qituvchi, 15 minut
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	O'qituvchi-talaba, 40 minut
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Berilgan ma'lumotni talabalar tomonidan o'zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi:</p> <p>4.1.1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsad va vazifalarini yoritib.</p> <p>4.1.2. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining ahamiyatini yoritib.</p> <p>4.1.3. Davlatda qonunlar nima maqsadda chiqariladi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	O'qituvchi, 15 minut
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	O'qituvchi, 10 minut



# **1-MAVZU: JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI BOSHQARISH FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI**

## **Asosiy savollar:**

1. Fanning maqsadi, vazifalari, ahamiyati va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonun hamda qarorlar boshqarishning asosiy manbalari.
3. Davlatni idora qilish bo'yicha barcha faoliyatlarda Prezidentlik tizimi, Oliy Majlis hamda Vazirliklar va jamoat tashkilotlarining o'ri.
4. Boshqarishning asosiy tamoyillari.
5. "Jismoniy tarbiya xarakati", "Boshqarish", "Boshqarish tizimlari", "Ilmiy boshqarish", "Boshqarish usullari", "Marketing", "Menejment", "Tadbirkorlik" tushunchalarining umumiy ta'rifi.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Boshqarish, qo'mita, jismoniy tarbiya va sport, marketing, menejment, Oliy majlis.

## **Mavzuga oid muammolar:**

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning maqsad va vazifalari, ahamiyati nimalardan iborat bo'lishi mumkin?

2. Davlatni idora qilishda qanday tizimlar ishtirok etadi?

3. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda qanday tamoillarga amal qilinadi?

**Birinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga jismoniy tarbiya va sportni boshqarish faning maqsadi va vazifalari va ahamiyatini tushuntirish, boshqa fanlar bilan aloqador tomonlarini yoritib berish.

## **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Fan haqida tushunchaga ega bo'ladi.
2. Fanning maqsad va vazifalarini izoxlaydi
3. Boshqa fanlar bilan aloqadorligini biladi.

## **Birinchi asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanning asosiy maqsadi bo'lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya va sport xarakatining barcha faoliyatlarini tashkil etish va ularga raxbarlik qilish yo'llari bilan qurollantirishdan iboratdir.

Shu maqsadda u o'z oldiga quyidagi vazifalarni qo'yadi:

- fan asoslari va mazmuni bilan tanishtirish;
- davlat va jamoat tashkilotlari, ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlarini o'rganish;
- yuqori va quyi sport tashkilotlarining ish mazmunlari hamda ularning usullarini o'zlashtirishni ta'minlash;
- egallangan nazariy bilim, amaliy ko'nikma hamda malakalarni o'quv amaliyoti jarayonida tajribadan o'tkazish;
- ilmiy-nazariy tadqiqotlar o'tkazishga da'vat etish;
- reyting tizimi talablari asosida talabalarning bilimlarini baholash;

Fanning asosiy mazmunini qo'yidagi yo'nalishlar tashkil etadi:

- jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishning nazariy asoslari;
- boshqarishning davlat va jamoat tizimlari;
- boshqarishdagi asosiy vazifalar, usullar;

- jismoniy tarbiya va sport xarakatidagi asosiy tarmoqlar.
- xorijiy mamalatlarda jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish, xalqaro sport va Olimpiya xarakatlari.

Bularning negizida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bo'lajak mutaxassislarni tayyorlab etishtirishdagi barcha yo'l-yo'riqlar o'z ifodasini topadi.

Bu fan avvallari jismoniy tarbiya va sport tarixi fanining tarkibida bo'lib, 1948 yildan boshlab mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi va tarakqiy qila boshladi.

1954-1958 yillarda "Organizatsiya fizicheskoy kulturo'" degan nom bilan birinchi o'quv qo'llanmasi vujudga keldi. 1961 yilda professorlar Nikiforov I.M. va Polshanskiy V.S. (Moskva) taxridida "Organizatsiya fizicheskoy kulturo' v SSSR" nomli qo'llanma jismoniy tarbiya o'quv yurtlari talabalari uchun nashr qilindi.

1965 yilda yana shu olimlar tahririda "Organizatsiya fizicheskoy kulturo'" o'quv qo'llanmasi to'ldirilgan holda nashr etildi.

1977 yilda "Upravlenie fizkulturno'm dvijeniem" nomi bilan birinchi marotaba darslik tayyorlandi. Darslikni tayyorlashda pedagogika fanlari doktori, professor Kulunkovich K.A. (Belorussiya Davlat jismoniy tarbiya instituti) raxbarligidagi Belorussiya, Moskva, Kievdagi va boshqa bir qator institutlarning olimlari hamda mutaxassislari ishtirok etdilar.

1987 yilda professor Pereverzin I.I. (Markaziy jismoniy tarbiya instituti) boshchiligidagi "Upravlenie fizicheskoy kulturoy i sportom" degan yangi darslik vujudga keldi. Jismoniy tarbiya institutlari hamda Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari uchun eng qulay, tushunish oson bo'lgan o'quv qo'llanmalari 1965 yilda nashrdan chiqqan "Organizatsiya fizicheskoy kulturo'" va 1972 yilda Bunchuk M.B. (Ukraina) tomonidan tayyorlangan "Organizatsiya fizicheskoy kulturo'" o'quv qo'llanmasi hisoblanadi.

E'tirof etish kerakki, boshqarish jarayonlarida avvalgi ish tajribalari, erishilgan yutuqlar hamda ilmiy-nazariy tadqiqotlar natijalari muxim ahamiyat kasb etish bilan fanning asosiy omili sifatida xizmat qiladi. Bularni o'rganish va tanqidiy yondoshish zarur bo'ladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanini maqsadini tushuntiring
2. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining vazifalarini yoritib
3. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining ahamiyati haqida tushuncha bering

**Ikkinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunlar bilan tanishtirish, qonunlarning o'rni va ahamiyatini talabalarga tushuntirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. O'zbekiston Respublikasida chiqarilayotgan qonunlar haqida tushunchaga ega bo'ladi.
2. Qonunlarning ahamiyatini izohlaydi.

#### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fani eng avvalo O'zbekiston Qonunlari, Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarorlariga tayanadi. Shu bilan birga, sog'lom avlodni tarbiyalashda xizmat qiluvchi milliy, ma'naviy-ma'rifiy, madaniy qadriyatlar hamda xalq pedagogikasiga asoslanadi.

Bu fanning asosiy huquqiy tayanchi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi hisoblanadi. Unda fuqarolarning o'z sog'liklarini yaxshilash, bilim va madaniy saviyalarini oshirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari kafolatlangan. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni jismoniy tarbiya va sport xarakatini yuritish, unga raxbarlik qiluvchi davlat hamda jamoat idoralariining vazifalari, burchlari va huquqlarini belgilab bergan. Bu jarayonlar fanni o'rganish va mutaxassislarni tayyorlash faoliyatida muhim omil hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashkari ommaviy-sog'lomlashtirish sport tadbirlarini tashkil qilishga yo'l ochib beradi.

1993 yilning mart oyida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoniga asosan "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi. Uning Nizomiga ko'ra sog'lom avlodni tarbiyalab etishtirish mas'uliyati maktab, tarbiya muassasalari kabi sport tashkilotlari zimmasiga ham yuklangan.

O'zbekistonda barcha soxalardagi yutuqlarni ta'minlash mutaxassis kadrlarga bog'liq ekanligi e'tirof etildi. Shu sababdan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qabul qilindi. Jismoniy tarbiya hamda sportni tashkil qilish va boshqarishda uning ahamiyati beqiyosdir.

Muhim tomonlaridan yana biri shundaki, Respublika qo'ymati va mutasaddi vazirliklar, davlat hamda jamoat tashkilotlarining maxsus qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari ishlab chiqildi va uni amalda qo'llash joriy etildi. Buning mazmuni va tashkiliy jixatlari asosiy sport tashkilotlari hamda jamiyatlari zimmasida bo'lganligi uchun o'zining muxim manbai sifatida tan oladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Davlatda qonunlar nega chiqariladi?
2. Qonun bo'zulishini qanday izoxlaysiz?

**Uchinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Prezidentlik tizimi, Oliy Majlis, Vazirliklar va jamoat tashkilotlari haqida tushuncha berish, ularning faoliyati bilan talabalarni tanishtirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Respublikamiz boshqaruv tizimi va jamoat tashkilotlari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Boshqaruv tizimining o'rni va ahamitini izohlaydi.

#### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Sobiq Ittifok tarkibida bo'lgan respublikalardan birinchi bo'lib O'zbekistonda Prezidentlik boshqaruvi joriy qilindi.

Qonun qabul qiluvchi organ—O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi shakllandi. U qonunlarni ishlab chiqish va tasdiqlash huquqiga egadir. Uning tarkibida boshqa soxalar kabi fan, ta'lim, madaniyat va sport masalalari bo'yicha qo'mita mavjud. Bu qo'mita o'z nufuzidagi soxalar bo'yicha qonunlarni tayyorlab, Oliy Majlis sessiyasiga tavsiya etadi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni ham shu qo'mita tomonidan ishlab chiqilgan.

O'zbekiston Respublika Prezidentining farmonlarini, Oliy Majlis qabul qilgan qonunlarni amalda ijro etuvchi organ. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi hisoblanadi.

O'zbekiston mustakilligi yillarida jismoniy tarbiya va sport soxasiga oid 10 dan ortiq muxim qarorlar qabul qilindi va ular hayotga tadbiiq etib kelinmoqla.

Yukorida nomlari qayd etilgan davlat tashkilotlari bilan bir qatorda uning faoliyatiga yordam beruvchi jamoatchi tashkilotlar ham mavjud. Ular orasida O'zbekiston Kasaba uyushmalari federatsiyasi markaziy kengashi, "Xalq demokratik partiyasi", "Fidokorlar", "Milliy tiklanish", "Adolat" sotsial-demokratik partiyalari, "Kamolot" yoshlar ijtimoiy xarakati, "Navro'z", "Maxalla", "Ekosan" va boshqa jamg'arma va uyushmalar mavjud.

#### **Nazorat savollari:**

1. O'zbekistonda qonun qabul qiluvchi organ faoliyatini tushuntiring
2. Prezidentlik tizimi, Vazirlar maxkamasi faoliyati haqida tushuncha bering

**To'rtinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga boshqarishning asosiy tamoyillari haqida ma'lumot berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Boshqarishning tamoyillari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Boshqarishning tamoyillarini ajratib ko'rsatadi
3. Boshqarish tamoyillarining mohiyatini ochib beradi

**To'rtinchi asosiy savolni bayoni:**

Boshqarishda bir qator tamoyillar (printsplar) mavjud bo'lib, u O'zbekistonda olib borilayotgan siyosat hamda turli isloxtlardan kelib chiqqan holda amal qiladi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonunning 3-moddasida "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy printsplari" qo'yidagicha belgilangan.

- insonparvarlik;
- demokratizm;
- fuqarolar jismoniy tarbiyasining o'zluksizligi va davomiiligi;
- jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamoat boqaruvining ustunligi.

Insonparvarlik printsplari jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari hamda boshqa mutasaddi tashkilotlar, shuningdek rahbarlarning sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishda sportchilar, ularning murabbiylari, xakamlar hamda tomoshabinlarga nisbatan hamxo'rliqi, sharoitlar yaratib berishga intilishi, jismoniy tarbiya va sport bilan aholining tobora ko'proq qismi shug'ullanishini ta'minlash kabi ishlar ko'zda tutilgan.

Demokratizm printsplari jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish faoliyatidagi xalk.chillik, kupchilikning xox.ishiga rioya etish, tizimdagi raxbar organ va rax.bar-larni saylash, shuningdek ularning uz jamoalari oldida muntazam x.isobot berib borishlaridan iborat.

Fukarolar jismoniy tarbiyasining uzluksizligi va davomiyligi printsplari asosan o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari, sport tugaraklari mashg'ulotlarining doimiy tashkil qilinishini ko'zda tutadi. Shuningdek mehnatkash aholi va keksa kishilarni ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etishdir. Bunda turli musobaqalarni muntazam o'tkazish, sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatini yaxshilash maqsad qilib qo'yilgan. Ayniqsa, sport musobaqalarini o'tkazish, turli natijalar, hisob-kitob, nazorat qilish kabi faoliyatlarda xolisona (ob'ektiv) yondoshish masalalari ishning taraqqiyotiga ko'maklashishi hisobga olinan.

**Nazorat savollari:**

1. Tamoyil so'ziga izoh bering
2. Jismoniy tarbiya va sportda tamoyil nega kerak?

**Beshinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga jismoniy tarbiya va sportni boshqarishga doir iboralar haqida tushuncha berish, bu so'zlarni mohiyatini yoritib berish

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Mavzuga doir iboralar haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Ushbu iboralar ma'nosini ochib beradi

**Beshinchi asosiy savol bayoni:**

Jismoniy tarbiya va sport xarakatida juda ko'p maxsus atamalar ishlatiladi:

— jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida inson kamolotini takomillashtiruvchi vosita va usuldir.

— jismoniy madaniyat umumtarbiyaning muxim tarkibiy qismi sifatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, unda asbob-uskuna, kiyim-bosh, inshootlardan foydalanish, tozalikka rioya etish, gavdaning tug'ri hamda chiroyli usishini ta'minlovchi tarbiyaviy jarayondir.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bilan o'zluksiz hamda ommaviy shug'ullanish esa jismoniy madaniyat xarakati demakdir.

— Sport murakkab mashqlar majmuasidan tarkib topib, texnik-taktik jixatdan baxslashish mashqidir. Bunda maxsus qoida va talablarga rioya etish zarur, g'oliblar esa musobaqa shaklida aniqlanadi.

— "Boshqarish" atamasi barcha soxaga tegishli bo'lgan umumiy ma'nodagi so'z bo'lib, u bevosita faoliyatlarga raxbarlik qilishni anglatadi. Boshqarish bu sohada sport tashkilotlari, sport klublari, jamoalar orasida musobaqalar, yig'in-anjumanlarni o'tkazishga, yo'lboshchilik qilish ma'nosida ishlatiladigan atamadir.

Boshqarish tizimlari o'z navbatida jismoniy tarbiya va sport xarakatining sertarmoqdigini bildiradi.

Ilmiy boshqarish tushunchasiga eng avvalo, ilmiy tadqiqotlar, ilg'or tajribalariing natijalarini qo'llash kiradi.

Boshqarish usullari. Bu jismoniy tarbiya va sport xarakatida ko'p qo'llaniladigan va mazmun hamda shakl jixatdan bir-biridan farq, qiluvchi faoliyatlardir. Shu sababdan sport tashkilotlari va jamoalarida eng ilg'or, samarali usullardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa. O'zbekistonda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ni amalga oshirish bo'yicha jismoniy tarbiya va sport sohasida muxim ishlar amalga oshirilmoqda. Bo'lajak mutaxassis kadrlarni nazariy bilim, amaliy malaka hamda kunikmalar bilan qurollantirishda "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish" fanining ahamiyati katta bo'lmoqda.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.«Xarakat» so'zining ma'nosi nima?
- 2.«Boshqarish» deganda nimani tushunasiz?
- 3.«Ilmiy» so'zini izohlang

#### **Mustaqil ish topshiriqlari**

#### **O'zbekistonda tashkil etilgan tizimli sport musobaqalari .**

#### **Mavzu buyicha asosiy xulosalar.**

- 1.Fanning maqsad va vazifalarini bilish lozim bo'ladi.
- 2.Davlatni idora qilish bo'yicha barcha faoliyatlarda Prezidentlik tizimi, Oliy Majlis hamda Vazirliklar va jamoat tashkilotlari to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish talab etiladi.
- 3.Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning asosiy tamoillarini tushunib olishlari kerak bo'ladi.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent, 1992.
2. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent 1997
3. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" Toshkent. 1992
4. Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat" Toshkent. 1998
5. Abdumalikov R., Yunusov T.T, Akramov A. Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari, o'quv qo'llanma. Toshkent 1988, Ibn Sino
6. Yunusov T.T., Abdumalikov R, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo'llari". O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 1992.
7. Yarashev K.D. "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish", T, Ibn Sino, 2002.

**2-MAVZU: “O‘Z-O‘ZINI BOSHQARUV TASHKILOTLARIDA JISMONIY  
MADANIYATNI TASHKIL ETISH”**  
mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi  
Ajratilgan soat-2

Tg’r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> : Davlatni idora qilish idoralari haqida tushuncha berish, ularning faoliyatini yoritib berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>1.2.1. Boshqarish idoralari haqida tushunchaga ega bo’ladi.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>1.2.2. Boshqarish idoralari faoliyatini to’liq yoritib beradi.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>1.2.3. Boshqarish idoralari faoliyatining jismoniy tarbiya va sportga bog’liqligini izohlaydi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Sport tashkilotlari, talaba, tizim, jamoat tashkilotlari, vatanparvar, mahalla, Navro’z, Ekosan, Sog’lom avlod.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh va mikroguruhlarda.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	O’qituvchi
2	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	O’qituvchi, 15 minut
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	O’qituvchi-talaba, 40 minut
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Vazirlar Mahkamasi to’g’risida ma’lumot bering.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlarini yoritib.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.2. Boshqarish tizimlari jismoniy tarbiya va sportdagi o’rni va ahamiyati</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.3. Jamg’arma uyushmalari deganda nimani tushunasiz?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	O’qituvchi, 15 minut
5	<p><b>O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.</p>	O’qituvchi, 10 minut

**Asosiy savollar:**

- O‘zbekiston Respublikasida Davlatni idora qilish, Oliy Majlis, Prezidentlik Vazirlar Maxkamasi, sud va ma’muriy idoralar haqida tushuncha.
- Boshqarish tizimlari, Davlat idoralari, shirkat xo’jalik idoralari va jamoat tashkilotlari.

3. Sport tashkilotlari, Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, «O'zbekiston», «Dinamo», «Yoshlik», «Talaba» sport jamiyatlari, Mudofaaga ko'maklashuvchi «Vatanparvar» tashkiloti.
4. «Maxalla», «Navro'z», «Ekosan», «Sog'lom avlod uchun» va boshqa xayriya jamg'arma uyushmalari, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakatining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vazifalari.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Sport tashkilotlari, talaba, tizim, jamoat tashkilotlari, vatanparvar, maxalla, Navro'z, Ekosan, sog'lom avlod.

**Mavzuga oid muammolar:**

1. Boshqarish tizimlariga qaysi davlat idoralari kiradi deb o'ylaysiz?
2. Mamlakatimizda qanday sport jamiyatlarini bilasiz?

**Birinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga davlatni idora qilish idoralari haqida tushuncha berish, ularning faoliyatini yoritib berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Boshqarish idoralari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Boshqarish idoralari faoliyatini to'liq yoritib beradi
3. Boshqarish idoralari faoliyatining jismoniy tarbiya va sportga bog'liq tomonlarini izohlaydi

**Birinchi asosiy savolning bayoni**

O'zbekiston Sobiq Ittifoq, davrida davlat sifatida tarkib topgan bo'lsada, uni idora qilish, raxbarlarni tanlash va joy-joyiga qo'yish faqat Markazning xohish va buyrug'i bilan amalga oshirib kelindi.

O'zbekistan mustakil davlat sifatida xalqaro andozalarga tayangan holda o'z Konstitutsiyasini ishlab chiqdi va u 1992 yil 8 dekabrda tasdiqlandi. Konstitutsiyada takidlanishicha, O'zbekiston—suveren demokratiya Respublika, Davlatning «O'zbekiston Respublikasi» va «O'zbekistan» degan nomlari bir ma'noni anglatadi (1-modda).

Bu erda qayd etilishicha, O'zbekiston Respublikasining Oliy Majlisi Oliy davlat vakillik organi bo'lib, qonun chiqaruvchi xokimiyatni amalga oshiradi (76-modda).

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining mutloq vakolatlariga Konstitutsiyani qabul qilish, unga o'zgartirishlar kiritish, O'zbekiston Respublikasi qonunlarini qabul qilish, O'zbekiston Respublikasi ichki va tashqi siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilash va davlat strategik dasturlarini qabul qilish kabi muxim amallar kiritilgan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Raisi va uning o'rinbosarlari deputatlar tomonidan yashirin ovoz berish yo'li bilan saylanadi.

Prezidentlik. Ma'lumki, ko'pgina davlatlar qatori Prezidentlik O'zbekiston Respublikasida hayotga tadbiq etildi.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida, O'zbekiston Respublikasining Prezidenti O'zbekiston Respublikasida davlat va ijro etuvchi xokimiyat boshlig'idir. Shuningdek O'zbekiston Respublikasi Prezidenti ayni vaqtda Vazirlar Maxkamasining Raisi hisoblanadi, deyilgan. Bu vazifani yurtimizda I.A.Karimov 1991 yildan buyon bajarib kelmoqda.

Vazirlar Maxkamasi. Yuqorida qayd etilganidek Oliy Majlis qabul qilgan qonunlarning ijrochisi Vazirlar Maxkamasi xisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining tarkibini O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tuzadi va uning Oliy Majlis tomonidan tasdiqlanishi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi bilan kafolatlangan.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi bu vazifalarni amalga oshirishda barcha vazirliklar, davlat qo'mitalari, kontsernlar, jamoat tashkilotlarining faoliyatiga tayanadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxdsamasi o'z ish faoliyatida viloyatlar, shaxar-tuman xokimiyatlari, qishloq-maxalla xalq deputatlari kengashlarining faoliyatiga suyanadi, ularning barcha faoliyatlariga rahbarlik qiladi.

Xulosa qilib aytganda, Mustaqil O'zbekistonda aholining ijtimoiy-madaniy turmush faoovonligini yanada yaxshilash, ularning ma'naviy etuk jismonan baquvvat bo'lib kamolotga etishishlarida davlat idoralarining faoliyatlari muxim ahamiyatga ega.

**Nazorat savollari:**

1. Idora so'zining ma'nosi nima?
2. Vazirlar maxkamasi qanday organ va uning vazifalari?

**Ikkinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga boshqarish tizimlari haqida tushuncha berish, ularning faoliyatini yoritib berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Boshqarish tizimlari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Boshqarish tizimlari faoliyatini yoritib beradi

**Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Davlat idoralari xozirgi kun sharoiti va jaxondagi ilg'or davlatlarning tajribalaridan kelib chiqqan holda soxalar, tarmoqlar, ishlab chiqarish jarayonlarining xususiyatlari hamda muassasalarning turlariga qarab vazirliklar, davlat qo'mitalari, kontsernlar, kompaniyalar va shunga o'xshash raxbarlik organlaridan tarkib topgan. Bularga misol tariqasida quyidagilarni qayd etish kifoya, ya'ni:

— maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari, maxsus maktablar (nogironlar uchun), akademik litsey, o'rta maxsus, kasb-xunar kollejlari, o'rta maxsus va Oliy o'quv yurtlari, ilmiy-tekshirish institutlari, o'qituvchilar va tarbiyachilar malakasini oshirish institutlari hamda shunga o'xshash muassasalarga O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi rahbarlik qiladi;

— o'rta va Oliy tibbiyot o'quv yurtlari, shifoxonalar, poliklinikalar, dorixonalar va turli davolovchi muassasalar O'zbekiston Respublikasi Sog'likli saqlash vazirligi tomonidan boshqariladi;

— qishloq mehnatkashlarining faoliyati, dehqon xo'jaligi va ular bilan bog'liq. Bo'lgan barcha faoliyatlar O'zbekiston Respublikasi qishloq va suv xo'jaligi vazirligi zimmasidadir;

— kontsernlar va shunga o'xshash yirik korxonalarga ega bo'lgan davlat idoralari mazmunan tizim va tartibdagi soxalardir.

Mamlakatimizning geografik va demografik tuzilishi jarayonidan kelib chiqqan holda sanoat va qishlok. Xo'jaligi maxsulotlarini ishlab chiqarish (paxta, yog', don, meva va xakazolar), savdo va boshqa soxalar bo'yicha davlatkooperativ (shirkat) xo'jalik fermerlik idoralarining faoliyatlarini boqarish tizimiga chuqur singib bormoqda. Ular o'z ixtisosliklaridagi barcha ish turlari bilan birgalikda aholining ijtimoiy-madaniy turmushida ham faol ishtirok etadi. Bunda jismoniy tarbiya va sport ishlariga ham alohida e'tibor berib kelinmoqda. Ayniqsa, sport maydonlarini qurish, kerakli jixrzlar bilan ta'minlash ishlarida hamkorlik kuchaymoqda.

**Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari
2. Boshqarish tizimlari jismoniy tarbiya va sportni o'rni va ahamiyati

**Uchinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga sport tashkilotlari haqida ma'lumot beradi, ularning faoliyati mazmunini tushuntiradi.



### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Sport tashkilotlari faoliyatini yoritib beradi
3. Sport tashkilotlarini alohida sanab ko'rsatadi

### **Uchinchi asosiy savol bayoni**

O'zbekistonda sport tashkilotlari va sport jamiyatlari kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya va sport jamiyati «O'zbekiston», «Dinamo», «Mehnat o'rinbosarlari» va xokazo sobiq. Ittifoq Davridan buyon faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha jamoatchilik asosida faoliyat ko'rsatuvchi sport jamiyatlari mavjuddir. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Respublika Kasaba uyushmalari federatsiyasi qoshidagi «O'zbekiston» sport jamiyati. Bu jamiyat, asosan mehnat jamoalarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish bilan faoliyat ko'rsatadi.
2. «Dinamo» sport jamiyati. Bu jamiyat, asosan, ichki ishlar idoralari xodimlari va ular bilan bog'liq.
3. «Yoshlik», (Sobiq «Mehnat rezervlari» va «Yosh kuch» sport jamiyatlari uyushmasi)-sport jamiyati o'z faoliyatini maktab o'quvchilari, «Talaba» sport uyushmasi, o'rta maxsus va Oliy o'quv yurtlari talabalari bilan ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishda namoyon etadi.
4. «Vatanparvar» tashkiloti O'zbekiston mudofaasiga ko'maklashuvchi tashkilot sifatida o'quvchi-yoshlar va ishchilar orasida sportning xarbiy-texnika bilan bog'liq.
5. Markaziy xarbiy sport klubi — maxsus sport klub sifatida faoliyat ko'rsatib, u asosan harbiy tashkilotlarda sport ishlarini uyushtirish bilan faoliyat ko'rsatadi.

Keyingi yillarda o'z maqomiga ega bo'lgan futbol, karate, taekvondo, dzyu-do, kurash, turon kabi sport turlari bo'yicha maxsus sport uyushma (federatsiya)lari tashkil etildi.

### **Nazorat savollari:**

1. Sport tashkilotlarini to'zish nega kerak?
2. Nega jamiyatlar «Dinamo», «Vatanparvar» va xakazo deb alohida to'zilgan deb o'ylaysiz?

**To'rtinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarni jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishda jamg'arma faoliyatlari bilan tanishtirish, yoritib berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jamg'arma uyushmalari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Ularning faoliyatini yoritib beradi
3. Bu faoliyatlarning jismoniy tarbiya va sportga ijobiy va salbiy ta'sirlarini izoxlaydi

### **To'rtinchi asosiy savolning bayoni:**

Mustaqillik davrida aholining ijtimoiy turmush , darajasini yaxshilash uchun turli jamg'arma uyushmalari tashkil qilindi.

«Navro'z» xayriya jamg'arma uyushmasi asosan har yili o'tkaziladigan bahor bayrami—«Navro'z» ni tashkil qilish, ko'pgina soxalar kabi jismoniy tarbiya va sportga ham moddiy yordam berish faoliyatlarini amalga oshirib kelmoqda.

«Maxalla» xayriya jamg'armasi mahalla oqsoqollari jamoalarini birlashtiruvchi tashkilotdir. Jamg'arilgan mablag'larni kam ta'minlangan oilalar, nogironlarga, faxriylarni moddiy

ragbatlantirishga, shuningdeq mahallalarda o'tkaziladigan madaniy va ommaviy sport tadbirlariga sarflaydi.

«Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazining xayriya jamg'armasi ham shu nom bilan yuritiladi. Yurtimizda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimizni kengaytirish va boyitish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori bilan 1993 yil, aprel bu markaz tashkil etildi.

«Sog'lom avlod uchun» jamg'arma uyushmasi O'zbekiston Prezidentining 1993 yil 4 martdagi «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis etish to'g'risidagi farmoni asosida vujudga kelgan xukumatga qarashli bo'lmagan tashkilotdir. «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi o'quvchi-yoshlarning ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishga xizmat qiladi.

«Ekosan» xalqaro jamg'arma uyushmasining asosiy maqsad va vazifalari atrof-muxitni kuzatish, nazorat qilish, tozalikni saqlash va tabiatni muhofaza qilishdir.

«Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati o'quvchi-yoshlar, talabalarning ta'lim-tarbiya, kasb-xunar, texnikami egallash, salomatlik sport, madaniyat soxalaridagi faoliyatlarida amaliy jihatdan ko'maklashadi.

Ular faoliyatida ommaviy sport tadbirlari va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishda amaliy jixatdan katta ahamiyat kasb etmoqda.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jamg'arma nima?
2. Jamg'arma uyushmalari nega kerak

#### **Mavzuga oid mustaqil ishtopshiriqlari**

**Mustaqil O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor.**

#### **Mavzuga oid hulosalar**

- 1.O'zbekiston Respublikasida Davlatni idora qilish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish talab qilinadi.
2. Boshqarish tizimlarining vazifalarini o'rganib chiqish lozim bo'ladi.
3. Davlatni boshqarish tizimida sport tashkilotlarining roli haqida bilimga ega bo'lish shart.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. 1.O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent, 1992.
2. 2."Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent 1997
3. 3."Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" Toshkent. 1992
4. Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat" Toshkent. 1998
5. Abdumalikov R., Yunusov T.T, Akramov A. Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari, o'quv qo'llanma. Toshkent 1988, Ibn Sino
6. Yunusov T.T., Abdumalikov R, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo'llari". O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 1992.
7. Yarashev K.D. "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish", T, Ibn Sino, 2002.

**3-mavzu: “O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI MUSTAKKILLIK DAVRIDA JISMONIY  
TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY AXAMIYATI ”  
mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi**

**Ajratilgan soat-2**

<b>TG’ r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Madaniyat va sport ishlari vazirligining tuzilishi va taraqqiyotini ochib berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Madaniyat va sport ishlari vazirligining tuzilishi va taraqqiyoti to’g’risida ma’lumot beradi.</i></p> <p><i>1.2.2. Madaniyat va sport ishlari vazirligining Nizomi haqida tushunchaga ega bo’ladi.</i></p> <p><i>1.2.3. Madaniyat va sport ishlari vazirligining Nizomining mazmunini ochib beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. Davlat sport tarmoqlari haqida tushunchaga ega bo’ladi.</i></p> <p><i>1.2.5. Madaniyat va sport ishlari vazirligining tarmoqlari to’g’risida ma’lumot beradi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport tashkilotlari, Madaniyat va sport ishlari vazirligi tarmoqlari, Nizom, Kollegiya.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh va mikroguruhlarda.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O’qituvchi</b>
<b>2</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O’qituvchi- talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Madaniyat va sport ishlari vazirligining tuzilishini tasvirlang.</p> <p>4.1.1. Nizom so’zining ma’nosi nima.</p> <p>4.1.2. Davlat sport tarmoqlari deganda nimani tushunasiz.</p> <p>4.1.3. Madaniyat va sport ishlari vazirligining boshqa vazirliklar bilan aloqasini yoriting.</p> <p>4.1.4. Madaniyat va sport ishlari vazirligida ish yuritish printsiplari to’g’risida fikringiz?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O’qituvchi, 10 minut</b>

### **Asosiy savollar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligining tashkiliy to'zilisli va taraqqiyoti.
2. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi Nizomi va uning asosiy mazmuni. Kollegiya.
3. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligining tarkibiy tarmoqlari.
4. Jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining faoliyatlari.
5. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligining matbuot idoralari bilan aloqalari.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** madaniyat va sport ishlari vazirligi, Nizom, kollegiya, O'zDJTI, matbuot, targ'ibot, tashviqot

### **Mavzuga oid muammolar:**

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi tuzilisli, faoliyati va vazifalari to'g'risida qanday ma'lumotlarga egasiz?

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligining tashkiliy to'zilisli haqida ma'lumot berish, taraqqiyotini ochib berish

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Madaniyat va sport ishlari vazirligi haqida umumiy ma'lumotga ega bo'ladi
2. Madaniyat va sport ishlari vazirligi tashkiliy tuzilisli izohlaydi
3. Madaniyat va sport ishlari vazirligi taraqqiyoti asoslarini yoritib beradi

### **Birinchi asosiy savol bayoni:**

O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach, barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish, ularni bajarishning tartib-qoidalari ishlab chiqildi va Respublika sharoiti hamda davr talablariga moslashtirildi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonunida ta'kidlanishicha, "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan boshqariladi" deb (5-modda) belgilangan. Shunga asosan, "O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning vakolatli davlat organi hisoblanadi",— deyilgan.

Konunda Respublika madaniyat va sport ishlari vazirligiga quyidagi vakolatlar berilgan:

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning aniq maqsadga qaratilgan dasturini ishlab chiqdi va ro'yobga chiqaradi;
- jismoniy tarbiya — sport jamoat birlashmalari bilan birgalikda O'zbekiston sportchilarini Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro sport musobaqalariga tayyorlashning aniq maqsadga qaratilgan dasturini ishlab chiqdi va ularning bajarilishini ta'minlaydi;
- sport turlari bo'yicha mamlakat terma komandalari tarkiblarini tasdiqlaydi va ularning xalqaro sport musobakalarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rishlarini ta'minlaydi;
- aholi turli qatlamlarining jismoniy kamolot darajasini aniqlash uchun sport me'yorlarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;
- jismoniy tarbiya — sport kadrlarini tayyorlash, malakasini oshirish va attestatsiyadan o'tkazishii tashkil etadi;
- sport tayyorgarligi markazlarini, jismoniy tarbiya va sport soxasidagi ta'lim muassasalari va ilmiy tashkilotlarini tuzadi;

- jismoniy tarbiya va sport muammolari bo'yicha ilmiy, uslubiy va ommabop adabiyotlar yaratilishi va nashr etilishini tashkil qiladi;
- o'z vakolatlari doirasida jismoniy tarbiya va sportga oid me'yoriy xujjatlarni, shu jumladan, jismoniy tarbiya-sorlomashtirish va sport inshootlaridan foydalanish me'yorlari hamda qoidalarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;
- jismoniy tarbiya va sportning ilmiy-axborot ta'minoti tizimini tashkil etadi;
- qonun ujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni amalga oshiradi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi apparatining to'zilisini tasvirlang
2. Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi o'z faoliyatini amalga oshirishda kimga suyanadi?

**Ikkinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** talabalarga O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi Nizomi haqida ma'lumot berish, Nizomning mazmunin ochib berish

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Qo'mitaning Nizomi haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Nizom mazmunin ochib beradi
3. Kollegiya faoliyatini izohlaydi

#### **Ikkinchi asosiy savol bayoni:**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 21 maydagi 185-sonli qaroriga asosan, "O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi haqidagi Nizom" tasdiqlandi. Unda quyidagidek etilishicha:

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus davlat idorasi sifatida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasiga bo'ysunadi.
  2. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi O'zbekiston Konstitutsiyasi, respublika qonunlari va xukumat qarorlariga tayanadi.
  3. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligijismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq barcha masalalarni hal etadi va o'z huquqlari doirasida boshqa idoralarga topshiriq berishi mumkin.
  4. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligio'zining moliyaviy munosabatlarini Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahar va shahar-tuman sport qo'mitalari bilan hamkorlikda olib boradi.
  5. Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi tasarrufidagi o'quv yurtlari, uyushmalar, muassasalar, tashkilotlarda davlat byudjeta asosida moliyaviy ishlarni boshqaradi.
- O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligio'zining Respublika Gerbi aks ettirilgan banklarda musgaqil hisob raqamiga ega. O'zbekiston Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligiga quyidagi vazifalar yuklatilgan:
- O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni muvofiqlashtirish, xar yilgi prognozlarni (bashorat) shakllantirish.
  - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi eng idg'or yo'nalishlarni belgilash, moliyaviy, moddiy-texnik va boshqa boyliklarni (resurs) kontsentratsiyalash;
  - aholi o'rtasida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish va o'tkazish yoshlarni mexnatga va va mudofaaga tayyorlash, dam olish, xordiq chiqarishni tashkil qilish;
  - milliy sport turlari va xalq o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazishni tashkil qilish;

- jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash va ishga joylashtirish, ularni qayta tayyorlash, malakasini oshirish;

- sport jamoalariga o'rinbosarlarni tayyorlash ishlarini tashkil qilish.

- aholini sport inshootlari, asbob-uskunolari va buyumlari bilan ta'minlash.

Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligiga quyidagi faoliyatlar yuklatilgan;

- Kerakli davlat idoralari bilan birgalikda uzoq, muddatli prognozlar ishlab chiqish, foydali ishlab chiqaruvchi muassasalar va firmalarning sport buyumlarini tashkil qilish, bu bilan ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishga erishish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarishni tashkil qilishda bozor iqtisodiyoti munosabatlari qoidalaridan maqsadli foydalanish;

- ommaviy jismoniy tarbiya, milliy sport turlari, xalq o'yinlari, nogironlar sporti va Oliy sport mahoratini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari loyihasini ishlab chiqadi;

- jismoniy tarbiya va sport ishlarini tahlil qilish, xisobot tuzish.

- musobaqalarini qoidalari, yagona sport klassifikatsiyasi, dasturiy-qo'llanmalar va boshqa normativ hujjatlarni ishlab chiqish va tasdiqlash;

- O'zbekiston milliy terma jamoalarini tayyorlash, ularning turli musobaqalarda qatnashishini ta'minlash;

- sport turlari bo'yicha respublika rekordlarini tasdiqlash, sport unvonlarini berish;

- Oliy va o'rta maxsus ta'lim va Xalq ta'limi vazirliklari bilan birgalikda jismoniy tarbiya mutaxassislari va murabbiylarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish ularni tayyorlash, o'quv dasturlari, darsliklar va qo'llanmalarni ishlab chiqish;

- jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish.

Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligining xuquq va vakolatlari:

- Vazirliklar, idoralar, kontsernlar, assotsiatsiyalar va jamoat tashkilotlaridan ko'zda tutilgan hisobotlarni olish;

- ilmiy tekshirish ishlari, Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro sport musobaqalarida qatnashish uchun moliyaviy ta'minot masalasini hal etish;

Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi faoliyatini uning raisi boshqarib boradi. U Prezident tomonidan tayinlanadi va Oliy Majlisi Kengashida tasdiqlanadi.

Qo'mita raisining birinchi o'rinbosari, o'rinbosarlarini tayinlash va ishdan bo'shatish Vazirlar Maxkamasi tomonidan amalga oshiriladi.

Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi umumiy rahbarlik uchun kollegiya tashkil etadi. Uning tarkibi madaniyat va sport ishlari vazirligi raisi (kollegiya raisi), rais o'rinbosarlari, madaniyat va sport ishlari vazirligi tizimidagi boshkd rahbar xodimlar, shuningdek vazirliklar, idoralar, kontsernlar, assotsiatsiyalar va jamoat tashkilotlarning xodimlaridan iborat bo'ladi. Kollegiya tarkibini O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi tasdiqlaydi.

Kollegiya qarorlarini hayotga tadbiq etish uchun maxsus qaror yoki buyruqlar chiqariladi.

Kollegiya qabul qilgan qaror rais uchun tavsiya xarakteriga ega bo'ladi.

Kollegiya a'zolarining fikr-muloxazalari xar xil bo'lib qolsa, uni O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi xal etadi.

Kollegiya umumdavlat ahamiyatiga ega bo'lgan barcha masalalar yuzasidan javobgar hisoblanadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Nizom so'zining ma'nosi nima?

2. Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligining Nizomi ahamiyatini ayting

3. Kollegiyaning to'zilishi va faoliyati haqida ma'lumot bering

**Uchinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga Davlat sport tarmoqlari haqida tushuncha berish, ularning faoliyatini yoritib berish

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Davlat sport tarmoqlari haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Uning tarmoqlarini sanaydi
3. Ularning faoliyatlarini sanaydi

### **Uchinchi asosiy savol bayoni:**

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi tarmoqlari ikki yo'nalishdan iborat.

Birinchi yunalish: O'zbekiston Respublikasi Davlat-jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligining o'zviy tarmoqlari, asosan, Qoraqalpogiston Respublikasi va viloyatlar hamda Toshkent shahar sport qo'mitalari xisoblanadi.

Ikkinchi yunalish: Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi va uning tarmoqlari faoliyatida bevosita ishtirok etuvchi va unga ko'maklashuvchi quyidagi tashkilotlar, komissiyalar mavjuddir, ya'ni:

1. Sport turlari bo'yicha federatsiyalar, murabbiylar kengashi, xakamlar uyushmasi.
2. Xalqaro sport assotsiatsiyalari.
3. Ilmiy-uslubiy kengashlar.
4. Milliy sport va xalq milliy o'yinalari uyushmalari.
5. Tibbiy nazorat muassasalari va x.k.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti (O'zDJTI) 1955 yil sentyabrda tashkil etildi. Mutaxassis kadrlar tayyorlash va ularning malakasini oshirishda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligining tarkibiy tarmog'idir. Institutning dastlabki faoliyati paytlarida atigi 2-3 ta kafedra mavjud bo'lgan bo'lsa, hozirgi kunda ularning soni 18 ta.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida sport o'yinlari, yakkakurash sport turlari, sirtki ta'lim va malaka oshirish fakultetlari mavjud.

Mustaqillik yillarda institutda aspirantura va doktorantura tashkil etildi. Ximoya bo'yicha ixtisoslashtirilgan ilmiy kengash ochildi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturini amalga oshirish ishida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti jamoasi ijodiy yondashgan holda katta xissa qo'shib kelmoqda.

### **Nazorat savollari:**

1. Davlat sport tarmoqlari deganda nimani tushunasiz?
2. Federatsiya so'zining ma'nosi
3. Assoqaqiya nima?
4. O'zDJTI faoliyatini yoriting

**To'rtinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** talabalarga qo'mita faoliyati haqida ma'lumot berish

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari faoliyati haqida tushunchaga ega bo'ladi
2. Jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari faoliyatini izohlaydi
3. Jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari faoliyati asoslarini yoritadi

### **To'rtinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligiva uning tarmoqlari, turli davlat idoralari, jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sportdagi barcha faoliyatlarini qonunlar, farmonlar, qarorlar asosida olib borishiga yo'l-yo'riq ko'rsatishini muvofiqlashtirish usulining

asosi hisoblanadi. Shu sababdan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunda "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish" bilan bog'liq. faoliyatlar (15-modda), "Sportda qo'llanishi man etilgan vositalar" (16-modda), "Xavaskorlik sporta va professional sport" (17-modda), "Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash" (18-modda) soxalarini muvofiqlashtirish (o'zaro kelishish) talab qilinadi.

Jismoniy tarbiya va sport xarakatida sport qo'mitalarining muvofiqlashtiruvchi faoliyatlari qonunda yaqqol bayon etilgan. Ular asosan "Jismoniy tarbiya va sportni moliyaviy ta'minlash" (19-modda), "Jismoniy tarbiya— sog'lomlashtirish va sport inshootlari" (20-modda), "Aholiga pulli xizmatlar kursatish" (22-modda), "Xalqaro hamkorlik" (25-modda) kabilar bilan ifodalanib, bu faoliyatlarda juda ko'p idoralar va tashkilotlar rasmiy ravishda ishtirok etadi.

Shuni e'tiborga olish zarurki, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi va uning quyi tarmoqlarida ayrim soxalar yoki umumahamiyatga molik bo'lgan muammolarni muhokama qilish, tasdiqlash va amalga oshirish jarayonlarida masalaga tankidiy qarash, ijodkorlik va ilg'or tajribalarga tayanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Faoliyat so'zini izohlang
2. Qo'mitada ish yuritish printsplariga fikringiz?
3. Qo'mitaning Davlat idoralari va jamoat tashkilotlari bilan aloqalarini yoriting

**Beshinchi asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:** talabalarga Davlat sport qo'mitalarining matbuot idoralari bilan aloqalarining ahamiyatini yoritib berish

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Sport tashkilotlarining matbuot idoralari bilan aloqasining ko'rinishlarini tushunib yotadi
2. Bu aloqalarning maqsadini ifodalaydi
3. Bu aloqalarning ahamiyatini izohlaydi

#### **Beshinchiasosiy savolning bayoni:**

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi hamda uning qo'yi tarmoqlari tomonidan jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, uni targ'ib qilib borish vazifalarining amalga oshirilishi jarayonida radio hamda televidenie faoliyatidan maqsadli foydalanish katta ahamiyatga ega.

Televidenie targ'ibotning eng jonli, qulay va keng usulidir. Shu sababdan sport xabarlarini, yangiliklarni, sport musobaqalarini bevosita to'g'ridan-turli ko'rsatish yo'li bilan ma'lum qilish kun sayin keng qo'llanilmoqda.

Sport ko'rsatuvlarining eng muxim vositalaridan xisoblangan videofilmlar, lavhalar, reportajlar keyingi yillarda ommalashib ketdi.

Telekursatuv va radio eshittirishlarini berishda aholning ehtiyojlarini hisobga olish, xalq milliy o'yinlarini targ'ib qilish lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport xodimlari so'nggi yillarda ommaviy axborot vositalari xodimlari bilan aloqalarni tobora mustaxkamlab bormoqdalar.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi ta'sischisi bo'lgan "Sport", "O'zbekiston futboli", "Tennis" gazetalarining ish faoliyati sport tashkiloti xodimlarining ijodiy mehnatlari bilan chambarchas bog'lanib ketgan.

O'zbekistonning "Xalq so'zi", "Turkiston", "Xurriyat" kabi etakchi gazetalarda faqat futbol, tennis, kurash, boks, shaxmat kabi sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro turnirlar, yirik musobaqalar haqidagina emas, balki sport inshootlari, sport klublari, murabbiylarning ilg'or tajribalari, bolalar sporti va boshqa targ'ibot mavzuidagi maqolalar ham berib borilayotir.



Hulosa qilib aytganda, ommaviy axborot vositalari xodimlari jismoniy tarbiya va sportni boshqarish, ommaviy o'yinlarni o'kazish haqida ko'rsatuv hamda maqolalar tayyorlaydigan jurnalistlarning ixtisoslashib borishiga e'tibor bersalar, foydadan xoli bo'lmasdi.

#### **Nazorat savollari:**

1. O'zbekiston Respublikasi teleradiokompaniyasining jamiyatdagi va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'rni va ahamiyatini yoritish
2. Jismoniy tarbiya va sportning rivojida matbuotning ahamiyati qanday?
3. Reklamaning jamiyat va sportdagi o'rni

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari**

Talaba sport klubi faoliyatini yoritish.

#### **Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi faoliyati to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish lozim.
2. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi Nizomi to'g'risida tushunchaga ega bo'lish talab etiladi.
3. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligi tuzilishi haqida ko'nikma hosil bo'lish kerak.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent, 1992.
2. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent 1997
3. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" Toshkent. 1992
4. Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat" Toshkent. 1998
5. Abdumalikov R., Yunusov T.T, Akramov A. Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari, o'quv qo'llanma. Toshkent 1988, Ibn Sino
6. Yunusov T.T., Abdumalikov R, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo'llari". O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 1992.
7. Yarashev K.D. "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish", T, Ibn Sino, 2002.

#### **4-mavzu: "JAMIYAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOIIY IQTISODIY ISHLAB CHIQRISH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYANING MOXIYATI. "**

**mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**

**Ajratilgan soat-4**

<b>Tg'r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> O'quv yurtlarga ega bo'lgan davlat idorali va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalarni talabalarga tushuntirish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Talabalarga o'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralarini sanab ko'rsatadi.</i></p> <p><i>1.2.2. Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishni ko'rsatib beradi.</i></p> <p><i>1.2.3. Sog'liqni saqlash vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni</i></p>	<b>O'qituvchi</b>

	<p><i>tashkil etish to'g'risida ma'lumot beradi.</i></p> <p><b>1.2.4. Ichki ishlar, Mudofaa, Qishloq va suv ho'jaligi vazirliklari tizimida, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishdagi vazifalarini ochib bera oladi.</b></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, Mudofaa vazirligi, Qishloq va suv ho'jaligi vazirligi, "Sog'lom avlod uchun " dasturi, "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlar.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruhda ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralarida jismoniy tarbiya va sport ishlari qaysi hujjatlar asosida amalga oshiriladi.</p> <p>4.1.1. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari haqida tushuncha bering.</p> <p>4.1.2. Vazirliklarda jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik qanday amalga oshiriladi.</p> <p>4.1.3. "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi to'g'risida nimalarni bilasiz?</p> <p>4.1.4. Aholini sog'lig'ini nazorat va muhofaza qilish to'g'risida gapirib bering.</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezoni asosida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

#### Asosiy savollar

1. O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralari va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalari.
2. Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi ishtiroki.
3. Sog'liqni saqlash vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish. Aholining sog'lig'ini nazorat va muhofaza qilish, "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturini amalga oshirishdagi faoliyatlar.
4. Ichki ishlar, mudofaa, qishloq va suv xo'jaligi, engil sanoat, madaniyat ishlari va boshqa sohalar bo'yicha idora qiluvchi vazirliklarning jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi asosiy vazifalari.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus, Sog'likni saqlash, Ichki ishlar, Mudofaa, Qishloq va suv xo'jaligi, Engil sanoat, Madaniyat va sport vazirliklari, "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi, "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari.

**Mavzuga oid muammolar:**

1. Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishdagi ishtirokini ko'rsatib bering.
2. Sog'likni saqlash va boshqa soxa vazirliklarining jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi asosiy vazifalarini izohlab bering.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralari va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalarini talabalarga tushuntirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. Talabalarga o'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralarini sanab ko'rsatadi.
- 1.2. "Jismoniy tarbiya dasturi" bo'yicha tushuncha bera oladi.

**Birinchi asosiy savolning bayoni:**

Xalq xo'jaligining barcha sohaları bo'yicha mutaxassis xodimlarni tayyorlash ishlari jadallik bilan olib borilmoqda. Bunda taraqqiy etgan mamlakatlarning ish tajribalaridan maqsadli foydalanilmokda. Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti va davlatlararo qo'shma korxonalarining yurtimizda faoliyat ko'rsatishi zamon talablari asosida kadrlar tayyorlashni taqozo etmokda.

Boshqa davlatlar kabi O'zbekistonda ham yangi asrda ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va sport taraqqiyoti uchun katta ishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, buyuk kelajakning sog'lom avlodlarini tarbiyalab etishtirish, bo'lajak o'qituvchi, shifokor, muhandis, aktyor, rassom va barcha sohalaridagi mutaxassislarni jismoniy kamolot sari etaklash bugunning muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy jihatdan barkamol mutaxassislarni tarbiyalab etishtirishda o'quv yurtlariga ega bo'lgan vazirliklar, davlat qo'mitalari, kontsernlar, davlat kompaniyalari o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Ma'lumki, o'quv yurtlarining dasturlari hamda o'quv rejaları Xalq ta'limi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari tomonidan ishlab chiqilsa-da, ular boshqa sohalaridagi vazirliklar tarkibidagi barcha o'quv yurtlarida bevosita qo'llaniladi. Ular asosan o'quv yurtlarini moliyaviy, moddiy-texnik jihatdan ta'minlashda xizmat qiladi.

Shunga ko'ra, o'quv yurtlari uchun ishlab chiqilgan yagona «Jismoniy tarbiya» dasturi barcha turdagi o'quv yurtlarida qo'llaniladi.

O'quv yurtlarining asosiy qismi Xalq ta'limi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari tarkibida bo'lsa-da, tibbiyot, savdo, qishloq va suv xo'jaligi, texnika, qurilish va boshqa sohalaridagi vazirliklar hamda qo'mitalar tarkibida ham o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari mavjuddir. Ularda jismoniy tarbiya darslari, sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlari Davlat dasturi asosida olib boriladi. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosida bo'lajak mutaxassislarning jismoniy kamolotini oshirish ishlari amalga oshiriladi.

O'quv yurtlariga ega bo'lgan barcha davlat idoralarida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi, davlat ta'lim standarti talablari amalga oshiriladi.

**Nazorat savollari:**

- 1.1. O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralarida jismoniy tarbiya va sport ishlari qaysi xujjatlar asosida amalga oshiriladi?
- 1.2. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari xaqida tushuncha bering.
- 1.3. O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralari xaqida so'zlab bering.

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish xaqida talabalarga ma'lumot berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. Xalq ta'limi vazirligida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish xaqida ma'lumotga ega bo'ladi.
- 2.2. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishni ko'rsatib beradi.
- 2.3. Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklarining jismoniy tarbiya va sportni boshqarishdagi vazifalarini ochib bera oladi.

**Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Xalq ta'limi vazirligi tizimida barcha fanlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya darslari ham o'zining mazmunan va shaklan o'rni hamda mohiyatiga ega. Shu tufayli Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi umumta'lim maktablari, maxsus maktablar, kollej, litseylar, o'rta va oliy pedagogika o'quv yurtlari, sport maktablari hamda maktabgacha bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaga alohida o'rin berilgan. O'quv yurtlari va turli muassasalarning ish mazmuniga qarab jismoniy tarbiyaning mazmuni, shakli va xususiyatlari ham o'ziga xosdir. Ularni tashkil qilish va boshqarishning ham alohida xususiyatlari mavjud. Shu tufayli Xalq ta'limi vazirligi tizimiga jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish bo'limlari, turli idoraviy va jamoat sport tashkilotlari ham kiradi.

Shu o'rinda aytish kerakki, «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun asosida hozirgi kunda respublikada xalq ta'limi tizimida keskin o'zgarishlar, islohotlar o'tkazilmokda. Jismoniy tarbiya darslari davlat ta'lim standartlari asosida tashkil etilmokda. Respublikadagi 9 mingdan ortiq maktablarda 6 mln.ga yaqin o'quvchilar ta'lim olmoqda. O'rta va oliy pedagogika o'quv yurtlaridagi talabalarning soni ham tobora o'sib bormoqda. Ularda 17 mingdan ortiq o'qituvchilar jismoniy tarbiyadan mashg'ulotlar o'tkazmoqda. Deyarli barcha o'quv yurtlarida sport zallari, o'yin mandonlari, ba'zi birlarida suv havzalari mavjud. Sportning 20 dan ortiq turlari bo'yicha har yili «Quvnoq startlar», «Umid nihollari» musobaqalari o'tkazib kelinmoqda. Bu holatlar o'rta va oliy pedagogika o'quv yurtlarida birmuncha ko'proq va sifatliroq tashkil qilinadi. O'quvchi yoshlarning ko'pchiligi turli sport to'garaklari, sayohatlar ommaviy sport musobaqalarida doimo ishtirok etadn. Xalq ta'limi vazirligi tizimida turli doirada va toifada tashkil qilingan bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyat ko'rsatadi, ularning o'ziga xos tashkiliy, moliyaviy-xo'jalik tadbirlari mavjud. Ana shularning hammasini uyushtirish va boshqarish uchun juda katta mehnat talab qilgandi.

O'quvchi yoshlarning darsdan tashqari sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil qilish va sport musobaqalarini o'tkazishda ularning jamoatchi tashkilotlari, ya'ni «Yoshlik», «Talaba», sport uyushmalari hamda ularning quyi tarmoqlari xizmat qiladi.

Yana shuni ham e'tirof etish kerakki, mustaqillik sharofati bilan milliy qadriyatlar, urf-odatlar tiklanmoqda. Bu juda ko'p ijobiy tomonlarga ega bo'lish bilan birgalikda, maktab o'quvchilari, ayniqsa, mahalliy millat qizlarining jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanishlari haqida turli fikr va mulohazalarni ham keltirib chiqarganligi sir emas. Ya'ni ularning murakkab mashqlarni bajarmasligi, hozirgi mavjud bo'lgan sport kiyim-boshlarini kiyimasligi va hokazolar. Bu haqda Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'zining katta anjumanini Farg'onada o'tkazib, ma'lum qarorga keldi. Bu, o'z navbatida, aholining xaqli e'tirozlarini inobatga olish va qizlar mashg'ulotlarini talab va zamon sharoitiga moslab o'tkazishda bir qadar olg'a siljish bo'ldi. Lekin mazkur sohada mutaxassislar, qizlarning o'zlari va ba'zi bir ota-onalarning qam jiddiy e'tirozlari borki, qizlarni jismoniy tarbiya va sportdan butunlay uzoqlashtirish mumkin emas.

Xalq ta'limi vazirligi tizimida bevosita jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik qiluvchi bo'limlar, kabinetlar asosan quyidagi faoliyatlarni amalga oshirishda rahnamolik qiladilar:

1. O'quvchi yoshlarning jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va hayotga tayyorlash, bunda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni o'rgatish.

2. Sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini, o'rmini ongli ravishda tushunishlariga erishish.

3. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va turli musobaqalarda qatnashish yo'li bilan o'zlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash, jamoa (komanda) ahilligi, o'zaro hurmat va g'oliblik, kurash yo'llarini o'rgatish.

4. Jismoniy tarbiya vositalari orqali mehnatga tayyorgarlik va Vatan himoyasi uchun o'z kuch va qudratlarini oshirishga odatlantirish. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini to'la bajarishlariga erishish.

5. Sport cho'qqilarini egallashga chorlash, xalqaro sport maydonlarida respublika obro'yini ko'tarish tuyg'ularini kuchaytirish va vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish.

6. Bo'lajak kasbga tayyorlash va qaysi kasb-hunar bo'lmasin, o'z sog'liklarini mustahkamlashga intilish, kelajakda sog'lom avlod uchun kurash yo'llarini egallash va hokazolar. Ana shu faoliyatlar o'quv yurtlarida qanday amalga oshirilayotganligi bilan faqat mutasaddi tashkilotlarga emas, balki juda ko'p mutaxassislar, ilmiy xodimlar ham qiziqadi. Ana shularni e'tiborga olgan holda maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlari hamda ularning jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish maqsadida maxsus izlanish va tadqiqot ishlarini olib borish davom etmokda. Bu tadqiqotlar Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi va O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining 1991-1995; 1996-2000 hamda 2005 yilgacha mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari rejalarning birinchi yo'nalishi va ilmiy hisobotlarida o'z ifodasini topgan. Shuningdek, bir qator o'quv qo'llanmalari, uslubiy tavsiyanomalar, monografiyalar, ilmiy maqolalar e'lon qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari va Vazirlar Mahkamasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish yo'lida O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi etakchi hisoblanadi. Muassasaviy mansublikdan qat'iy nazar, barcha o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining o'quv rejalari, dasturlari, shu vazirlik tomonidan ishlab chiqiladi va tasdiqlanadi. Shular qatorida o'quvchi-yoshlar va talabalarining jismoniy tarbiya darslari, ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlariga ham umumiy qoida va talablar asosida rahbarlik shu vazirlik tomonidan amalga oshiriladi.

O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda ularga rahbarlik tartibi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi, «Ta'lim to'g'risida»gi qonunlar hamda davlat ta'lim standartlarida ko'rsatilgan umumiy qoidalar asosiga tayaniladi. Eng muhimi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talabalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Bunda Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tizimi tarkibidagi bir qator maxsus bo'limlar va tashkilotlar faoliyat ko'rsatadi. Bular quyidagilar:

1. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining «Jismoniy tarbiya va sport» bo'limi.

2. Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya kafedralari va sport klublari.

Ularning faoliyatiga ko'maklashuvchi sport jamiyatlari ham mavjud, ya'ni:

1. Respublika Oliy o'quv yurtlari talabalarining «Talaba» sport uyushmasi, uning viloyatlardagi tarmoqlari G'sport klub, bo'limi va hokazolarG'.

2. Respublika o'quvchi-yoshlarining «Yoshlik» sport jamiyati, uning joylardagi sport klublari.

O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosan quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgandir:

1. O'quvchi-yoshlar va talabalarining sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy kamolotini yuksaltirish, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish bilan bog'liq barcha tadbir hamda faoliyatlarni ta'minlash.

2. Bo'lajak kasb-hunar yo'nalishi asosida jismoniy tarbiya va sportning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish usullari bilan qurollantirish.

Ma'lumki, ijtimoiy mehnat va turmush sharoiti bilan bog'liq sohalar juda ko'p. Ular malakali mutaxassis kadrlar tayyorlashni taqozo etadi. Bu yo'lda kasb-hunar kollejlari turli yo'nalishdagi bilim yurtlari o'z faoliyatlarini davom ettirmokda. Shu bilan birgalikda, Davlat ta'lim standartlari hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida yangidan kollejlari, litseylar, gimnaziyalar tashkil etilmokda. Bunday o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari va ommaviy sport turlari birmuncha ustuvor turadi. Ularni uyushtirish va tashkiliy masalalar umumiy qoidalar hamda maxsus Nizomlar asosida olib boriladi. Ularning «Barkamol avlod o'yinlari» sport musobaqalari asosiy tadbirlardan biridir.

Yuqorida qayd etilgan Xalq ta'limi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari tizimining barcha turdagi hamda toifadagi o'quv maskanlari, muassasalarida «Jismoniy tarbiya» darslari davlat dasturi asosida tashkil etiladi. O'quvchi-yoshlar va talabalarning «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari hamda ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlari sog'lom avlod tarbiyasi, ularning ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol bo'lib o'sishlarini ta'minlashga qaratilgandir. Ularning Universiadalari eng muhim ommaviy sport tadbirlari tarkibiga kirib bormoqda.

Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari o'z faoliyatlarini o'quvchi-yoshlarni kasb-hunarga yo'naltirish, bo'lajak mutaxassislarni jismonan barkamol qilib tarbiyalab etishtirish maqsadiga qaratganlar.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Xalq ta'limi vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlariga raxbarlik qiluvchi tashkilotlar va bo'limlar qanday faoliyatlarni amalga oshiradi?
- 2.2. O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda ularga raxbarlik tartibi qaysi qoidalar asosida amalga oshiriladi?
- 2.3. O'rta va maxsus oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vazifalarini so'zlab bering.

**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sog'liqni saqlash vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish, Aholining sog'lig'ini nazorat va muhofaza qilish, "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturini amalga oshirishdagi faoliyatlariga ta'rif berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Sog'liqni saqlash vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish to'g'risida ma'lumot bera oladi.
- 3.2. Aholining sog'lig'ini nazorat va muhofaza qilishni asoslab beradi.
- 3.3. "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturini amalga oshirishdagi faoliyatlariga ta'rif beradi.

#### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Sog'liqni saqlash vazirligi keng tarmoqli tizimlardan hisoblanadi. Uning tarkibida quyidagi o'quv va davolash muassasalari mavjud:

1. Oliy va o'rta tibbiyot o'quv yurtlari.
2. Shifoxonalar, davolash markazlari.
3. Poliklinikalar.
4. Sanatoriyalar va aholi sog'ligini qayta tiklash, davolash markazlari.
5. Ilmiy-tadqiqot institutlari, markaziy laboratoriyalar.
6. O'quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalarida tibbiy yordam bo'limlari.
7. Jismoniy tarbiya dispanserlari va hokazolar.

Bularni tashkiliy jihatdan asosan ikki yo'nalishga ajratish mumkin:

1) barcha tur va toifadagi tibbiy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar hamda sport tadbirlarini tashkil qilish.

2) bemorlarni jismoniy tarbiya vositalari yordamida davolash hamda sportchilar salomatligini kuzatish, nazorat qilish, jarohatlarni davolashni uyushtirish va hokazo.

Yuqorida qayd etilgan sohalar va tizimlar Sog'liqni saqlash vazirligi, viloyat va yirik shaharlardagi uning boshqarma yoki bo'limlari tomonidan amalga oshiriladi.

Tibbiyot bilim yurtlari, litsey va kollejlarda hamda institutlardagi o'quvchi-yoshlar va talabalar jismoniy tarbiyaning umumtalab me'yorlarini darslarda, ommaviy sport tadbirlarida bajarib boradilar. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya, sport, sayohat, xalq milliy o'yinlari va tabiatni sog'lomlashtiruvchi omillari: suv, havo, quyosh va boshqalar bilan davolash usullarini egallaydilar.

Shifoxona, davolash muassasalari va markazlarda shifokorlar tomonidan bemorlarni jismoniy mashqlar yordamida davolash faoliyatlari amalga oshiriladi.

Ishlab chiqarish korxonalari, o'quv yurtlari va turli muassasalar tarkibidagi tibbiy punktlar shifokori xodimlar va o'quvchi-yoshlarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish, ularning salomatligini kuzatish, zarur bo'lganda tibbiy yordam ko'rsatish va nihoyat salomatlik haqida targ'ibot ishlarini olib borish bilan shug'ullanadilar.

Sog'lomlashtiruvchi tibbiy markazlar, jismoniy tarbiya dispanserlarida sog'lomlashtiruvchi guruhlar va sport jamoalarida shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanishi ustidan nazorat, ko'rik, sinov-tajriba ishlari olib boriladi.

Umuman olganda, tibbiyot tizimidagi davolash muassasalari hamda sanatoriya-kurortlarda bemorlarga tibbiy yordam berish, ularning sog'ligini tiklash va mehnat faoliyatiga qaytarishda juda katta mahorat ko'rsatilmokda.

Tibbiyot tizimi va shifokorlar oldida «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturida qo'yilgan vazifalarni astoydil, qunt va halol mehnat bilan ado etish burchi turadi. Bu, o'z navbatida, sog'lom avlodni tarbiyalash, onalar va bolalarning salomatligini muhofaza qilish, kasalliklarga chalinishning oldini olish bilan bog'liq g'oyat muhim muammolarni hal qilishni taqozo etadi.

«Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi, «Sog'liqni saqlash to'grisida»gi qonunlar asosida Sog'liqni saqlash vazirligi tizimidagi mutaxassislar Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi tizimidagi tashkilotlar, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tarmog'idagi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bilan o'z faoliyatlarini hamkorlik asosiga qurgan holda ish olib boradilar.

O'tgan bo'limda asosan, tibbiyot sohasidagi o'quv yurtlari va davolash muassasalarining ba'zi bir faoliyatlari tilga olindi. Unda aholi istiqomat qiluvchi joylarda faoliyat ko'rsatuvchi poliklinikalar, shaxsiy davolash muassasalari alohida o'ringa egadir. Aholi istiqomat joylarida ko'pchilik kasalliklarning turlariga qarab davolash, nazorat qilish, tez yordam ko'rsatish kabi bo'limlar, laboratoriyalar, ilmiy-uslubiy markazlar tashkil qilingan. Ularning asosiy faoliyatlari quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Bemorlarni poliklinikada yoki uylarida ko'rish, davolash.

2. Poliklinika tarkibidagi laboratoriyalar, davolash bo'limlarida uqalash G'massaj, trenajerlarda mashq bajarish va hokazolar G' sog'lomlashtirish tadbirlari.

Shular asosida poliklinika shifokorlari bemorlarni maxsus hisobga olish (og'ir bemorlar, nogironlar va h.k.) va davriy nazorat qilish guruhlari ajratadi. Ular bilan ishlashda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillaridan foydalanish, tozalik va gigienik qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi. O'z navbatida, bu faoliyatlarning bajarilishi, ularning samaralarini doimiy ravishda kuzatib, nazorat qilib boradi. Shu tariqa shifokorlar bemorlarning sog'ligini qayta tiklaydilar va ularni muhofaza qiladilar.

Ma'lumki, aholining o'zini-o'zi boshqarish idoralari qonun asosida tashkil etilgan. Bunda mahalla oqsoqollari kengashi faoliyati alohida ahamiyatga egadir. Bularning ish faoliyatida poliklinika shifokorlari ham bevosita ishtirok etib, aholining salomatligi, yoshlarning oila qurishi kabi masalalarda suhbatlar va ma'ruzalar olib boradi. Bu faoliyatlar ham aholining, ayniqsa yosh bolalar, onalarning salomatligini muhofaza qilishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh ota-onalarning salomatligini ta'minlashdagi nazariy bilimlari hamda ko'nikmalarini rivojlantirishda shifokorlarning hissalarini g'oyat kattadir.

O'zbekiston Prezidenti I. A. Karimov o'zining «O'zbekistonning o'z istiqbol va taraqqiyot yo'li» risolasida (1992 y.) «Yashash muhiti, tabiat va ma'naviyat ekologiyasi bir-biridan ajralmasdir. Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, avvalo, chin yurakdan mustahkam salomatlik tilashgan. Sihat-salomat bo'lishning an'anaviy qadrini qayta tiklash va oila qadri bilan sharaflil bir o'ringa qo'yish kerak» (69-bet), -degan. Buning amaliy ijrosi Prezident tomonidan «Sog'lom avlod uchun» farmonining imzolanishi (1993 y. 4 mart) hamda shu asosida «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturining ishlab chiqilishi, uni hayotda qo'llashga qaratilgan bir qator qarorlarning qabul qilinishida ifodalangan.

O'zbekiston Prezidenti va hukumati tomonidan «Oila yili» (1998 y.), «Ayollar yili» (1999 y.), «Sog'lom avlod yili» (2000 y.), «Ona va bola yili» (2001 y.) e'lon qilindi. Bu borada amaliy ishlar

sifatida juda ko'p madaniyat, sport tadbirlari hamda «Hech kimga bermaymiz seni, O'zbe-kiston» mavzusida o'tkazib borilayotgan vatanparvarlik, san'at-sport festivallarini misol qilib keltirish mumkin.

«Sog'lom avlod uchun» davlat dasturini amalga oshirish Sog'liqni saqlash vazirligi, turli davlat idoralari va jamoat tashkilotlari zimmasiga yuklatilgan. Shu sababdan davolash muassasalari onalik va bolalik nufuzlariga katta urg'u bermoqda. Shuningdek, o'quvchi-yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini o'stirish, aholining salomatligini yaxshilash borasida mutasaddi vazirliklar, «Sog'lom avlod uchun», «Mahalla», «Navro'z», «Ekosan» kabi xayriya jamg'armalari zimmasiga ham katta vazifalar yuklatilgan.

Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, ommaviy-sog'lompashtiruvchi jismoniy tarbiya, sayohat va Xalq milliy o'yinlaridan foydalanishni yaxshi yo'lga qo'yishda xalq ta'limi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari bilan hamkorlikda O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi faol ishtirok etmoqda. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari, o'tkazilayotgan spartakiadalar, universiadalar va turli sport, san'at festivallari kabi muhim tadbirlar omil bo'lib hisoblanmoqda.

### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Sog'likni saqlash vazirligi tizimlaridagi muassasalarini yoritib bering.
- 3.2. Axolini sog'ligini nazorat va muxofaza qilish to'g'risida so'zlab bering.
- 3.3. «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi to'g'risida nimalarni bilasiz?

**To'rtinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Ichki ishlar, mudofaa, qishloq va suv xo'jaligi, engil sanoat, madaniyat ishlari va boshqa sohalar bo'yicha idora qiluvchi vazirliklarning jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi asosiy vazifalarini talabalarga tushuntirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 4.1. Ichki ishlar vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish xaqida ma'lumotga ega bo'ladi.
- 4.2. Mudofaa vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishni ko'rsatib beradi.
- 4.3. Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni boshqarishdagi vazifalarini ochib bera oladi.
- 4.4. Madaniyat va sport vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish vazifalari to'g'risida ma'lumot beradi.

### **To'rtinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekistonning mustaqilligi sharoitida davlat va aholining osoyishtaligini ta'minlash, uni astoydil himoya qilishga e'tibor tobora kuchayib bormoqda. Bunda Ichki ishlar vazirligi xodimlari eng muhim faoliyat ko'rsatuvchi tashkilot hisoblanadi. Bu sohada kadrlarni tayyorlash, ularning nazariy bilim, amaliy ko'nikmalarini oshirishda jismoniy tarbiya va sport muhim rol o'ynaydi.

Ichki ishlar vazirligi xodimlarini tayyorlovchi o'rta maxsus o'quv yurtlari va Akademiyasi mavjud bo'lib, o'quv rejalarida jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratlarini oshirish maqsadida maxsus darslar tashkil etiladi. Shu bilan birgalikda, sport turlari bo'yicha jamoalar tuziladi va sport musobaqalari tashkil etiladi.

Sport tayyorgarligi va ommaviy sport turlari buyicha o'tkaziladigan barcha tadbirlar «Dinamo» sport jamiyati tomonidan olib boriladi. Viloyatlar va yirik shaharlarda «Dinamo» sport-klublari faoliyat ko'rsatib, ularga ichki ishlar xodimlari va iqtidorli sportchilar jalb etiladi.



Mudofaa vazirligi tizimida zobitlar (ofitserlar) va shaxsiy tarkibdagi harbiylarni jismoniy, harbiy-jismoniy hamda texnik jihatdan chiniqtirish, tarbiyalash asosiy faoliyatlar tarkibiga kiradi. Shu jihatdan harbiy Akademiya, havo, tank, avtomobil va boshqa sohalardagi Oliy hamda o'rta bilim yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar muntazam o'tkazilib, sport mashg'ulotlari va musobaqalar tashkil etiladi. Harbiy qismlardagi sport tadbirlari, harbiylarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maxsus yo'riqnomalar (instruksiylar) asosida olib boriladi.

Mudofaa vazirligi tarkibida mavjud bo'lgan Markaziy harbiy sport klubi (MHSK) zobitlarning harbiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun xizmat qiladi. Klub terma jamoalar tuzib, harbiy tashkilotlar respublika va boshqa sport musobaqalarida ularning qatnashishini ta'minlaydi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, o'quv yurtlariga ega bo'lgan barcha vazirliklar, Davlat qo'mitalari o'z sohalarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qiladilar. Undan tashqari, o'z ixtisosliklarida faoliyat ko'rsatayotgan mehnat jamoalari, muassasalar va tashkilotlardagi aholining jismoniy jihatdan sog'lom bo'lishini ta'minlash ularning muhim vazifalariga kiradi.

Ma'lumki, qishloq va suv xo'jaligi vazirligi tizimida ham ko'pgina o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari mavjuddir. Ularning o'quv rejalari va dasturlarida jismoniy tarbiya darslari hamda ommaviy sport tadbirlari asosiy faoliyatlar tarkibidan o'rin egallagan. Chunki mutaxassislarni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash umumdavlat ahamiyatga molik bo'lgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

Mehnatkash yoshlarning ish qobiliyatlarini, mehnat unumdorligini oshirish va ularning jismonan tetik bo'lishida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari muhim omillardan biridir. Shu sababli ishlab chiqarish korxonalari, ularning sport majmualarida sport klublar faoliyat ko'rsatadi. Unda etakchi murabbiylar, tajribali uslubiyatchilar mehnat qilishadi.

Sport klublar tarkibida quyidagi ish turlari mavjud:

1. Ishchi va mehnatkashlarning bo'sh vaqtlarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, o'yinlar, gimnastika va h.k.ni tashkil etish.
2. Sport turlari bo'yicha terma jamoalar (komanda) tuzish, mashg'ulotlar tashkil qilish, ularning shahar, tuman, viloyat va respublika sport musobaqalaridagi ishtirokini ta'minlash.
3. Sport turlari bo'yicha korxona xodimlarining bolalari uchun sport maktabini tuzish.
4. Sog'lomlashtiruvchi guruhlar tashkil qilish.
5. Sport inshootlarini ko'paytirish, ta'mirlash, ularda pullik xizmatlarni tashkil qilish (mashg'ulotlar, musobaqalar, ijara va h.k.).

Respublikamizdagi eng ko'p tarmoqli tizimlar qatoriga Madaniyat ishlari vazirligi ham kiradi. Uning tarkibida quyidagi sohalar va tarmoqlar mavjud:

1. Konservatoriya, madaniyat, san'at, musiqa va boshqa sohalardagi bilim yurtlari va Oliy o'quv yurtlari.
2. Kino uylari, kinoteatrlar va shu sohadagi ishlab chiqarish muassasalari.
3. Istirohat, ko'ngil ochish va dam olish bog'lari.
4. Ilmiy - tadqiqot muassasalari.

Barcha turdagi ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darsi olib boriladi. O'quvchi-yoshlar va talabalarning ixtisosliklari hisobga olingan holda ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, musobaqalari tashkil qilinadi. Aktyorlar, san'atshunoslar, rassomlar, ko'rgazma zallari, madaniyat klublari va ular bilan bog'liq tashkilotlar, muassasalarning xodimlari bilan maxsus jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (balet, ritmik gimnastika, milliy raqslar tipidagi turli mashqlar tashkil qilinadi).

O'zbekiston mustaqilligi sharoitida ommaviy madaniy sport tadbirlarining shakli va mazmunlari kengayib, tobora boyib bormoqda. Bu jihatlarda «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari, teatr va san'at bayramlarida keng namoyon bo'lmokda.

Madaniyat ishlari vazirligi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi hamda boshqa idoralar, jamoat tashkilotlari, sport jamiyatlari bilan hamkorlikda xalq milliy o'yinlari respublika musobaqalari, festivallar va boshqa tadbirlarni o'tkazib kelmoqda. 2000 yilda O'zbekiston mudofaasiga ko'maklashuvchi «Vatanparvar» tashkiloti «O'zbekkontsert» uyushmasi va boshqa davlat jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda «Hech kimga bermaymiz seni, O'zbekiston» mavzusida respublika aholisiga

manzur bo'lgan festivalni tashkil etdi. Bunday ulkan madaniy tadbirlar zahirida sog'lom avlod tarbiyasi, o'quvchi-yoshlarning ma'naviy va jismoniy kamolotlarini yuksaltirish, Vatan tuyg'usini tarbiyalash kabi hozirgi kun vazifalari mujassamlashgan.

Umumiy xulosa qilib aytganda, yurtimiz aholisini sog'lom qilib tarbiyalash, ularning salomatligini muhofaza qilish va o'quvchi-yoshlarning jismoniy kamolotini o'stirishda turli davlat idoralari hamda ularning quyi tarmoqlarida faoliyat ko'rsatayotgan xodimlarning mehnati yaxshi samaralar bermoqda.

Bu jarayonlarni tashkil qilish va boshqarishda O'zbekiston Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturining mohiyatlari g'oyat bebahodir.

O'quvchi-yoshlar va talabalarning kasb-hunar egallashlari, ularning jismoniy jihatdan rivojlanishlari uchun davlat ta'lim standartlari tarkibidagi «Jismoniy tarbiya» dasturlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari keng yo'l ochib bermoqda.

Buyuk kelajak sari dadil borish va yangi asr avlodlarini jismoniy jihatdan tarbiyalash ishlarida o'quv yurtlariga ega bo'lgan vazirliklar, davlat qo'mitalarining faoliyati va ish mas'uliyati tobora oshmoqda.

### **Nazorat savollari:**

- 4.1. Ichki ishlar vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlariga raxbarlik qiluvchi tashkilot faoliyati xaqida ma'lumot bering.
- 4.2. Mudofaa vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlarini qaysi tashkilot tashkil qiladi va amalga oshiradi?
- 4.3. Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi tizimidagi sport klublarining vazifalarini so'zlab bering.
- 4.4. Madaniyat va sport vazirligi tarkibida qanday soxa va tarmoqlar mavjud?

### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari faoliyatini yoritish.

### **Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:**

1. O'quv yurtlarga ega bo'lgan Davlat idoralari va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalarini egallash lozim.

2. Barcha vazirliklarning jismoniy tarbiya va sportni boshqarish va tashkil etish shakllarini o'zlashtirish talab qilinadi.

### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI, 1996.

**5-mavzu: “O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TUJZM VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIG‘I”  
mavzusidagi ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi  
Ajratilgan soat-2**

<b>T G’ r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi jamoat tashkilotlari haqida tushuncha berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Respublikamizdagi jamg’arma va uyushmalarning faoliyatlarini izohlaydi.</i></p> <p><i>1.2.2. Mamlakatimizdagi sport jamiyatlari faoliyatlari to’g’risida ma’lumot beradi.</i></p> <p><i>1.2.3. Mamlakatimizdagi sport jamiyatlarining Nizomi haqida tushuncha beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. Sport turlari bo’yicha uyushmalarning faoliyatlarini ko’rsatib beradi.</i></p> <p><i>1.2.5. Sport turlari bo’yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlarini yoritadi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> “O‘zbekiston”, “Dinamo”, “Talaba”, “Yoshlik”, “Vatanparvar” sport jamiyatlari, “XDP”, “Milliy tiklanish”, “Fidokorlar”, “Adolat” sotsial – demokratik partiyalari.</p> <p><b>1.4. Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5. Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6. Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O’qituvchi</b>
<b>2</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O’qituvchi- talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Respublikamizda faoliyat ko’rsatayotgan partiyalarning nomlari va faoliyatlarini izohlang.</p> <p>4.1.1. Mamlakatimizdagi sport jamiyatlari to’risida so’zlab bering.</p> <p>4.1.2. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qachon tashkil topgan?</p> <p>4.1.3. Mamlakatimizda kurashni rivojlantirish borasida qanday ishlar amalga oshirilmoqda?</p> <p>4.1.4. O‘zbek kurashi bo’yicha “Islom Karimov” nomi bilan xalqaro turnir ilk bor qachon va qayerda o’tkazildi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O’qituvchi, 10 minut</b>

## **Asosiy savollar**

1. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamg'arma uyushmalarining o'rni.
2. Sport jamiyatlari («O'zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik») va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishi.
3. Sport turlari bo'yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlari.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** “O'zbekiston”, “Dinamo”, “Talaba”, “Yoshlik”, “Vatanparvar” sport jamiyatlari, “XDP”, “Milliy tiklanish”, “Fidokorlar” “Adolat” sotsial-demokratik partiyalari.

### **Mavzuga oid muammolar:**

1. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamg'arma uyushmalarining o'rnini ko'rsating.
2. Sport jamiyatlari va sport uyushmalarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlarini izoxlang.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamg'arma uyushmalarining o'rni to'g'risida talabalarga ma'lumot beradi.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. Talabalarga Respublikamizdagi kasaba uyushmalari, turli partiyalar va jamg'arma uyushmalarining axolining mexnat faoliyatini ximoya qilishdagi o'rnini ko'rsatib bera oladi.
- 1.2. Respublikamizdagi jamg'arma va uyushmalarning faoliyatlarini izoxlab bera oladi.

### **Birinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi va boshqa qarorlarida mehnatkash aholi va ishchi-xizmatchi yoshlarning mehnat faoliyatini himoya qilish va ularning ijtimoiy turmush madaniyatini tobora rivojlantirib borish masalalariga alohida diqqat-e'tibor qaratilgan. Bu, o'z navbatida fuqarolarning mehnat va yashash faoliyatini yaxshilash omillaridan biri bo'lgan jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa, xalqmilliy o'yinlari ekanligini e'tirof etishni taqozo qiladi.

Mehnat jarayonini takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish har bir ishchi, mehnatkash va aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi ziyolilarning mehnat qobiliyati, jismoniy sog'lomligi, tetikligiga bog'liqdir. Ana shu jihatlar maqsaddagidek amalda bo'lsa, ularning oilalarida doimo yaxshi muvozanat saqlanishi, ya'ni ijtimoiy-madaniy turmush darajasi ko'ngildagidek bo'lishi tabiiydir. Bu, o'z navbatida, mamlakatimiz aholisining moddiy-maishiy ta'minotini yuzaga keltiruvchi, uni rivojlantirish usullarining tayanchidir.

Masalaga shu jihatdan baho berilsa, jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarini aholining kundalik turmush darajasiga chuqur singdirish lozim bo'ladi. Buning uchun esa jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqaruvchi davlat idoralariga bevosita jamoatchilik yo'llari bilan ko'maklashish va mustaqil ravishda faoliyat ko'rsatishlarini hayotning o'zi talab etadi. Ana shu vazifalarni amalga oshirishda Respublika kasaba uyushmalari federatsiyasi kengashi, uning tarkibidagi jismoniy tarbiya-sport jamiyati («O'zbekiston»), shuningdek, «Dinamo», «Yoshlik», «Talaba» sport jamiyatlari, mudofaaga

ko'maklashuvchi «Vatanparvar» tashkiloti hamda ularning viloyat, shahar, tumanlardagi quyi organlari faoliyat ko'rsatib kelmokda.

Ta'kidlash lozimki, O'zbekistonning mustaqalligi yurtimizda demokratik tamoyillar asosida ko'p partiyaviylik jarayonlarini yuzaga chiqardi. Mehnatkash aholi va ziyolilarning ishlab chiqarish va kasb-hunar turlari, munosabatlariga ko'ra turli partiyalar vujudga keldi. Ular «Xalq demokratik» (XDP), «Milliy tiklanish», «Fidokorlar», «Adolat» sotsial-demokratik partiyalari nomi bilan faoliyat ko'rsatib, mamlakatning xo'jalik, siyosiy, madaniy va boshqa sohalarida o'z vazifalari va mavqelariga egadir.

Mamlakatimizda yangi yo'nalish bo'yicha shakllangan va istiqbol sari rivojlanib borayotgan 20 dan ortiq jamoat tashkilotlari, uyushmalari mavjud. Ular o'z nomlari, maqsadlari yuzasidan «Navro'z», «Mahalla», «Ma'naviyat va ma'rifat», «Sog'lom avlod uchun», «Ekosan», «Kamolot» va hokazo deb ataladi va ma'lum maqsad yo'lida faoliyat olib boradi.

Yuqorida ta'kidlangan barcha tashkilotlar, uyushmalarning asosiy maqsadi demokratik tamoyillar asosida barcha qonunlar, farmonlar va qarorlarni amalga oshirishga qaratilgan. Bu esa Vatan va xalqning osoyishtaligi, aholining mehnat faoliyatini himoya qilish hamda ularning ijtimoiy-madaniy turmush darajasini yanada yaxshilash bilan ifodalanadi.

### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Respublikamizda faoliyat ko'rsatayotgan partiyalarning nomlari va faoliyatlarini izoxlab bering.
- 1.2. Mamlakatimizda qanday uyushmalar, jamg'armalar bor va ularning nomlarini sanab o'ting.

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport jamiyatlari («O'zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik») va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishini yoritib beradi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. «O'zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik» sport jamiyatlarining tashkil topishi va hozirgi kundagi faoliyati xaqida ko'rsata oladi.
- 2.2. «O'zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik» sport jamiyatlarining Nizomi xaqida ma'lumot bera oladi.

### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi hamda boshqa davlat idoralariga ko'maklashuvchi sport jamiyatlari haqida o'tgan bo'limlarda ma'lumotlar berildi. Bu bo'limda esa ularning tarixiy shakllanishi, rivojlanishi va hozirgi sharoitdagi asosiy vazifalari bilan tanishtiriladi.

«O'zbekiston Respublikasi Kasaba uyushmalari federatsiyasi Markaziy kengashi tarkibida tarmoqlilik tamoyillari asosida yaqin o'tmishimizgacha turli sport jamiyatlari faoliyat ko'rsatib keldi, ya'ni:

1. «Spartak» ko'ngilli sport jamiyati (KSJ - DSO) engil sanoat ishlab chiqarish korxonalari, savdo xodimlari va o'rta maxsus o'quv yurtlarini o'z ichiga olgan.
2. «Burevestnik» KSJ - oliy o'quv yurtlari talabalarining sport jamiyati.
3. «Mehnat» KSJ - zavod, fabrika va ular bilan bog'liq ishlab chiqarish jamoalari sportchilarini birlashtirgan.
4. «Paxtakor» KSJ - qishloq mehnatkashlari va sportchilarini o'ziga qamrab olgan.
5. «Lokomotiv» KSJ - temiryo'l ishchilari sport jamiyati.
6. «Zenit» - havo yo'llari (fuqarolar somolyoti) xodimlarining sport jamiyati.
7. «Vodnik» KSJ - suv yo'li va ko'llar, suv omborlari hamda ular bilan bog'liq tashkilotlar xodimlarining sport jamiyati.

Ta'kidlash zarurki, bu sport jamiyatlari 40 yildan ortiq faoliyat ko'rsatib keldi. Qayta qurish yillari boshqaruvchilik ishlarini ixchamlashtirish yo'lida bir qator talbirlar amalga oshirildi. Bundan sport ham chetda qolmadi. Natijada, 1987 yilda barcha sport jamiyatlari yagona kasaba uyushmalari sport jamiyatiga birlashtirildi. O'zbekistonda bu jamiyat 1991 yilda qayta ko'rib chiqildi va uning ta'sis anjumanida O'zbekiston Respublikasida kasaba uyushmalari federatsiyasining jismoniy tarbiya-sport jamiyati («O'zbekiston») deb qabul qilindi. Bu sport jamiyatining Nizomida ta'kidlanganidek, u mustaqil ravishda o'zini-o'zi moliyaviy ta'minlash yo'liga o'tdi.

Bu sport jamiyatining Markaziy kengashi, hay'ati, bo'limlari mavjud. Uning qoshida viloyatlar va barcha tumanlardagi kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari kengashi tuzilgan. Ularning tarkibida maxsus sport klublari mavjud. Ba'zi viloyatlar va tumanlarda bu sport jamiyatini «Paxtakor» sport jamiyati deb qabul qilganlar. Bu, o'z navbatida, aniq maqsadga qaratilganligidan dalolat beradi. Chunki barcha viloyatlarning ko'pgina tumanlari qishloq aholisi va mehnatkash ishchi sportchilarni o'z ichiga oladi.

Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sport jamiyati ko'p tarmoqli va keng qamrovli jamiyatlar tarkibiga kiradi. Shu sababdan ishlab chiqarish jarayonlari, mehnat turlari, shart-sharoitlarning qay darajadali jamiyatning faoliyatini belgilaydi. Bu sport jamiyatining Nizomida uning tashkiliy tuzilishi, vazifalari, moddiy-texnik manbai, moliyaviy-xo'jalik faoliyatlari va boshqa sohalar aniq belgilab berilgan. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport harakatining boshlang'ich tashkiloti — jismoniy tarbiya jamoalari va sport klublaridir. Ular ishlab chiqarish korxonalari, o'quv yurtlari va turli muassasalarda maxsus Nizom asosida tashkil etiladi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarorini amalga oshirishda Xalq ta'limi vazirligi ya'ni qadam qo'ydi. Mustaqillik yillarigacha «Yosh kuch» va keyingi yillarda «Mehnat rezervlari» nomi bilan yuritilgan o'quvchi-yoshlarning sport jamiyati o'rniga «Yoshlik» sport uyushmasi tashkil etildi. Uning viloyatlar, shahar-tumanlarda quyi tarmog'i mavjud. Uyushmaning asosiy maqsadi maktab o'quvchilari va kasb-hunar kollejlari hamda boshqa o'rta maxsus o'quv yurtlarining o'quvchi-yoshlarini ommaviy sport tadbirlariga jalb etish, iqtidorli yoshlarning sport mahoratlari oshirishga qaratilgan. Bu yo'lda «Umid nihollari» va «Barkamol avlod» o'yinlari sport musobaqalarini tashkil qilish bilan asosiy faoliyat ko'rsatadi. Uyushmaning Nizomi va ustavi mavjud. Maktab o'quvchilarining «Umid nihollari» respublika musobaqalari muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Uning Nizomi asosida musobaqalar to'rt bosqichga (jamoalar, tuman-shahar, viloyat va respublika miqyosida) o'tkaziladi. 2002 yilda navbatdagi final musobaqalar Farg'onada o'tkazildi. Bunday musobaqalar uzluksiz ta'limning bir tarmog'i sifatida o'quvchilar, jamoalar va yuqori muassasalarning ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlarining yo'lga qo'yilishi va eng muhimi "Sog'lom avlod dasturi"ning hayotga singdirilishi borasidagi ko'rik-sinov hisoblanadi. Shuningdek, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarishga zamin tayyorlaydi. Mamlakatda o'rta maxsus o'quv yurtlarini yagona tizim, ya'ni kasb-hunar kollejlari aylantirilishi jismoniy tarbiya va sport harakatida yangi bir bosqichni yaratdi, ya'ni «Barkamol avlod o'yinlari» sport musobaqalarini yagona tizim va talablar darajasida o'tkazishni taqozo etdi. Bunday yirik sport tadbiri 2001 yil 30 apreldan 5 maygacha Jizzax shahrida zo'r tantana bilan o'tkazildi. Bunday tadbirlar ham to'rt bosqichda o'tkazilishi ko'zda tutilganligi, o'quv yurtlari, tuman-shahar va viloyatlar miqyosida yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirishga qaratilganligi bilan muhim ahamiyatga egadir.

«Umid nihollari» va «Barkamol avlod o'yinlari» sport musobaqalarini tashkil etishda Xalq ta'limi vazirligi va Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport uyushmalari o'zaro hamkorlikda faoliyat ko'rsatmoqdalar.

Sobiq «Burevestnik» sport jamiyati o'rniga «Talaba» sport uyushmasi tashkil etilib, barcha oliy o'quv yurtlarida yagona talab asosida «Talaba» sport klublari tashkil etilgan.

Hozirgi davrda faoliyat ko'rsatayotgan sport klublarning avvalgilardan farqi shuki, moddiy ta'minot ishlari o'zini-o'zi boshqarish tamoyili asosida amalga oshirilmokda. Ya'ni kasaba uyushmalari tomonidan sport klublariga moddiy yordam berilmaydi. Shu tufayli «Talaba» sport klubi a'zolik badallar, pullik xizmatlar, tijorat, homiylik kabi faoliyatlar evaziga ish olib boradi. Ularning

o'z muhrlari, ramzlari, bayroqpari mavjud. Banklarda hisob raqamlari, yuridik shaxs huquqi belgilangan.

«Talaba» sport klubi rektoratga bo'ysunadi va kasaba uyushmasi qo'mitasi, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Ma'naviyat va ma'rifat» tashkilotlari bilan o'zaro hamkorlik qiladi. Shu asnoda talabalar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish, ularni Universiadalar, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi talablarini bajarishga tayyorlaydi.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. "O'zbekiston" sport jamiyati to'g'risida so'zlab bering.
- 2.2. "Dinamo" sport jamiyati qachon va qaysi vazirlik tizimida paydo bo'ldi?
- 2.3. "Talaba" sport jamiyati qaysi (sobiq) sport tashkilot tizimida paydo bo'lgan?
- 2.4. "Yoshlik" sport jamiyati to'g'risida ma'lumot bering.

**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport turlari bo'yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlari to'g'risida ma'lumot beradi.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Sport turlari bo'yicha uyushmalarning faoliyatini ko'rsatib bera oladi.
- 3.2. Sport turlari bo'yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlarini yoritadi.

#### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Respublikada xalq milliy o'yinlari bo'yicha musobaqalar, festivallar o'tkazilishi, ilmiy tadqiqotlarning natijalari va eng muhimi milliy qadriyatlarni jahon miqyosiga chiqarishdagi sa'y-harakatlar milliy sport turlariga bo'lgan e'tiborni kuchaytiradi. Buning boisi shundaki, respublika viloyatlarining ko'pgina hududlarida milliy kurash ommalashib ketgan. Katta to'ylarda albatta kurash musobaqalari o'tkaziladi. Kurashda g'olib polvonlarga sovrin uchun ot, tuya, ho'kiz, gilam va boshqa qimmatbaho buyumlar, katta miqyosdagi pullar qo'yiladi. Bu jihatlar kurashchilarning moddiy mafaatlarinigina ko'zda tutmasdan, balki to'yga tashrif buyurgan mehmonlar, kurash ixlosmandlarini xursand qilish uchun qo'llaniladi. O'zbekistonning mustaqilligi yillarida kurash bo'yicha turli rasmiy musobaqalar, Xalqaro turnirlar, Prezident sovrini uchun birinchiliklar o'tkazish an'anaga aylandi. Bunday ulug'vor tadbirlar kurashning xalqaro sport maydonlariga dadil chiqishiga yo'l ochib berdi.

O'zbekiston Prezidentining farmoni, Vazirlar Mahkamasining kurashni rivojlantirishga doir qarori G'1998 yilG' bu sohadagi faoliyatlarni keskin o'zgartirib yubordi. Natijada, 1999 yil mayda Toshkentda o'zbek kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati o'tkazildi. Bu tadbir respublika aholisini g'oyat quvontirdi. O'zbek kurashini 70 dan ortiq davlat tan oldi va ular o'zlarida Kurash federatsiyalari, Assotsiatsiyalarini tuzdilar. Shu sababli O'zbekistonda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi tashkil etildi G'1998 yilG'. Natijada 2000 yil Antaliya G'TurkiyaG' shahrida ikkinchi jahon chempionati o'tkazildi. 2001 yil Vengriyada III jahon chempionati bo'lib o'tdi.

O'zbek kurashini o'z yurtlarida rivojlantirish uchun O'zbekistondan polvonlar, mutaxassislar, murabbiylarni taklif qilishmokka. Bu, birinchi navbatda, Hindiston, Buyuk Britaniya va boshqa bir qator davlatlarda amalga oshirildi.

2000 yil oktyabrda Angliyada o'zbek kurashi bo'yicha «Islom Karimov» nomi bilan xalqaro turnir o'tkazildi. Bunda ilk bor 13-14 yoshli o'g'il va qiz bolalar ishtirok etdi. Shuningdek, mutlaq og'ir vaznda kurash musobaqalari qizg'in o'tkazildi.

E'tirof etish kerakki, o'zbek kurashi G'Buxorochoa usulG' va belbog'li kurash G'Farg'ona usuliG' O'zbekiston Prezidenti va hukumatining diqqat-e'tibori va nazoratidadir. Chunki milliy qadriyatlarimizni jahonga tanitish, O'zbekiston bayrog'ini baland ko'tarish, madhiyasini chet

mamlakatlarda baralla yangratishda o'zbek kurashining nufuzi va mohiyati tobora oshib bormoqda. Bu, o'z navbatida, mamlakatimizning jahon xalqlari orasidagi obro'sini oshirish, shon-shuhratini olamga yoyishning ustuvor yo'nalishlaridan biridir.

#### Nazorat savollari:

- 3.1. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qachon tashkil topgan?
- 3.2. Mamlakatimizda kurashni rivojlantirish borasida qanday ishlar amalga oshirilmoqda?
- 3.3. O'zbek kurashi bo'yicha "Islom Karimov" nomi bilan Xalqaro turnir qachon va qaerda o'tkazildi?

#### Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

Boshqarishning jamoa tashkilotlari xaqida umumiy tushuncha berish.

#### Mavzu bo'yicha asosiy xulosalar:

1. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va turmush tarzini rivojlantirishda Kasaba uyushmalari, Partiyalar, Jamg'arma uyushmalarining tutgan o'rni haqida ma'lumot olishlari shart.
2. Sport jamiyatlarining va ularning quyi tarmoqlari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari talab qilinadi.

#### Mavzuga oid adabiyotlar:

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI, 1996.

#### 6-mavzu: "O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI" mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi Ajratilgan soat-2

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi to'g'risida tushuncha berish. <b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b> <i>1.2.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi to'g'risida ma'lumot beradi.</i> <i>1.2.2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining tuzilishini ko'rsata oladi.</i> <i>1.2.3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining maqsad va vazifalarini yoritib beradi.</i> <i>1.2.4. Olimpiya klublarning vazifalarini ko'rsatib beradi.</i>	O'qituvchi



	<p><b>1.2.5.Olimpiya Akademiyasi faoliyatini yorita oladi.</b></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> <i>O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi Nizomi, Bosh Assambleya, Kongress, Sessiya, Olimpiya klublari va Akademiyasi.</i></p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy maqsadi nima?</b></p> <p><b>4.1.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi vazifalariga nimalar kiradi?</b></p> <p>4.1.2. Olimpiya klubi qachon tashkil topgan?</p> <p>4.1.3. Xalqaro Olimpiya Akademiyasi qachon va qayerda tuzilgan?</p> <p>4.1.4. O'zbekiston Respublikasi Olimpiyadachilari birinchi bor Olimpiya o'yinlarida qachon qatnashgan?</p> <p>4.1.5. Olimpiya o'yinlarida sovrindor bo'lgan sportchilarimizni sanab bering?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezoni asosida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

#### Asosiy savollar

1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm.
2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.
3. Olimpiya klublari. Olimpiya akademiyasi, ularning vazifalari.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Milliy Olimpiya qo'mitasi, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi, Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm., Olimpiya akademiyasi va klublari.

#### Mavzuga oid muammolar:

1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm.larning faoliyati va vazifalarini izoxlang.
2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi, klublari va akademiyasi, ularning vazifalarini yoritng.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Talabalarga O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm. larning vazifa va faoliyatlarini tushuntirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi to'g'risida ma'lumot bera oladi.
- 1.2. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm.larning faoliyati va vazifalarini izoxlab bera oladi.

**Birinchi asosiy savolning bayoni:**

Xalqaro Olimpiya harakatining olamshumul kengayishi, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, ayniqsa, Respublikamizning mustaqillikni qo'lga kiritib, davlat sifatida tanilishi natijasida O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi 1992 yil 21 yanvarda tashkil etildi va shu yili Xalqaro Olimpiya qo'mitasi G'XOQG' tarkibiga rasmiy ravishda a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining birinchi ta'sis majlisida Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi ham qabul qilindi va keyinchalik Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Nizomi va Milliy Olimpiya qo'mitasining ish tajribalari asosida qayta ko'rib chiqildi hamda unga qisman o'zgartirishlar kiritildi. O'sha paytlarda Milliy Olimpiya qo'mitasi tarkibiga 127 kishi va faxriy a'zolikka 11 kishi saylandi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomida asosan uning tarkibiy tuzilishi, maqsad va vazifalari, burchlari hamda huquqlari alohida belgilangan. Shuningdek, sportchilar, murabbiylarning huquq va vazifalari, musobaqalarda qatnashish jarayonlari, moliyaviy ta'minot, a'zolik badallari ham o'z ifodalarini topgan.

Nizom O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va Xalqaro Olimpiya qo'mitasi Xartiyasi talablari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, Milliy Olimpiya qo'mitasining bayrog'i, ramzi va boshqa nishonlari haqida qayd etilga. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi hukumatga qarashli bo'lmagan mustaqil faoliyat ko'rsatuvchi tashkilotdir. Uning oliy organi Bosh Assambleya G'majlisG' hisoblanadi. U yil davomida bir marotaba o'tkaziladi. Assambleyalar oralig'ida rahbarlik ishlari Milliy Olimpiya qo'mitasining Ijroiya qo'mitasi tomonidan olib boriladi. Uning tarkibi Prezident, 2 ta vitse prezident, bosh kotib va 18 nafar a'zoldan iborat. Ular 4 yil muddatga saylanadi.

Kongress G'QurultoyG' Milliy Olimpiya qo'mitasining eng yirik va kengaytirilgan majlisidir. Unda Olimpiya harakati va sport turlarini rivojlantirish bilan bog'liq masalalar muhokama etiladi. Eng ilg'or tajribalar, ilmiy tadqiqot natijalari va muammoli masalalarga alohida yondoshiladi. Zarur bo'lsa, Milliy Olimpiya qo'mitasi a'zolari va Prezidentini ham saylaydi.

Milliy Olimpiya qo'mitasining sessiyasi u yoki bu qarorni tasdiqlash, ularning ijrolarini muhokama qilish, komissiyalarning hisobotlarini eshitish kabi faoliyatlar bilan shug'ullanadi.

**Nazorat savollari:**

- 1.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi deganda nimani tushunasiz?
- 1.2. Milliy Olimpiya qo'mitasi qachon tashkil topgan?
- 1.3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasini qaysi organ boshqaradi?

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalarini ochib beradi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy maqsadini yoritadi.
- 2.2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalarini yoritadi.

### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy maqsadi:

- havaskorlik sportini rivojlantirish hamda Olimpiya harakatini himoya qilish;
- Olimpiya o'yinlarida sportchilar ishtirokini ta'minlash;
- sportni rivojlantirish, respublika va jahon sportchilari hamda Olimpiya o'yinlari qatnashchilari orasida do'stlikni mustahkamlashga qaratilgan olimpiya g'oyalarini mustahkamlash.

Nizomda ifoda etilgan maqsadlarni amalga oshirishda Milliy Olimpiya qo'mitasi quyidagi vazifalarni o'z oldiga qo'yadi:

- Olimpiya qoidalari va Nizomning bajarilishini ta'minlash;
- Bosh Assambleya qarorini amalga oshirish;
- Milliy Olimpiya qo'mitasi Assambleyasi kun tartibini tayyorlash;
- moliyaviy harajatlarni ta'minlash va javobgarlik, I yillik hisobot tuzish;
- idora ishlari, arxiv saqlash mas'uliyati va hokazolar.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi Ijroiya qo'mitasi qoshida 10 dan ortiq turli komissiyalar ish olib boradi. Ular, asosan, olimpiya harakati bilan bog'liq bo'lgan tashkiliy, tayyorgarlik, ilmiy-nazariy yordam, targ'ibot, xalqaro aloqalar va boshqa sohalarida faoliyat ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi Prezidenti, uning yordamchisi, Ijroqo'm a'zolari Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport jamiyatlari, uyushmalari, assotsiatsiyalari bilan bevosita hamkorlikda ish olib boradi. Xalqaro Olimpiya harakati, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi va ular bilan bog'liq masalalar bo'yicha respublikadagi mas'ul idoralarga murojaat etadi va o'z vazifalarini amalga oshiradi.

### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy maqsadi nima?
- 2.2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining vazifalariga nimalar kiradi?
- 2.3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi qoshida faoliyat ko'rsatayotgan komissiyalar faoliyati nimalardan iborat?

**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Olimpiya klublari, Olimpiya akademiyasi, ularning vazifalarini izoxlab berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Olimpiya klublari va ularning vazifalarini ko'rsatib bera oladi.
- 3.2. Olimpiya Akademiyasining vazifalarini yoritadi.

### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi Xartiyasi va O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomida qayd etilishicha, ilg'or tajribaga va shart-sharoitlarga ega bo'lgan oliy o'quv yurtlari, viloyat markazlari hamda yirik sanoat shaharlarida Olimpiya klublari tashkil etilishi mumkin. Bu tashabbus 1985-1987 yillarda S. Ayniy nomidagi Samarqand davlat pedagogika instituti (hozirgi SamDU) jismoniy tarbiya fakulteti jamoasi tomonidan amalga oshirildi va keyinchalik shu asosda Olimpiya Akademiyasi tashkil etish haqidagi g'oya paydo bo'ldi.

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi ta'sis etilgach G'1992G', barcha viloyatlarning sport qo'mitalari qoshida Olimpiya klublarini tashkil etish an'anaga aylandi. Ularning boshqaruv faoliyati klub raisi G'prezidentG' hay'at a'zolari va kengash tomonidan olib boriladi.

Olimpiya klublarining asosiy vazifasiga quyidagilar kiradi:

- o'z hududlarida jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish;
- sport turlarini rivojlantirishga hissa qo'shish;
- o'quvchi-yoshlar va aholi o'rtasida Olimpiya g'oyalarini targ'ib qilish;
- sport musobaqalarini o'tkazishda ko'maklashish;
- ilg'or tajribalarni ommalashtirish;
- mutaxassis xodimlar bilan hamkorlik qilish;
- respublika sport taraqqiyoti va sportchilarning erishgan g'alabalarini matbuot va uslubiy qo'llanmalarda keng yoritish;

- Xalqaro Olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining amaliy faoliyatlarini chuqur o'rganish, qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishda ko'maklashish va hokazo.

O'zbekiston Olimpiya akademiyasi O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasiga bevosita yordam beruvchi va olimpiya g'oyalarini targ'ib qiluvchi jamoatchilik asosida faoliyat yurituvchi tashkilotdir.

Ta'kidlash lozimki, Xalqaro Olimpiya akademiyasi G'XOAG' 1961 yilda tuzilgan. U Gretsiyaning Olimp shahrida joylashgan va 170 dan ortiq mamlakatlarda uning tarmoqlari, ya'ni milliy Olimpiya akademiyalari G'MOAG' tashkil etilgan. Xalqaro Olimpiya akademiyasining asosiy vazifasi Olimpiya harakati, jismoniy tarbiya va sport nazariyasini o'rganish hamda targ'ib qilishdan iborat. Uning faoliyati Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan boshqarilib, moliyaviy ta'minoti esa Gretsiya Milliy Olimpiya qo'mitasi zimmasidadir.

Xalqaro Olimpiya akademiyasi har yili bir haftalik sessiya tashkil etadi va unda falsafiy-g'oyaviy muammolarga bag'ishlangan ma'ruzalar eshutilib, seminarlar o'tkazadi. Ularning asosiy mohiyati Olimpiya harakati tarixi, sport mashg'ulotlari hamda jismoniy tarbiya va sportning uslubiy masalalari bayonidan iborat bo'ladi. Bu anjumanlarga Milliy Olimpiya qo'mitalari, taniqli olimlar, murabbiylar, soha vakillari, hatto talabalar, aspirantlar va sportchilarni safarbar etish mumkin.

1987 yil 18 fevralda Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligi va O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining tashabbusi bilan O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi tashkil qilindi. 1993 yil 18 aprelda O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi G'O'zROAG' rasmiy ravishda ta'sis etildi.

O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi faoliyati uning saylangan prezidenti, ijroqo'm direktori tomonidan boshqariladi. 1994 yilda Olimp shahrida o'tkazilgan Xalqaro Olimpiya akademiyasi sessiyasida O'zbekiston Olimpiya akademiyasi vakillari ilk bor ishtirok etishdi va keyingi yillarda ham faol qatnashib kelmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi ijroqo'mida G'Nizomga muvofiqG' 12 kishi, ya'ni etuk olimlar, o'qituvchilar, murabbiylar, Olimpiya harakatining namoyandalari jamoatchilik asosida faoliyat ko'rsatadilar.

O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi o'z faoliyatini, asosan, Olimpiya g'oyalari, Olimpiya harakati, Olimpiya o'yinlarini ommalashtirishga qaratgan. Shu o'rinda muhim faoliyatlarning natijalarini misol tariqasida keltirish maqsadga muvofiqdir.

1996 yil Olimpiya ta'limi tizimining tashkiliy va ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishning hal qiluvchi jarayoni amalga oshirildi. Ya'ni turli hududlarda Xalqaro Olimpiya akademiyasi bilan o'zaro aloqalar ta'minlandi. Ayniqsa, Xalqaro Olimpiya qo'mitasining tashkil topishiga G'1894G' va zamonaviy Olimpiya o'yinlarining G'1896G' 100 yilligi munosabati bilan o'tkazilgan Respublika ilmiy-nazariy anjumanlari G'1994, 1996G' muhim ahamiyatga ega bo'ldi. 1997-2000 yillarda Olimpiya harakati va o'yinlari bilan bog'liq ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazildi. Ma'ruzalar, amaliy takliflar, ilmiy-nazariy tahlillar anjumanlarning ilmiy to'plamlarida o'z ifodasini topdi.

O'zbekistonda Olimpiya harakati bilan bog'liq barcha muammolar va masalalarni hal etishda O'zbekiston Prezidenti va hukumatining bevosita yordami e'tiborga loyiqdir. Ayniqsa, O'zbekiston

Prezidentining 2000 yil 7 iyundagi «O'zbekistonda Olimpiya harakatini yanada rivojlantirish va mamlakat sportchilarini Sidney shahridagi G'AvstraliyaG' XXVII Olimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida»gi Farmoni muhim ahamiyat kasb etdi. Farmonda bayon etilishicha: «Mamlakatda Olimpiya harakatini yanada rivojlantirish va O'zbekiston sportchilarining Sidney shahridagi G'AvstraliyaG' XXVII Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini rag'batlantirish maqsadida, shuningdek, O'zbekistonning xalqaro obro'sini mustahkamlashda, yosh avlodni milliy g'urur va Vatanga sadoqat ruhida tarbiyalashda o'zbek sportchilari erishgan yutuqlarning g'oyat katta ahamiyatini e'tiborga olib:

XXVII Olimpiya o'yinlarida sovrindor bo'lgan O'zbekiston sportchilarini rag'batlantirish, Vatanimizning sportdagi shon-shuhratini oshirishga qo'shgan munosib hissasini e'tirof etish maqsadida quyidagi miqdorda bir yo'la beriladigan mukofotlar belgilandi:

- Oltin medal uchun - 100000 AQSh dollari;
- Kumush medal uchun - 50000 AQSh dollari;
- Bronza medali uchun - 25000 AQSh dollari G'"Sport" gazetasi, 2000 yil, 9 iyunG'.

Ushbu farmon murabbiylar va Olimpiya o'yinlarida qatnashadigan sportchilarga katta kuch va ruhiy ozuqa baxsh etdi. Natijada Sidney shahrida o'tkazilgan XXVII Olimpiya o'yinlarida G'2000 yil 15 sentyabr - 1 oktyabrG' qatnashgan 77 nafar sportchilar orasida 4 kishi Olimpiya o'yinlari medallari va O'zbekiston Prezidenti mukofotiga sazovor bo'ldilar. Ular: Muhammadqodir Abdullaev boks bo'yicha oltin medal sovrindori; Artur Taymazov erkin kurash bo'yicha kumush medal sovrindori; Rustam Saidov va Sergey Mixaylov boks bo'yicha bronza medali sovrindorlari bo'lishdi.

Olimpiya o'yinlari g'oliblari va barcha qatnashchilarini respublikamiz jamoatchiligi munosib kutib oldi. Ular O'zbekiston Prezidenti, hukumati, Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport jamiyatlari, uyushmalari rahbarlari va boshqa homiylar tomonidan munosib taqdirlandilar.

### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Olimpiya klubi qachon tashkil topgan?
- 3.2. Olimpiya klublarining vazifalari nimalardan iborat?
- 3.3. Xalqaro Olimpiya akademiyasi qachon va qayerda tuzilgan?
- 3.4. Olimpiya akademiyasi va ularning vazifalari qanday?
- 3.5. Mustaqil O'zbekiston Respublikasi Olimpiyachilari nechanchi yil va qayerda birinchi bor Olimpiya o'yinlarida qatnashgan?
- 3.6. Olimpiya o'yinlarida sovrindor bo'lgan sportchilarimiz qay tartibda taqdirlanadi?

### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining xarakatini yoritib berish.

### **Mavzuga oid hulosalar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiada qo'mitasining Nizomi, uning tuzilishi to'g'risida malaka va ko'nikmalar hosil bo'lishi lozim.
2. Milliy Olimpia qo'mitasining asosiy vazifalarini o'rganib chiqishlari shart.
3. Olimpia klublari va Akademiyasi faoliyati to'g'risida ma'lumotga ega bo'lishlari talab qilinadi.

### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.

3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev “Jismoniy tarbiya ta’limi ilmini takomillashtirish masalalari” Toshkent, UzDJTI,1996.

**7-mavzu: “SPORT MAKTABLARI VA MARKAZLARI FAOLIYATINI TASHKIL QILISH”**

**mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi**  
**Ajratilgan soat-2**

Tg’r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish to’g’risida ma’lumot berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Sport maktablarining turlari va faoliyati to’g’risida ma’lumot bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.2. Sport maktablari Nizomi to’g’risida tushuncha bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.3. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablari faoliyati haqida ma’lumotga ega bo’ladi.</i></p> <p><i>1.2.4. Murabbiylar kengashi faoliyatini ochib bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.5. Iqtidorli yoshlarni tanlash va qabul qilish tartiblarini ochib bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.6. Olimpiya o’rinbosarlari kollejlari to’g’risida tushuncha beradi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> <i>Ixtisoslashgan, kompleks, bolalar va o’smirlar sport maktabi, murabbiylar kengashi. Olimpiya o’rinbosarlari, Sport internat-maktab.</i></p> <p><b>1.4. Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5. Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6. Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	O’qituvchi
2	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	O’qituvchi, 15 minut
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	O’qituvchi-talaba, 40 minut
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><i>4.1. Iqtidorli sportchilarni tayyorlashda bolalar va o’smirlar sport maktablarining ahamiyati qanday?</i></p> <p><i>4.1.1. Sport maktablarining qanday turlari mavjud?</i></p> <p>4.1.2. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablarining farqi nimada?</p> <p>4.1.3. Murabbiylar kengashi deganda nimani tushunasiz?</p> <p>4.1.4. Iqtidorli yoshlarni tanlashda nimalarga e’tibor beriladi.</p> <p>4.1.5. Sport murabbiylariga qanday unvonlar taqdim etiladi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</p>	O’qituvchi, 15 minut

5	<b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b> <b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi. <b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. <b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>
---	---	---------------------------------

### Asosiy savollar

1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Sport maktablarining turlari va ularning Nizomi haqida tushunchalar.
2. Ixtisoslashgan va majmuiy G'kompleksG' sport maktablari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari.
3. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish.
4. Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Ixtisoslashgan, kompleks, bolalar va o'smirlar sport maktabi, murabbiylar kengashi, iqtidorli yoshlarni tanlash, Olimpiya o'rinbosarlari, sport internat-maktab.

### Mavzuga oid muammolar:

1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Sport maktablarining turlari va ularning Nizomi haqida tushunchalar bering.
2. Ixtisoslashgan va majmuiy G'kompleksG' sport maktablari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari to'g'risida ma'lumot bering.
3. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirishni yoritib bering.
4. Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligini izoxlang.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Sport maktablarining turlari va ularning Nizomi haqida tushunchalar berish.

### Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Talabalarga iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining roli to'g'risida tushuncha bera oladi.
- 1.2. Sport maktablarining turlari va faoliyati to'g'risida ma'lumot bera oladi.
- 1.3. Sport maktablari Nizomi xaqida tushuncha bera oladi.

### Birinchi asosiy savolning bayoni:

Jahon sport nazariyasi hamda amaliyotida yuqori cho'qqilarga erishish bolalar hamda o'smirlar orasida iqtidorli yoshlarni tanlab olib, ularni tarbiyalab etishtirishdek murakkab pedagogik jarayon hisoblanadi. Bunday jihatlar O'zbekiston muhitida 30-yillarda ilk bor shakllangan va ijtimoiy-madaniy

taraqqiyotning rivojlanishiga ijobiy ta'siri natijasida sport turlari bo'yicha maxsus sport maktablari, sport-internat maktablari tashkil qilingan. Bunday sport maktablarining ijobiy mehnat samaralari tezda namoyon bo'ldi va ular sobiq Ittifoq jarayonida mukammalashib, o'z istiqbollarini ta'minladi. Natijada ularning yaxshi ishlab chiqilgan Nizomlari hozirgi mustaqillik sharoitlarida o'z kuchi va mohiyatini yo'qotmadi.

O'zbekistonda o'tkazilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim-tarbiya sohalaridagi tub islohotlar o'quvchi-yoshlarni sportga jalb etish, ularni kasb-hunarga yo'llash, ijtimoiy mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib etishtirish muammolarini qo'ymoqda. Bunday ulkan va ulug'vor vazifalarni amalga oshirishda eng avvalo umumta'lim maktablari, kollej, litsey, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari tomonidan olib borilayotgan turli madaniy va sport tadbirlari muhim ahamiyatga ega. Chunki bu tadbirlarda bolalar va o'smirlarning qobiliyati, qiziqish va ixloslari sinovdan o'tkaziladi.

Soha olimlarining ilmiy tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi, ularni sport orqali rivojlantirish, iqtidorli bolalarni tanlab sportga jalb etish kabi tajriba keng mazmun topganligi e'tiborga loyiqdir. Ularning ta'kidlashlaricha, bolalarni sportga jalb etish, mahoratli sportchilarni tayyorlash va ularning xalqaro sport maydonlarida samarali qatnashishini ta'minlaydi. Eng muhimi esa, o'quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan barkamol o'sishi ta'lim-tarbiyada, o'zlashtirish bo'yicha yuqori natijalarga erishishda, qolaversa, jamiyatimizning qonunlari, tartib-qoidalarini buzishning oldi olinishida muhim rol o'ynaydi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, O'zbekistonda sport turlari bo'yicha turli xil maxsus sport maktablari faoliyat ko'rsatib kelmoqda va ularning o'z sohalar, ixtisosliklariga qarab Nizomlari mavjud.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari haqidagi nizomlar ularning ish faoliyatini tartibga soluvchi va doimiy ravishda muvofiqlashtiruvchi rasmiy hamda huquqiy hujjatdir. Ular Respublika hukumati, sport tashkilotlari hamda mutasaddi vazirliklar, tashkilotlarning qarorlari, yo'l-yo'riqlari asosida to'ldirilib, boyitib boriladi.

Nizomlarda asosan sport maktablarining maqsad va vazifalari, tarkibiy tuzilishi, sportchilarni tanlab olish, sinovdan o'tkazish, murabbiylarning vazifalari, moddiy-texnik va xo'jalik ishlarini boshqarish kabi sohalar bayon qilingan.

O'zbekistonda bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlarini tuzish hamda ularni boshqarishning qat'iy tartib va qoidalari mukammal ishlab chiqilgan.

Sport maktablari faoliyatlarini to'la aks ettiruvchi talab va qoidalar ularning nizomlarida batafsil bayon qilingan.

Nizomlarga ko'ra, bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari, sport qo'mitalari, jamiyatlari va Xalq ta'limi vazirligi tizimida tashkil qilingan. Ular quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Davlat sport qo'mitalari, tizimidagi oliy sport mahorati maktablari va olimpiya bilim yurtlari.
2. Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari.
3. Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sport jamiyati va boshqa sport jamiyatlari tarkibidagi sport maktablari.

Sport maktablari va bilim yurtlarini moddiy-texnik ta'minlash hamda boshqarish tartiblari mas'ul idoralar va tashkilotlar tomonidan amalga oshiriladi.

Nizomga ko'ra, sport maktablari, bilim yurtlari faoliyati asosan direktor tomonidan boshqariladi. Unda pedagogik kengash hal qiluvchi organ hisoblanadi.

Pedagogik G'murabbiylarG' kengashda tarbiyaviy ishlar, sportchi-o'quvchilarni tanlab olish, o'quv-sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, musobaqalarga tayyorgarlik, musobaqa natijalari, murabbiylarning faoliyatlari, ota-onalar bilan aloqadorlik, moliyaviy-xo'jalik va boshqa ko'pgina masalalar muhokama qilinadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari, asosan, ixtisoslashgan G'faqat bir turG' va kompleks G'ko'p turlarG' shaklida bo'ladi.

Ma'lumki, Respublikada futbol, kurash, voleybol va boshqa sport turlari bo'yicha juda ko'p sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari tashkil qilingan.



### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati qanday?
- 1.2. Sport maktablarining qanday turlari mavjud?
- 1.3. Sport maktablari Nizomi xaqida nimalarni bilasiz?

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Ixtisoslashgan va majmuy G'kompleksG' sport maktablari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari faoliyatini yoritib berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablari faoliyati xaqida ma'lumotga ega bo'ladi.
- 2.2. Murabbiylar kengashi faoliyatini ochib bera oladi.
- 2.3. Iqtidorli yoshlarni tanlash va qabul qilish tartiblarini ko'rsatib bera oladi.
- 2.4. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari to'g'risida tushuntira oladi.

### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Avval ta'kidlanganidek, sport maktablari turli sport tashkilotlari, jamiyatlari va davlat idoralariga mansubdir. Qaysi sohada bo'lmasin, sport maktablarining turlari, tashkiliy tuzilishlari, faoliyatlari umumiy qoida va tartiblar G'NizomlarG' asosida amalga oshiriladi. Shu sababdan ularni ikki yo'nalishga ajratish mumkin:

1. Ixtisoslashtirilgan sport maktablari.
2. Kompleks sport maktablari.

Ixtisoslashtirilgan sport maktabi ham o'z navbatida, bir necha bosqichlardan iborat. Uning asosiy xususiyati shundaki, unda faoliyat sportning faqat bir turi bo'yicha olib boriladi. Bunda quyidagi bosqichlarga amal qilinadi:

1. Turli yoshdagi G'6-14G' bolalar tayyorlov guruhlari.
2. Oliy sport mahorati.
3. Olimpiya o'rinbosarlari.

Birinchii bosqichdagi bolalar va o'smirlar sport maktablari G'sport turlariga qarabG' asosan jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar hamda sportning texnik-taktik mazmunlarini o'rgatish bilan faoliyat ko'rsatadi.

Ikkinchi bosqichdagi sport maktablarida sportning texnik-taktik mazmunlarini singdirgan holda turli yirik musobaqalarga tayyorgarlik davri o'tkaziladi.

Uchinchi bosqich sport maktablarida turli yoshdagi bolalar shug'ullanadilar. Ular tayyorgarlik mahorat egallash va olimpiya o'rinlari, xalqaro sport musobaqalarida qatnashuvchi sportchilarni tanlash davrlarini o'tkazadi.

Umuman olganda, ixtisoslashgan sport maktablarining ish faoliyati aniq va ixchamlashgan holda boshqarishni talab etadi. Bunda sport maktablari ma'muriyati, ayniqsa, mutabbiylarning vazifasi o'ta masuliyatli hisoblanadi.

Kompleks sport maktablarining xususiyatlari shundaki, unda sportning bir necha turi G'gimnastika, akrobatika, kurash, engil atletika, futbol va hokazolarG' bo'yicha bolalar jalb etiladi va mashg'ulotlar olib boriladi.

Kompleks sport maktablarida ham sport turlariga qarab shug'ullanuvchilarni bir necha guruhlariga G'yoshi, jismoniy va sport tayyorgarligiga qarabG' bo'lib, mashg'ulotlar alohida jadval asosida olib boriladi. Bunda muammo bo'ladigan jihatlar, asosan, sport inshootlari, sport buyumlari va kiyimlari bilan ta'minlashdir. Shu sababdan sport maktablari ma'muriyati zamonaviy ish usullari,

xayriya jamg'arma uyushmalaridan foydalanish hamda pulli xizmatlar ko'rsatib G'ijara, musobaqa, tijorat va hokazoG', moddiy muammolarni hal qiladilar.

Kompleks sport maktablari faoliyatida ham etuk sportchilarni tarbiyalab etkazish, sharoit va zaruriyatlarga qarab yosh sportchilarni oliy sport mahorati maktablari, sport internat-maktablari va olimpiya o'rinosarlari bilim yurtlariga tavsiya qilish mumkin bo'ladi.

Sport maktablarining xususiyatlariga qarab murabbiylar kengashi tuziladi. Uning tarkibi murabbiylarning soniga qarab belgilanadi. Kengash raisi sport maktabi rahbari G'direktorG' hisoblanadi. Direktorning o'quv-sport ishlari bo'yicha muovini, murabbiylar yoki xizmatchi xodimlardan kengash kotibi saylanadi.

Murabbiylar kengashi kalendar yili G'yoki o'quv yiliG' bo'yicha ish rejasini tuzadi va tasdiqlaydi. Shunga ko'ra, har oyda bir marotaba G'zarur bo'lganda undan ko'proqG' kengash yig'ilishi o'tkaziladi. Kengash tuzilgan reja asosida kun tartiblarini belgilaydi. Ularda asosan murabbiylarning ish faoliyati, hisobotlar, ota-onalar bilan ishlash, ta'lim-tarbiya jarayonlari, iqtidorli sportchi yoshlarni tanlash, sinovdan o'tkazish va qabul qilish masalalari muhokama qilinadi.

Pedagogik kuzatishlar, ilg'or tajribalar va ilmiy-pedagogik tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, bolalar na o'smirlar sport maktablari, maxsus olimpiya o'rinosarlari sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari, olimpiya o'rinosarlari bilim yurtlari va shunga o'xshash sport maktablariga yoshlarni jalb etish quyidagi tartibda olib boriladi:

1. Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tavsiyasi.
2. O'quvchi-yoshlarning o'z ixtiyori va tashabbusi.
3. Ota-onalarning tavsiya va iltimoslari.
4. Murabbiylarning bevosita maqsad yo'lida kuzatishlari.

Sport maktablarining toifasi, darajasi va ehtiyoji asosida iqtidorli yoshlarni kuzatish, tanlash va sinov-tajribalarga tayyorlash hollari ko'proq murabbiylar tomonidan olib boriladi.

Sport turlariga qarab sinov-tanlov jarayoni umumiy jismoniy tayyorgarlik, mazkur sport turining texnik qoidalari va me'yorlari asosida bolalar maxsus tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi.

Sport maktablariga kiruvchi bolalar shaxsiy hujjatlarini talab darajasida tayyorlab, sinov-tanlovdan muvaffaqiyatli o'tgandan keyin, sport maktabi ma'muriyati tomonidan buyruq bilan rasmiylashtiriladi.

Sport maktablarida bolalar va ularning ota-onalari ichki tartib-qoidalar bilan tanishtiriladi. Sport mashg'ulotlari, musobaqa qoidalari hamda ahloq normalariga rioya qilmagan bolalar esa sport maktabidan chetlashtiriladi.

Sport turlari bo'yicha murabbiylar yangidan qabul qilingan bolalar bilan mashg'ulot tashkil qilish jarayonida ularning faoliyati, imkoniyat darajasi, qiziqishi, munosabati va ruhiy holatlarini o'rganib oladi. Eng muhimi, ularni ortiqcha yuklama yoki qo'pol muomala bilan bezdirmaslik lozim.

Olimpiya o'rinosarlari bilim yurtlari, sport internat-maktablar va olimpiya o'rinosarlari sport maktablari negizida vujudga keldi. Ular hozirgi kunda deyarli barcha viloyatlarning markazida tarkib topmokda va kollej shaklida faoliyat ko'rsatmokda. Ular, eng avvalo, Xalq ta'limi vazirligi tizimida shakllandi va rivojlandi. Shu sababdan ularning o'quv rejalari va fanlar, sport turlari bo'yicha dasturlari Xalq ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi hamda tasdiqlanadi.

Respublikada olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik va ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan masalalarda olimpiya o'rinosarlari bilim yurtlari faoliyatiga har tomonlama yordam berish maqsadida Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi va sport uyushmalari hamkorlik qilmoqda.

Bilim yurtlarining o'quv rejasida davlat ta'lim standartlari asosida umumiy va o'rta maxsus ta'lim dasturlaridagi barcha siyosiy, gumanitar, tabiiy va maxsus fanlar o'qitiladi. Mavjud bo'lgan guruh G'sinfG' va bo'limlarda olimpiya o'yinlari sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan nazariy hamda amaliy fanlar o'rgatiladi. O'quv rejalari belgilangan barcha fanlar va sport turlarining asosiy mohiyati etuk va mahoratli sportchilar hamda mutaxassis xodimlar tayyorlashdan iborat.

Avvalgi bo'limlarda qayd etilganidek, rahbarlik ishlari bilim yurti direktori, uning o'quv, sport, ma'naviyat va ma'rifat, xo'jalik ishlari bo'yicha o'rinbosarlari hamda sport turlari bo'yicha bo'lim boshliqlari tomonidan amalga oshiriladi.

Bilim yurtida pedagogik va murabbiylar kengashi barcha faoliyatlarni muhokama qilib, zarur qarorlarni qabul qiladi. Ta'lim-tarbiya jarayonlari hamda sport tayyorgarligi bilim yurtida eng ustuvor faoliyat hisoblanadi. Bu sohalarda Toshkent, Samarqand, Andijon, Chirchiq va boshqa shaharlardagi bilim yurtlarining ish faoliyati va erishgan tajribalarini talabalar mustaqil ravishda o'rganishga harakat qilishlari lozim.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Sport maktablari necha yo'nalishga bo'linadi?
- 2.2. Ixtisoslashtirilgan sport maktablari necha bosqichdan iborat?
- 2.3. Kompleks va ixtisoslashgan sport maktablarining farqi nimalardan iborat?
- 2.4. Murabbiylar kengashi deganda nimani tushunasiz?
- 2.5. Iqtidorli yoshlarni tanlashda nimalarga e'tibor qaratish lozim?
- 2.6. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari faoliyati nimalardan iborat?

**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish masalalarini tushuntirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish to'g'risida ma'lumot bera oladi.
- 3.2. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish masalalarini tushuntirib beradi.

#### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Barcha toifalardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida, asosan, sport mashg'ulotlarini o'tkazish va sport turlari bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilinish borilsa-da, ularning ish faoliyatida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish ham alohida o'ringa ega. Ayniqsa, sport o'yinlari, engil atletika va boshqa ba'zi sport turlari ommaviylik mazmuniga egadir. Shu sababdan bu turlar bo'yicha musobaqalar uyushtirilganda, boshqa sport maktablari va umumta'lim maktab o'quvchilarining sport jamoalari ham ishtirok etishi mumkin. Ommaviy sport tadbirlarining asosiy shakllari tuman-shahar, viloyat va respublika birinchiliklari, spartakiadalari, o'rtoqlik uchrashuvlari hisoblanadi. Bunday musobaqalarning zahirida sportchilarning tayyorgarligi, egallangan mahoratlar sinov hamda yirik sport musobaqalari, xalqaro uchrashuvlar, Markaziy Osiyo, Osiyo va jahon chempionatlariga terma jamoa tayyorlash yo'rig'i bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy sport tadbirlarining yana bir shakli va maqsadi shundaki, qaysi sport turi bilan shug'ullanishlaridan qat'iy nazar, o'z jamoalarida tashkil etilgan kross, futbol musobaqalari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini bajarish uchun tashkil qilinadigan ommaviy musobaqalarda ishtirok etish shartdir. Bundan asosiy maqsad shuki, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajasini muntazam oshirib borishdir. Shu sababdan sport maktablarining kalendar rejalariga ommaviy sport musobaqalarini kiritish va ularni amalda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

O'quvchi-yoshlar, ayniqsa, yosh sportchilarni har tomonlama tarbiyalash ishlari ancha murakkab va o'z navbatida o'ta mas'uliyatli faoliyatdir.

Murabbiylar oddiy havaskorni eng mohir va respublika musobaqalarida qatnashuvchi sportchi darajasiga etkazadi. Ularning qaysi birlari xalqaro sport musobaqalari va jahon birinchiliklarida sovrindor bo'lishga erishadilar. Bunday sportchilarni tarbiyalab etkazgan murabbiylar diqqat-e'tibordan chetda qolmaydi. Ularning murabbiylik toifalari oshiriladi, moddiy rag'batlantiriladi,

«O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy» unvonlari hamda hukumatning orden va meddallari bilan taqdirlanadilar.

Ma'lumki, sport maktablarida uslubchi G'metodistG' va boshqa xodimlar lavozimi mavjud. Sport internat-maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va shu sohada bilim yurtlarida o'quvchi-sportchilarning yotoqxonlari, ta'lim-tarbiya joylari, oshxona va texnik xizmat joylarida tarbiyachilar, mutaxassis xodimlar ham faoliyat ko'rsatishadi. Ularning yaxshi mehnatlari evaziga Nizomga ko'ra moddiy va ma'naviy rag'batlantirish amalga oshirib boriladi.

Sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlarida shug'ullanuvchilar orasida sport ko'rsatkichlari yuqori, axloq-odob jihatidan namunali bolalar ko'p bo'ladi. Ularni rag'batlantirish, «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari, «Jismoniy tarbiyachilar kuni» G'kasb-bayramiG', yozgi sport mavsumi boshlanishiga, an'anaviy sport musobaqalari va boshqa tadbirlarda amalga oshiriladi. Bunda o'quvchilar faxriy yorliqlar, diplomlar, qimmatbaho buyumlar bilan taqdirlanadi.

Respublika yoki xalqaro sport musobaqalarining g'oliblarini tantanali yig'ilishda belgilangan mukofotlar bilan sharaflaydilar va olqishlaydilar.

### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Sport maktablarida sport tadbirlari qay tartibda uyushtiriladi?
- 3.2. Sport murabbiylariga qanday unvon takdim etiladi?
- 3.3. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish xaqida so'zlab bering.

**To'rtinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi to'g'risida tushuncha berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 4.1. Sport markazlari va ularning faoliyatlarini yoritib beradi.
- 4.2. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi to'g'risida tushuncha beradi.

### **To'rtinchi asosiy savolning bayoni:**

Sport markazlari tushunchasi asosan zamonaviy sport inshootlarini bildiradi. Bu mashg'ulotlarni o'tkazishdagi to'g'ri tushuncha hisoblanadi. Shuningdek, sport jamiyatlari, sport maktablari va ularda faoliyat ko'rsatuvchi rahbarlar, murabbiylar, hakamlar hamda boshqa rasmiy kishilarning sport turlari bo'yicha terma jamoalar tuzish, ular bilan o'quv-yig'in mashg'ulotlarini o'tkazish masalalarini muvofiqlashtirish faoliyati ham shu tushuncha ichiga G'sport markaziG' kiradi.G'

Tuzilgan terma jamoalar safida eng kuchli sportchilar yig'iladi, o'quv-yig'in mashg'ulotlari va rasmiy hamda norasmiy musobaqalarda ularning texnik-taktik tayyorgarliklari sinab ko'riladi. Shu jihatdan ham bunday tadbirlarda faqat murabbiylargina emas, balki ilmiy xodimlar, mutasaddi rahbarlar, mas'ul xodimlar, shifokorlar, homiylar ham mashg'ulotlar hamda musobaqalarda ishtirok etish, o'zlarining taxminiy mulohazalarini bildirishlari mumkin.

Bunday hollarda sport turlariga qarab shahar va viloyat markazlarida mavjud bo'lgan eng yaxshi sport inshootlari tanlanadi. Ularga zarur bo'lgan asbob-uskunalar, texnik vositalar, shart-sharoitlar yaratiladi. Sport markazlaridagi o'quv-yig'in mashg'ulotlari va musobaqalar hamda sport inshoot xizmatlari bilan bog'liq tashkiliy ishlar, moddiy-texnik hamda moliyaviy ta'minot ishlari tashkil qiluvchi tashkilot, jamiyat, klub tomonidan amalga oshiriladi. So'nggi yillarda bunday mas'ul va yirik sport tadbirlarini tashkil qilish hamda ularni maqsaddagidek o'tkazish jamg'arma uyushmalari, homiylar tomonidan qo'llab-quvvatlanmokda.

Sport markazlari faoliyati, asosan, sport inshootlari ma'muriyati, mas'ul jamiyatlar va sport klublari tomonidan boshqariladi. Umumiy rahbarlik sport uyushmalari, sport qo'mitalari tomonidan olib boriladi.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekistonning katta sporti rivojiga bolalar va o'smirlar sport maktablari, maxsus olimpiya o'rinbosarlari sport maktablari hamda bilim yurtlari jamoalari o'z hissalarini qo'shmoqda. Yosh sportchilarni tarbiyalab voyaga etkazishda, ularning xalqaro sport maydonlariga qadam qo'yishlarida murabbiylarning xizmati g'oyat kattadir.

O'zbekistonning shon-shuhratini sport orqali jahonga yoyishda kurash, boks, tennis, shaxmat, sharqona yakkakurash va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar mardonavor mahorat ko'rsatmoqdalar. Shu sababdan ham O'zbekiston Prezidenti va hukumati sportni yanada rivojlantirish, ayniqsa, bolalar va o'smirlarning sport maktablari faoliyatini yanada yaxshilash zarurligini ko'zda tutib, qator farmonlar, qarorlar qabul qilmoqda, Shuningdek, tajribali murabbiylar va xalqaro sport musobaqalarining g'oliblari munosib ravishda taqdirlanmoqda. Bunday g'amxo'rlik va e'tiborlar sport inshootlarini yanada kengaytirish, eng zamonaviy sport inshootlarida terma jamoalarning o'quv-yig'in mashg'ulotlarini o'tkazish hamda musobaqalarni tashkil qilishga muhayyo qilib berilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga singdirish uchun respublika viloyatlarining markazlarida olimpiya o'rinbosarlari kollejlari tashkil etilmoqda. Ular terma jamoalar tarkibini to'ldirish bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'rta ma'lumotli mutaxassislar tayyorlaydi. Eng muhim tomoni shundaki, bu bilim yurtlariga ko'proq mahaliy xotin-qizlardan qabul qilish va ularni davr talablari, milliy qadriyatlar asosida tayyorlash ko'zda tutilmokda. Bu esa, o'z navbatida, respublika terma jamoalarini mahalliy millat xotin-qizlari bilan ta'minlash hamda milliy sport turlari va xalq milliy o'yinlarini keng yoyish, ularni ommaviylashtirishga zamin tayyorlaydi.

#### **Nazorat savollari:**

- 4.1. Sport markazlarining vazifalari nimalardan iborat?
- 4.2. Sport markazlarining faoliyati xaqida so'zlang.
- 4.3. Terma jamoalari tuzish va ularning o'quv yig'inlarini uyushtirishda murabbiylarning roli.

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Sport maktablari va markazlar faoliyatini tashkil qilish yo'llari.

##### **Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:**

1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda BO'SM larning ahamiyatini bilib olishlari kerak.
2. Sport maktablarining turlari, Nizomi, vazifalari nimalardan iborat ekanligini o'zlashtirib olishlari talab qilinadi.
3. Murabbiylar, hodimlar va sportchilarni rag'batlantirish yo'llari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishlari kerak.

##### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI, 1996.

## 7-MAVZU: JAMOAT TASHKILOTLARI

### Asosiy savollar:

1. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamgarma uyushmalarining urni.
2. Sport jamiyatlari («O'zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik») va ularning kuyi tarmoklarining tuzilishi.
3. Xalk milliy uyinlari markazining ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi faoliyatlari.
4. Sport turlari bo'yicha uyushmalarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlari.

1. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar jamgarma uyushmalarining urni

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida»gi Kopun, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi va boshqa qarorlarida mehnat-kash aholi va ishchi-xizmatchi yoshlarning mehnat faoliyatini himoya qilish va ularning ijtimoiy turmush madaniyatini tobora rivojlantirib borish masalalariga alohida diqqat-e'tibor saratilgan. Bu, u navbatida fuqarolarning mehnat va yashash faoliyatini yaxshilash omillaridan biri bulgan jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa, xalk milliy uyinlari ekanligini e'tiborga olinishi kerak.

Mehnat jarayonini takomillashtirish, uning samarasini oshirish har bir ishchi, mehnatkash va dastur mehnat bilan shugullanuvchi shaxslarining mehnat qobiliyati, jismoniy sog'lamligi, tetikligiga boglikdir. Ana shu xususlar maksadagidek amalda bulsa, ularning oilalarida doimo yaxshi muvozanat saklanishi, ya'ni ijtimoiy-madaniy turmush darajasi kungildagidek bulishi ta'biidir. Bu, u navbatida, mamlakatimiz aholisining moddiy-maishiy ta'minotini yuzaga keltiruvchi, uni rivojlantirish usullarining tayanchidir.

Masalaga shu xusustan baxr berilsa, jismoniy tarbiya, sport, sayoxat va xalk milliy uyinlarini aholining kundalik turmush darajasiga chukur singdirish lozim bula-di. Buning uchun esa jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqaruvchi davlat idoralariga bevosita jamotchilik yullari bilan kumaklashish va mustakil ravvishda faoliyat kursatishlarini xoyotning uzi talab etadi. Ana shu va-zifalarni amalga oshirishda Respublika kasaba uyushmalari federatsiyasi kengashi, uning tarkibidagi jismoniy tarbiya-sport jamiyati («O'zbekiston»), shuningdek, «Dinamo», «Yoshlik», «Talaba» sport jamiyatlari, mudo-faaga kumaklashuvchi «Vatanparvar» tashkiloti hamda ularning viloyat, shahar, tumanlardagi kuyi organlari faoliyat kursatib kelmokda.

Ta'kidlash lozimki, O'zbekistonning mustatsalligi yurtimizda demokratik tamoyillar asosida kup partiya-viylik jarayonlarini yuzaga chikardi. Mehnatkash aholi va ziyolilarning ishlab chikarish va kasb-xunar turlari, mu-nosabatlariga kura turli partiyalar vujudga keldi. Ular «Xalk demokratik» (XDP), «Milliy tiklanish», «Fido-korlar», «Adolat» sotsial-demokratik partiyalari nomi bilan faoliyat kursatib, mamlakatning xujalik, siyosiy, madaniy va boshqa sohalarida uz vazifalari va mavkela-riga egadir.

Mamlakatimizda yangi yo'nalish bo'yicha shakllangan va istiklol sari rivojlanib borayotgan 20 dan ortik jamoat tashkilotlari, uyushmalari mavjud. Ular uz nomlari, maksadlari yuzasidan «Navruz», «Maxalla», «Ma'naviyat va ma'rifat», «Sog'lom avlod uchun», «Ekosan», «Kamo-lot» va xokazo deb atavadi va ma'lum maksad yulida faoliyat olib boradi.

Yukorida ta'kidlangan barcha tashkilotlar, uyushmalar-ning asosiy maksadi demokratik tamoyillar asosida barcha konunlar, farmonlar va qarorlarni amalga oshirishga karatilgan. Bu esa Vatan va xalkning osoyishtaligi, aholi-ning mehnat faoliyatini himoya qilish hamda ularning ijtimoiy-madaniy turmush darajasini yanada yaxshilash bilan ifodalanadi.

5.2. Sport jamiyatlari («O'zbekiston», «Talaba», «Dinamo», «Yoshlik», «Vatanparvar» tashkiloti va hq) va ularning quyi tarmoqlari tuzilishk

5.2.1. «O'zbekiston» jismoniy tarbiya-sport jamiyati

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda Davlat jismoniy tarbiya va sport k^mitasi hamda boshtsa davlat iloralariga kumaklashuvchi sport jamiyatlari ^ak,ida utgan bulimlarda ma'lumotlar berildi. Bu bulim-da esa ularning tarixiy shakllanishi, rivojlanishi va xrzirgi sharoitdagi asosiy vazifalari bilan tanishti-riladi.

O'zbekiston Respublikasi Kasaba uyushmalari federa-iyyasi Markaziy kengashi tarkibida tarmoklilik tamo-yillari asosida yak,in utmishimizgacha turli sport jamiyatlari faoliyat kursatib keldi, ya'ni:

«Spartak» kungilli sport jamiyati (KSJ - DSO) engil sanoat ishlab chikarish korxonalari, savdo xodimlari va urta maxsus o'quv yurtlarini uz ichiga olgan.

«Burevestnik» KSJ - oliy o'quv yurtlari talabalarining sport jamiyati.

«Mehnat» KSJ - zavod, fabrika va ular bilan boglik, ishlab chikarish jamoalari sportchilarini birlashtirgan.

«GTaxtakor» KSJ - kishlok mehnatkashlari va sportchilarini o'ziga kamrab olgan.

«Lokomotiv» KSJ - temiryul ishchilari sport jamiyati.

«Zenit» - havo yullari (fuqarolar somolyoti) xodimlarining sport jamiyati.

7 «Vodnik» KSJ - suv yo'li va kullar, suv omborlari hamda ular bilan bog-lik tashkilotlar xodimlarining sport jamiyati.

Ta'kidlash zarurki, bu sport jamiyatlari 40 yildan ortiqfaoliyat kursatib keldi. K,ayta kurish yillari bosh-k,aruvchilik ishlarini ixchamlashtirish yulida bir qator tadbirlar amalga oshirildi. Bundam sport xam chetda krl-madi. Natijada, 1987 yilda barcha sport jamiyatlari yago-na kasaba uyushmalari sport jamiyati ga birlashtirildi. ^zbekistokda bu jamiyat 1991 yilda kayta kurib chikldi va uning ta'sis anjumanida O'zbekiston Respublikasida kasaba uyushmalari federatsiyasining jismoniy tarbiya-sport jamiyati {«O'zbekiston») deb kabul kilindi. Bu sport jamiyatining Nizomida ta'kidlanganidek, u mustatsil ravishda uzini-uzi moliyaviy ta'minlash yuliga utdi.

Bu sport jamiyatining Markaziy kengashi, hay'ati, bulimlari mavjud. Uning qoshida viloyatlar va barcha tu-manlardagi kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari kengashi tuzilgan. Ularning tarkibida maxsus sport klublari mavjud. Ba'zi viloyatlar va tumanlar-da bu sport jamiyatini «Paxtakor» sport jamiyati deb kabul kilganlar. Bu, uz navbatida, anik maksadga k^ra-tilganligidan dalolat beradi. Chunki barcha viloyatlarning kupgina tumanlari kishlok aholisi va mehnatkash ishchi sportchilarni uz ichiga oladi.

Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sport jamiyati kup tarmokli va keng tsamrovli jamiyatlar tarkibiga ki-radi. Shu sababdan ishlab chikarish jarayonlari, mexnat turlari, shart-sharoitlarning kzy darajadaligi jami-yatning faoliyatini belgilaydi. Bu sport jamiyatining Ni-zomida uning tashkiliy tuzilishi, vazifalari, moddiy-texnik mayabai, moliyaviy-xujalik faoliyatlari va boshka sohalar anik belgilab berilgan. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport harakatining boshlangich tashkiloti — jismoniy tarbiya jamoalari va sport klublaridir. Ular ishlab chikarish korxonalari, o'quv yurtlari va turli mu-assasalarda maxsus Nizom asosida tashkil etiladi.

ISHLAB CHIKARISH VA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA  
JAMOALARI

O'zbekistonda mehnat jamoalari xakida Nizomlar ishlab chitsilib, qonunlar kabul kilingan va amalda kulla-nilmokda.

Kasaba uyushmalari federatsiyasi Markaziy kengashi-ning «O'zbekiston» sport jamiyati namunaviy (tipovoy) Nizomida jismoniy tarbiya jamoalarining tashkil kili-nish tartiblari, uning boshkaruvchilik va boshka raxbar tashkilotlar bilan munosabati, jamoalar kengashi va uning vazifalari, huquqlari bayon etiladi.

Jismoniy tarbiya jamoalarida tashkiliy, O'quv mash-gulotlari, ommaviy jismoniy tarbiya va sport, uni tar-fh6 qilish ishlari, «Salomatlik», «Somom avlod uchun» dasturlari, «Alpomish\* va «Barchinoy» maxsus testlari asosida boshlangich jamoaparda olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport xarakatining boshlantch tashkiloti jismoniy tarbiya jamoalari hisoblanadi.

«Korxonalarda namunaviy shtatli sport klublar xa-Kida» Nizom k^bul kilingan. 1,5-5 ming kungilli sport jamiyati a'zosi bulgan jamoaga sport klub makrmi beri-lib, unta rais raxbarlik k^nladi. 5, 10, 15 mingtacha a'zosi bulgan jamoalarga esa kushi mcha 1 tadan instruktor va rais urinbosari lavozimi xam beriladi.

Jamoalar sport va sayoxat bilan shugullanish, uz sport maxrratini oshirish, ommaviy sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini utkazishda faol ishtirok etishni istagan kishilarni uziga birlashtiradi.

Jismoniy tarbiya jamoasini tuzish uchun katta tash-kiliy ishlar olib boriladi, buning uchun 3-5 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tuziladi. Tashkiliy KjG'mita mu-vaedat raxbar organ bulib, jismoniy tarbiya jamoasini tashkil etish ishlari bilan shurullanadi.

Tashkiliy ishlar amalga oshirilgandan sung jamoa kengashi saylanadi. Majlis katnahchilarining yarmidan kupi ovoz bergandagina nomzod jamoa kengashi tarkibiga saylangan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jamoasining amaliy faoliyati kuyi-dagi yo'nalishda olib boriladi:

tarbiyaviy ishlar;

tashkiliy ishlar;

o'quv-sport ishlari;

ommaviy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari;

jamoatchi xodimlar bilan ishlash;

ommaviy targibot ishlari;

hisobga olish va hisobot ishlari;

moliyaviy-xujalik ishlari.

#### UYuShGAN JISMONIY TARVIYA JAMOASI

Uncha katta bulmagan korxona, muassasalarning xizmat-chilari, ishchilari urtasida ommaviy tarbiyaviy ishlarni tashkil etish uchun jismoniy tarbiya jamoasini tuzish mumkin bulmasa, soha va tarmoq tartibi bo'yicha birlash-gan jamoalar tashkil etiladi.

Birlashgan jamoalarni tuzish tutrisida tegishli ken-gashlar yoki kasaba uyushmalari qo'mita.charining sport ja-miyati kengashi raesatining karori bulishi lozim.

#### KORXONALARNING SPORT KLUBI

Jismoniy tarbiya jamoasini tashkil etishning yukrri va takomi;o'ashgan shakli sport klubidir. Respublika kasaba uyushmalari federatsiyasining 1991 yil k^aroriga aso-san, korxona sport klubi ommaviy-sog'lomlashtirish va sport ishlari bo'yicha yukrri kursatkichlarga erishgan jismoniy tarbiya jamoalaridagina tashkil etiladi.

Bozor iktisodiyoti talablaridan kelib chikkan xolda va respublika xukumatining karorlariga binoan uzini-uzi boshqarish va moliyaviy ta'minlash bo'yicha yirik ishlab chikarish korxonalari, sport inshootlari, aholi istikrmat joylarida mustakil sport klublar tashkil etilmokda. Ularning uz sharoitlari asosida Nizom va us-tavlari mavjud. Shu asosida ular uz faoliyatlarini a'zo-lik badallari, pullik xizmatlar, tijorat, homiylik kabi omillar hisobiga yuritadilar. Bularga misol tarik,asida Toshkent traktor zavodi (TTZ), Navoiyazot, «Navbahor», «Paxtakor» kabi sport va futbol klublarini kursatish mumkin. Bunday ish usullari va il gor tajribalar viloyat-larning markazlarida tennis, boks, shaxmat, ot sporti, sharqona yakka kurashlar va boshka sport turlari buyncha tashkil etilmokda.

#### O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTAB O'QUVCHILARINING "YoShLIK" SPORT UYuShMASI

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli karorini amalga oshirishda Xalkta'limi vazirligi yangi kddam kuydi. Mustaqillik yillarigacha «Yosh



kuch» va keyingi yillarda «Mehnat re-zero» nomi bilan yuritilgan o'quvchi-yoshlarning sport jamiyati urniga «Yoshlik» sport uyushmasi tashkil etildi. Uning viloyatlar, shahar-tumanlarda kuyi tarmogi mavjud. Uyushmaning asosiy maksadi maktab o'quvchilari va kasb-xunar kollejlari hamda boshqa urta maxsus o'quv yurt-larining usts'vchi-yoshlarini ommaviy sport tadbirlariga jalb etish, iktidorli yoshlarning sport maxrratlarini oshirishga k^ratilgan. Bu yulda «Umid nyXOllarI\* va «Bar-kamol avlod» Uyinlari sport musobakalarini tashkil qilish bilan asosiy faoliyat kursatadi. Uyushmaning Ni-zomi va ustavi mavjud. Maktab o'quvchilarining «Umid ni-ho-tlari» respublika musobakalari muvaffakiyatli utka-zilib kelinmotsda. Uning Nizomi asositsa musobakdparturt bosk,ichga (jamoal, tuman-shahar, viloyat va respublika mitsyosida) utkaziladi. 2002 ynlada navbatdagi final mu-sobak,alar Fargonada utkazildi. Bunday musobakApar uz-luksiz ta'limning bir tarmogi sifatida u^uvchilar, jamoalar va yutsorn muassasalarning ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlarining yulga kuyilishi va eng mu-himi "Sog'lom avlod dasturi"ning xayotga singdirilishi borasidagi kurik-sinov hisoblanadi. Shuningdek «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini baja-rishga zamin tayyorlaydi. Mamlakatda urta maxsus o'quv yurtlarini yagona tizim, ya'ni kasb-^unar kollejlari aylantirilishi jismoniy tarbiya va sport xarakatida yangi bir boskichni yaratdi, ya'ni «Barkamol avlod uyinlari» sport musobakalarini yagona tizim va talablar darajasi-da utkazishni takrzo etdi. Bundam yirik sport tadbiri 2001yil 30 apreldan 5 maygacha Jizzax shaxrida zur tan-tana bilan utkazildi. Bunday tadbirlar xam turt boskich-da utkazilishi kuzda tutilganligi, o'quv yurtlari, tuman-shaxar va viloyatlar mikiyosida yoshlar urtasida sportni om-malashtirishga karatilganligi bilan muhim ahamiyatga egadir.

«Umid nihallari» va «Barkamol avlod uyinlari» sport musobakalarini tashkil etishda Xalqta'limi vazirligi va Dashgat sport qo'mitasi, sport uyushmalari uzaro xam-korlikda faoliyat kursatmokdalar.

#### O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY U^UV YURTLARI TALABALARINING «TALABA» SPORT UYUShMASI

Sobiq «Burevestnik» sport jamiyati urniga «Talaba» sport uyushmasi tashkil etilib, barcha oliy o'quv yurtla-rida yagona talab asosida «Talaba» sport klublari tashkil etilgan.

Xozirgi davrda faoliyat kursatayotgan sport klublar-ning avvalgilaridan farts shuki, moddiy ta'minot ish-lari uzini-uzi boshqarish tamoyili asosida amalga oshi-rilmokda. Ya'ni kasaba uyushmalari tomonidan sport klub-lariga moddiy yordam berilmaydi. Shu tufayli «Talaba» sport klubi a'zolik badallar, pullik xizmatlar, tijo-rat, homiylik kabi faoliyatlar evaziga ish olib boradi. Ularning uz muhalari, ramzlari, bayrokdari mavjud. Banklarda xd^sob rakdmlari, yuridik shaxe huquqd! belgi-langan.

«Talaba» sport klubi rektoratga buysunadi va kasaba uyushmasi qo'mitasi, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy xaraka-ti, «Ma'naviyat va ma'rifat» tashkilotlari bilan uzaro xamkorlik kiladi. Shu asnoda talabalar urtasida omma-viy sportni rivojlantirish, ularni Universiadalar, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi talablarini ba-jarishga-tayyorlaydi.

##### 5.2.2. Jismoniy tarbiya va sport xarakatida partiyalarning ishtiroki

O'zbekiston mustatsilligini musta^kamlash va unda de-mokratik tamoyillarni olga surish matseadida kup parti-yaviylilik joriy kilindi. Dastlabki yillarda Xalkyae-mokratik partiyasi G'XDPG', keyinchalik esa «Milliy tik-lanish», «Filokorlar», «Adolat» nomi bilan partiyalar vujudga keldi. Ular uz Ustavlariga kura mamlakat xuja-ligini boshqarish, davlat siyosati va aholining typMyuj madaniyatini rivojlantirishga uz hissalarini kushmok,-da. Ularning k^rultoylari, t>'rli anjumanlarida ta'kid-lanishicha, sog'lom avlod tarbiyasi borasida ma'lum ama-liy va targibot ishlari olib borilmokda. Respublika xu-dudlarida utkazib borilayotgan "Navruz\*h "Mustaqillik kuni", kasb bayramlari va boshqa tadbirlarda partiya tash-kilotlarining faollari, raxbarlari ishtirok etib, ama-liy yordam bermokdalar. Chunki partmyalarning aksarnyat rahbarlari davlatning u yoki bu idoralarida bevosita xiz-mat k,iladi. Shu sababdak ham yurtimnz sportchilarining xalqaro sport maydonlaridagi ishtmroklari, utkazilayot-gan turli xalqaro sport

turnirlari, xalq Milliy uyinlari festivallari va boshtsa ommaviy sport tadbirlarining mohiyatlari k,ullab"K,uvvatlanmokda.

**5.3. Xalk, milliy uyinlari markazi, uning ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarinn tashkil qilishdagi faoliyalar**

**5.3.1. Xalq milliy uyinlari markazi**

1989-91 yillar milliy tsadriyatlarni o'rganish, ularni imkoniyat darajasida k,ayta tiklash amalga oshirili-shi bilan e'tiborga sazovordir. Aynitssa, Mustaqillik yillarida milliy kadriyatlarining tarkibidan urin h-gan xalq milliy uyinlariga e'tibor kuchaydi. Shu sababdan respublika xukumatining karoriga asosan, 1991 yil boshida «Xalq milliy uyinlari respublika Assotsiatsiyasi» G'uyushma ma'nosidaG' tashkil etildi. Uning asosiy vazi-fasi xalk orasida keng qo'llanilib kelinayotgan milliy uyinlarni o'rganish, ularning tarbiyaviy jihatlarini targibot qilish va ommaviy tadbirlar utkazib borishdan iborat kilib belgilandi. Shu bilan birga, xalq milliy uyinlarini Markaziy Osiyo va undan xam kengrok mintaqalarda musobaqa tarzida utkazishni yulga kuyish belgilandi. Shungaasosan, 1991 yilning aprelida Kozovqistonda utkazilgan Xalk milliy uyinlari anjumani va sport musobakalarida yurtimiz vakillari ilk bor ishtirok et-dilar.

Xalk, milliy hgyinlari Assoiatsiyasining bevosita tashabbusi va Davlat sport qo'mitasi hamda Madaniyat ishlari vazirligi rahbarligida 1991 yil 25 aprelda Jiz-zax viloyatining Forish tumanida ilk bor xalk, milliy uyinlari musobakasi utkazildi va u xar yili bahorda G'aprel-mayG' Forishda an'anaviy ravishda utkazib borildi. Bu musobaka keyinchalik «Alpomish uyinlari festivali» G'Termiz-1998, Farrona-2000G' nomini oldi, Xalk milliy uyinlaridan "Kupkari", "Poyga", «B^ron», «Mindi», «Tukkiz tosh» musobakalar dasturga kiritildi. 1999 yildan boshlab (Jizzax) xar ikki yilda bir marta (2001 yilda Shaxrisabz) Tumaris uyinlari respublika festivali utkazilmokda.

E'tiborli tomoni shundaki, 1991 yildan G'Jizzah Termiz, Toshkent, Farg'ona, KarshiG' buen xalk milliy uyinlariga bagishlab ilmiy-amaliy anjumanlar utkazib kelinmokda. Ularda xalk milliy uyinlarining mazmuni, ularni sport darajasiga chikarish, shu sohada mutaxassis kadrlar tayerlash, o'quv-usdubiy qo'llanmalar tayyorlash singari katta muammolar muxrkama etilmokda.

**XALKDRO KURASH ASSOTSIA TS IY a SI**

Respublikada xalk milliy uyinlari bo'yicha musoba-kalar, festivallar utkazilishi, ilmiy tadkikotlarning natijalari va eng muhimi milliy kadriyatlarni jaxrn mikyosiga chikarishdagi sa'y-harakatlar milliy sport tur-lariga bulgan e'tiborni kuchaytiradi. Bunin g boisi shundaki, respublika viloyatlarining kupgina x^udlarida milliy kurash ommalashib ketgan. Katta tuylarda albatta kurash musobakalari utkaziladi. Kurashda golib polvon-larga sovrin uchun ot, tuya, x^kiz, gilam va boshka kim-matbaho buyumlar, katta mikyosdagi pullar kUuiladi. Bu jihatlar kurashchilarning moddiy mafaatlarinigina kuzda tutmasdan, balki tuyga tashrif buyurgan me^monlar, ku-rashixlosmandlarini xursand kilish uchun qo'llaniladi.

O'zbekistonning mustakilligi yillarida kurash bo'yicha turli rasmiy musobakalar, Xalkaro turnirlar, Prezident sovrini uchun birinchiliklar utkazish an'anaga aylandi. Bundam ulugvor tadbirlar kurashning xalkaro sport maydonlariga dadil chikishiga yul ochib berdi.

O'zbekiston Prezidentining farmoni, Vazirlar Max-kamasining kurashni rivojlantirishga doyr karori G'1998 yilG' bu sohadagi faoliyatlarni keskin uzgartirib yubor-di. Natijada, 1999 yil mayda Toshkentda uzbek kurashi bo'yicha birinchi jaxrn chempionati utkazildi. Bu tadbir respublika aholisini gcheyat kuvontirdi. Uzbek kurashini 70 dan ortik davlat tan oldi va ular uzlarida Kurash fe-deratsiyalari, Assotsiaiyyalarini tuzdilar, Shu sababli O'zbekistonda Xalkaro Kurash Assotsiaiyyasi tashkil ztil-di G'1998 yilG'. Natijada 2000 yil Antaliya G'TurkiyaG' shabrila ikkinchi jaxrn chempionati utkazildi. 2001 yil Ven-griyada III jahon chempionati bulib utdi.

Uzbek kurashini uz yurtlarida rivojlantirish uchun O'zbekistondan polvonlar, mutaxassislar, murabbiylar-ni taklif kilishmokda. Bu, birinchi navbatda, Xindis-ton, Buyuk Britaniya va boshka bir kator davlatlarda amalga oshirildi,

2000 yil oktyabrda Angliyada uzbek kurashi bo'yicha «Is-lom Karimov» nomi bilan xalkaro turnir utkazildi. Bunda ilk bor 13-14 yoshli ug'il va kiz bolalar ishtirok etdi. Shuningdek, mutlakorir vaznda kurash musobakalari kizg'in utkazildi.

E'tirof etish kerakki, uzbek kurashi G'Buxorocha usulG' va belborli kurash G'Fargona usuliG' O'zbekiston Prezi-denti va xukumatining dikkat-e'tibori va nazoratida-dir. Chunki milliy kadriyatlarimizni jaxonga tanitish, O'zbekiston bayrogini baland kutarish, madhiyasini chet mamlakatlarda baralla yangratishda uzbek kurashining nu-fuzi va mohiyati tobora oshib bormokda. Bu, uz navbatida, mamlakatimizning jaxrn xalklari orasidagi obrusini oshirish, shon-shuxratini olamga yoyishning ustuvor yuna-lishlaridan biridir.

**5.4. Sport turlari bo'yicha federatsiyalarning jismoniy tarbiya va sporxni rivojlantirishdagi faoliyatlari**

K,aysi sport turi bulmasin, musobakalarni tashkil Kilish va utkazish faoliyatlari asosan sport federatsiya-lari tomonidan amxaga oshiriladi. Bunda musobaka Nizo-mi, hakamlilik ishlari asosiy urinda turadi. Shu tufayli mamlakatimizda 30 dan ortik sport turlari bo'yicha fe-deratsiyalar tashkil etilgan. Xar bir federatsiyaning uz Nizomimavjud. Nizomlarda federatsiyalarning tarkibiy tuzilishi, rahbar va xay'atini saylash, ish mazmuni hamda vazifalari, moddiy mablaklar kabi jihatlar aks etti-rilgan.

Federatsiyalarning eng muhim vazifalariga musobaka kridalarini ishlab chitsish yoki uzgartirishlar kiritish. musobakalarning Nizomini tayerlash, xakamlarning ma-lakalarini oshirish, murabbiqlarning faoliyatlarini o'rganish kabi talablar kiradi.

O'zbekiston sharoitida futbol, tennis, boks, shaxmat, kurash, sharkna yakkakurashlar va boshka bir kator sport federatsiyalari uz mustakilligiga ega va uz makrmlari bo'yicha faoliyat kursatadi. Ular tashkiliy ishlar bo'yicha sport jamiyatlari bilan hamkorlik kiladi va Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasiga hisobot beradi.

Ta'kidlash joizki, bir kator sport federatsiyalari sport jamiyatlari tarkibidadir. Viloyatlardagi sport federatsiyalari xam sport jamiyatlari tarkibida faoliyat yuritadi va uz Nizomlari asosida ish olib boradi.

Sport federaiiyalari tarkibiga asosan xakamlar va murabbiylar kengashi kiradi. Ular xam uz faoliyatlarini aloxida va mustatsil ravishda yuritadilar.

Xakamlar kengashi musobaqa koidalarini ishlab chi-kmsi, bajarilishini doimiy nazorat kilish, yangilik-lar kiritish bilan shugullanadilar. Musobakalar asosan, avvaldan tuzilgan va tasdiklangan Nizomlar asosida ugka-ziladi, ularning yakunlari federatsiya hay'atida kurib chiqiladi va hisobot beriladi.

Murabbiylar kengashi ilgor tajribalarni ommalash-tirish, sportchilarning texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish, musobakalarga tayyorgarlik kabi mu-xim masalalarni muhokama qiladi. Zarur muammolarni federatsiya hay'atiga tavsiya etadi.

Xulosa kilib aytganda, O'zbekistonda boshqarish ish-lariga jamoatchilik keng jalb tsilinmokda. Demokratik tamoyillarni amalga oshirishda uzini-uzi boshqarish, bunda pullik xizmatlar, tijorat va ishlab chikarish yulla-ri bilan moddiy ta'minlashga imkoniyatlar yaratilmokda. Bu sohada sport jamiyatlari, uyushmalari, assotsiatsiya-lar, jamgarmalar va boshqa jamoat tashkilotlari faol ishtirok etmokdalar.

Sport jamiyatlari, uyushmalari va ular bilan bevosi-ta alokador bulgan tashkilotlar mustakil faoliyat yuri-tish evaziga sportchilarning tayyorgarliklarini yaxshilash, ularning mahoratini oshirish4 sport buyumlari va jixozlarini xarid k,ilish, sport inshootlarini kengayti-rish, ta'mirlash kabi zarur ishlarni amalga oshirmokda.

Bunday faoliyatlar, ayniksa, «Dinamo» sport jamiya-ti, mudofaaga kumaklashuvchi «Vatanparvar» tashkiloti va boshqa sport jamiyatlari hamda tashkilotlarida yaxshi yulga kuyilgan.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlan-tirishda sport jamiyatlari, ularning tarmoklari, ayniq-sa, jismoniy tarbiya jamoalari hamda ishlab chikdrish korxonalari, oliy o'quv yurtlari tarkibidagi sport klub-larining hissasi tobora oshib bormokda.

Barcha toifalarda utkazilayotgan sport musobaqalari-ning anik, makrad yulida tashkil etilishida hakamlar, murabbiylarning roli va mas'uliyatlari kengaymokda.

Bir suz bilan aytganda, sohani boshqarishda jamoat-chilikka keng urin berish yaxshi samaralar bermokda.

Sport jamiyatlari, uyushmalari, sport klublari hakida-gi Nizomlarni talabalar amaliy va mustakil mashkulot-larda chukur o'rganishlari lozim.

## **8-MAVZU: SPORT MAKTABLARINING TURLARI ULARNING NIZOMLARI XAKIDA TUSHUNCHALAR**

### **Asosiy savollar**

1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Sport maktablarining turlari va ularning Nizomi haqida tushunchalar.

2. Ixtisoslashgan va majmuiy G'kompleksG' sport maktablari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari.

3. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish.

4. Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Ixtisoslashgan, kompleks, bolalar va o'smirlar sport maktabi, murabbiylar kengashi, iqtidorli yoshlarni tanlash, Olimpiya o'rinbosarlari, sport internat-maktab.

### **Mavzuga oid muammolar:**

1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Sport maktablarining turlari va ularning Nizomi haqida tushunchalar bering.

2. Ixtisoslashgan va majmuiy G'kompleksG' sport maktablari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari to'g'risida ma'lumot bering.

3. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirishni yoritib bering.

4. Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligini izoxlang.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Sport maktablarining turlari va ularning Nizomi haqida tushunchalar berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1.1. Talabalarga iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining roli to'g'risida tushuncha bera oladi.

1.2. Sport maktablarining turlari va faoliyati to'g'risida ma'lumot bera oladi.

1.3. Sport maktablari Nizomi xaqida tushuncha bera oladi.

### **Birinchi asosiy savolning bayoni:**

Jahon sport nazariyasi hamda amaliyotida yuqori cho'qqilarga erishish bolalar hamda o'smirlar orasida iqtidorli yoshlarni tanlab olib, ularni tarbiyalab etishtirishdek murakkab pedagogik jarayon hisoblanadi. Bunday jihatlar O'zbekiston muhitida 30-yillarda ilk bor shakllangan va ijtimoiy-madaniy taraqqiyotning rivojlanishiga ijobiy ta'siri natijasida sport turlari bo'yicha maxsus sport maktablari, sport-internat maktablari tashkil qilingan. Bunday sport maktablarining ijobiy mehnat samaralari tezda namoyon bo'ldi va ular sobiq Ittifoq jarayonida mukammalashib, o'z istiqbollarini ta'minladi. Natijada

ularning yaxshi ishlab chiqilgan Nizomlari hozirgi mustaqillik sharoitlarida o'z kuchi va mohiyatini yo'qotmadi.

O'zbekistonda o'tkazilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim-tarbiya sohalaridagi tub islohotlar o'quvchi-yoshlarni sportga jalb etish, ularni kasb-hunarga yo'llash, ijtimoiy mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib etishtirish muammolarini qo'ymoqda. Bunday ulkan va ulug'vor vazifalarni amalga oshirishda eng avvalo umumta'lim maktablari, kollej, litsey, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari tomonidan olib borilayotgan turli madaniy va sport tadbirlari muhim ahamiyatga ega. Chunki bu tadbirlarda bolalar va o'smirlarning qobiliyati, qiziqish va ixloslari sinovdan o'tkaziladi.

Soha olimlarining ilmiy tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi, ularni sport orqali rivojlantirish, iqtidorli bolalarni tanlab sportga jalb etish kabi tajriba keng mazmun topganligi e'tiborga loyiqdir. Ularning ta'kidlashlaricha, bolalarni sportga jalb etish, mahoratli sportchilarni tayyorlash va ularning xalqaro sport maydonlarida samarali qatnashishini ta'minlaydi. Eng muhimi esa, o'quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan barkamol o'sishi ta'lim-tarbiyada, o'zlashtirish bo'yicha yuqori natijalarga erishishda, qolaversa, jamiyatimizning qonunlari, tartib-qoidalarini buzishning oldi olinishida muhim rol o'ynaydi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, O'zbekistonda sport turlari bo'yicha turli xil maxsus sport maktablari faoliyat ko'rsatib kelmoqda va ularning o'z sohaları, ixtisosliklariga qarab Nizomlari mavjud.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari haqidagi nizomlar ularning ish faoliyatini tartibga soluvchi va doimiy ravishda muvofiqlashtiruvchi rasmiy hamda huquqiy hujjatdir. Ular Respublika hukumati, sport tashkilotlari hamda mutasaddi vazirliklar, tashkilotlarning qarorlari, yo'l-yo'riqlari asosida to'ldirilib, boyitib boriladi.

Nizomlarda asosan sport maktablarining maqsad va vazifalari, tarkibiy tuzilishi, sportchilarni tanlab olish, sinovdan o'tkazish, murabbiylarning vazifalari, moddiy-texnik va xo'jalik ishlarini boshqarish kabi sohalar bayon qilingan.

O'zbekistonda bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlarini tuzish hamda ularni boshqarishning qat'iy tartib va qoidalari mukammal ishlab chiqilgan.

Sport maktablari faoliyatlarini to'la aks ettiruvchi talab va qoidalar ularning nizomlarida batafsil bayon qilingan.

Nizomlarga ko'ra, bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari, sport qo'mitalari, jamiyatlari va Xalq ta'limi vazirligi tizimida tashkil qilingan. Ular quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Davlat sport qo'mitalari, tizimidagi oliy sport mahorati maktablari va olimpiya bilim yurtlari.
2. Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari.
3. Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sport jamiyati va boshqa sport jamiyatlari tarkibidagi sport maktablari.

Sport maktablari va bilim yurtlarini moddiy-texnik ta'minlash hamda boshqarish tartiblari mas'ul idoralar va tashkilotlar tomonidan amalga oshiriladi.

Nizomga ko'ra, sport maktablari, bilim yurtlari faoliyati asosan direktor tomonidan boshqariladi. Unda pedagogik kengash hal qiluvchi organ hisoblanadi.

Pedagogik G'murabbiylarG' kengashda tarbiyaviy ishlar, sportchi-o'quvchilarni tanlab olish, o'quv-sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, musobaqalarga tayyorgarlik, musobaqa natijalari, murabbiylarning faoliyatlari, ota-onalar bilan aloqadorlik, moliyaviy-xo'jalik va boshqa ko'pgina masalalar muhokama qilinadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari, asosan, ixtisoslashgan G'faqat bir turG' va kompleks G'ko'p turlarG' shaklida bo'ladi.

Ma'lumki, Respublikada futbol, kurash, voleybol va boshqa sport turlari bo'yicha juda ko'p sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari tashkil qilingan.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati qanday?
- 1.2. Sport maktablarining qanday turlari mavjud?
- 1.3. Sport maktablari Nizomi xaqida nimalarni bilasiz?

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Ixtisoslashgan va majmuiy G'kompleksG' sport maktablari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari faoliyatini yoritib berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablari faoliyati xaqida ma'lumotga ega bo'ladi.
- 2.2. Murabbiylar kengashi faoliyatini ochib bera oladi.
- 2.3. Iqtidorli yoshlarni tanlash va qabul qilish tartiblarini ko'rsatib bera oladi.
- 2.4. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari to'g'risida tushuntira oladi.

#### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Avval ta'kidlanganidek, sport maktablari turli sport tashkilotlari, jamiyatlari va davlat idoralariga mansubdir. Qaysi sohada bo'lmasin, sport maktablarining turlari, tashkiliy tuzilishlari, faoliyatlari umumiy qoida va tartiblar G'NizomlarG' asosida amalga oshiriladi. Shu sababdan ularni ikki yo'nalishga ajratish mumkin:

1. Ixtisoslashtirilgan sport maktablari.
2. Kompleks sport maktablari.

Ixtisoslashtirilgan sport maktabi ham o'z navbatida, bir necha bosqichlardan iborat. Uning asosiy xususiyati shundaki, unda faoliyat sportning faqat bir turi bo'yicha olib boriladi. Bunda quyidagi bosqichlarga amal qilinadi:

1. Turli yoshdagi G'6-14G' bolalar tayyorlov guruhlar.
2. Oliy sport mahorati.
3. Olimpiya o'rinbosarlari.

Birinchi bosqichdagi bolalar va o'smirlar sport maktablari G'sport turlariga qarabG' asosan jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar hamda sportning texnik-taktik mazmunlarini o'rgatish bilan faoliyat ko'rsatadi.

Ikkinchi bosqichdagi sport maktablarida sportning texnik-taktik mazmunlarini singdirgan holda turli yirik musobaqalarga tayyorgarlik davri o'tkaziladi.

Uchinchi bosqich sport maktablarida turli yoshdagi bolalar shug'ullanadilar. Ular tayyorgarlik mahorat egallash va olimpiya o'rinlari, xalqaro sport musobaqalarida qatnashuvchi sportchilarni tanlash davrlarini o'tkazadi.

Umuman olganda, ixtisoslashgan sport maktablarining ish faoliyati aniq va ixchamlashgan holda boshqarishni talab etadi. Bunda sport maktablari ma'muriyati, ayniqsa, mutabbiylarning vazifasi o'ta masuliyatli hisoblanadi.

Kompleks sport maktablarining xususiyatlari shundaki, unda sportning bir necha turi G'gimnastika, akrobatika, kurash, engil atletika, futbol va hokazolarG' bo'yicha bolalar jalb etiladi va mashg'ulotlar olib boriladi.

Kompleks sport maktablarida ham sport turlariga qarab shug'ullanuvchilarni bir necha guruhlariga G'yoshi, jismoniy va sport tayyorgarligiga qarabG' bo'lib, mashg'ulotlar alohida jadval asosida olib boriladi. Bunda muammo bo'ladigan jihatlar, asosan, sport inshootlari, sport buyumlari va kiyimlari bilan ta'minlashdir. Shu sababdan sport maktablari ma'muriyati zamonaviy ish usullari, xayriya jamg'arma uyushmalaridan foydalanish hamda pulli xizmatlar ko'rsatib G'ijara, musobaqa, tijorat va hokazoG', moddiy muammolarni hal qiladilar.

Kompleks sport maktablari faoliyatida ham etuk sportchilarni tarbiyalab etkazish, sharoit va zaruriyatlarga qarab yosh sportchilarni oliy sport mahorati maktablari, sport internat-maktablari va olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlariga tavsiya qilish mumkin bo'ladi.

Sport maktablarining xususiyatlariga qarab murabbiylar kengashi tuziladi. Uning tarkibi murabbiylarning soniga qarab belgilanadi. Kengash raisi sport maktabi rahbari G'direktorG' hisoblanadi. Direktorning o'quv-sport ishlari bo'yicha muovini, murabbiylar yoki xizmatchi xodimlardan kengash kotibi saylanadi.

Murabbiylar kengashi kalendar yili G'yoki o'quv yiliG' bo'yicha ish rejasini tuzadi va tasdiqlaydi. Shunga ko'ra, har oyda bir marotaba G'zarur bo'lganda undan ko'proqG' kengash yig'ilishi o'tkaziladi. Kengash tuzilgan reja asosida kun tartiblarini belgilaydi. Ularda asosan murabbiylarning ish faoliyati, hisobotlar, ota-onalar bilan ishlash, ta'lim-tarbiya jarayonlari, iqtidorli sportchi yoshlarni tanlash, sinovdan o'tkazish va qabul qilish masalalari muhokama qilinadi.

Pedagogik kuzatishlar, ilg'or tajribalar va ilmiy-pedagogik tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, bolalar na o'smirlar sport maktablari, maxsus olimpiya o'rinbosarlari sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari va shunga o'xshash sport maktablariga yoshlarni jalb etish quyidagi tartibda olib boriladi:

1. Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tavsiyasi.
2. O'quvchi-yoshlarning o'z ixtiyori va tashabbusi.
3. Ota-onalarning tavsiya va iltimoslari.
4. Murabbiylarning bevosita maqsad yo'lida kuzatishlari.

Sport maktablarining toifasi, darajasi va ehtiyoji asosida iqtidorli yoshlarni kuzatish, tanlash va sinov-tajribalarga tayyorlash hollari ko'proq murabbiylar tomonidan olib boriladi.

Sport turlariga qarab sinov-tanlov jarayoni umumiy jismoniy tayyorgarlik, mazkur sport turining texnik qoidalari va me'yorlari asosida bolalar maxsus tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi.

Sport maktablariga kiruvchi bolalar shaxsiy hujjatlarini talab darajasida tayyorlab, sinov-tanlovdan muvaffaqiyatli o'tgandan keyin, sport maktabi ma'muriyati tomonidan buyruq bilan rasmiylashtiriladi.

Sport maktablarida bolalar va ularning ota-onalari ichki tartib-qoidalar bilan tanishtiriladi. Sport mashg'ulotlari, musobaqa qoidalari hamda ahloq normalariga rioya qilmagan bolalar esa sport maktabidan chetlashtiriladi.

Sport turlari bo'yicha murabbiylar yangidan qabul qilingan bolalar bilan mashg'ulot tashkil qilish jarayonida ularning faoliyati, imkoniyat darajasi, qiziqishi, munosabati va ruhiy holatlarini o'rganib oladi. Eng muhimi, ularni ortiqcha yuklama yoki qo'pol muomala bilan bezdirmaslik lozim.

Olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari, sport internat-maktablar va olimpiya o'rinbosarlari sport maktablari negizida vujudga keldi. Ular hozirgi kunda deyarli barcha viloyatlarning markazida tarkib topmokda va kollej shaklida faoliyat ko'rsatmokda. Ular, eng avvalo, Xalq ta'limi vazirligi tizimida shakllandi va rivojlandi. Shu sababdan ularning o'quv rejalari va fanlar, sport turlari bo'yicha dasturlari Xalq ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi hamda tasdiqlanadi.

Respublikada olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik va ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan masalalarda olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlari faoliyatiga har tomonlama yordam berish maqsadida Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi va sport uyushmalari hamkorlik qilmoqda.

Bilim yurtlarining o'quv rejasida davlat ta'lim standartlari asosida umumiy va o'rta maxsus ta'lim dasturlaridagi barcha siyosiy, gumanitar, tabiiy va maxsus fanlar o'qitiladi. Mavjud bo'lgan guruh G'sinfG' va bo'limlarda olimpiya o'yinlari sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan nazariy hamda amaliy fanlar o'rgatiladi. O'quv rejalari belgilangan barcha fanlar va sport turlarining asosiy mohiyati etuk va mahoratli sportchilar hamda mutaxassis xodimlar tayyorlashdan iborat.

Avvalgi bo'limlarda qayd etilganidek, rahbarlik ishlari bilim yurti direktori, uning o'quv, sport, ma'naviyat va ma'rifat, xo'jalik ishlari bo'yicha o'rinbosarlari hamda sport turlari bo'yicha bo'lim boshliqlari tomonidan amalga oshiriladi.

Bilim yurtida pedagogik va murabbiylar kengashi barcha faoliyatlarni muhokama qilib, zarur qarorlarni qabul qiladi. Ta'lim-tarbiya jarayonlari hamda sport tayyorgarligi bilim yurtida eng ustuvor faoliyat hisoblanadi. Bu sohalarda Toshkent, Samarqand, Andijon, Chirchiq va boshqa shaharlardagi bilim yurtlarining ish faoliyati va erishgan tajribalarini talabalar mustaqil ravishda o'rganishga harakat qilishlari lozim.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Sport maktablari necha yo'nalishga bo'linadi?
- 2.2. Ixtisoslashtirilgan sport maktablari necha bosqichdan iborat?
- 2.3. Kompleks va ixtisoslashgan sport maktablarining farqi nimalardan iborat?
- 2.4. Murabbiylar kengashi deganda nimani tushunasiz?
- 2.5. Iqtidorli yoshlarni tanlashda nimalarga e'tibor qaratish lozim?
- 2.6. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari faoliyati nimalardan iborat?

### **9- MAVZU: SPORT MAKTABLARIDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI UYUSHTIRISH**

#### **Asosiy savollar**

1. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish.
2. Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi.

#### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Barcha toifalardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida, asosan, sport mashg'ulotlarini o'tkazish va sport turlari bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilinib borilsa-da, ularning ish faoliyatida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish ham alohida o'ringa ega. Ayniqsa, sport o'yinlari, engil atletika va boshqa ba'zi sport turlari ommaviylik mazmuniga egadir. Shu sababdan bu turlar bo'yicha musobaqalar uyushtirilganda, boshqa sport maktablari va umumta'lim maktab o'quvchilarining sport jamoalari ham ishtirok etishi mumkin. Ommaviy sport tadbirlarining asosiy shakllari tuman-shahar, viloyat va respublika birinchiliklari, spartakiadalari, o'rtoqlik uchrashuvlari hisoblanadi. Bunday musobaqalarning zahirida sportchilarning tayyorgarligi, egallangan mahoratlar sinov hamda yirik sport musobaqalari, xalqaro uchrashuvlar, Markaziy Osiyo, Osiyo va jahon chempionatlariga terma jamoa tayyorlash yo'rig'i bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy sport tadbirlarining yana bir shakli va maqsadi shundaki, qaysi sport turi bilan shug'ullanishlaridan qat'iy nazar, o'z jamoalarida tashkil etilgan kross, futbol musobaqalari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini bajarish uchun tashkil qilinadigan ommaviy musobaqalarda ishtirok etish shartdir. Bundan asosiy maqsad shuki, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajasini muntazam oshirib borishdir. Shu sababdan sport maktablarining kalendar rejalariga ommaviy sport musobaqalarini kiritish va ularni amalda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

O'quvchi-yoshlar, ayniqsa, yosh sportchilarni har tomonlama tarbiyalash ishlari ancha murakkab va o'z navbatida o'ta mas'uliyatli faoliyatdir.

Murabbiylar oddiy havaskorni eng mohir va respublika musobaqalarida qatnashuvchi sportchi darajasiga etkazadi. Ularning qaysi birlari xalqaro sport musobaqalari va jahon birinchiliklarida sovrindor bo'lishga erishadilar. Bunday sportchilarni tarbiyalab etkazgan murabbiylar diqqat-e'tibordan chetda qolmaydi. Ularning murabbiylik toifalari oshiriladi, moddiy rag'batlantiriladi, «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy» unvonlari hamda hukumatning orden va medallari bilan taqdirlanadilar.

Ma'lumki, sport maktablarida uslubchi G'metodistG' va boshqa xodimlar lavozimi mavjud. Sport internat-maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va shu sohadagi bilim yurtlarida o'quvchi-sportchilarning yotoqxonalari, ta'lim-tarbiya joylari, oshxona va texnik xizmat joylarida



tarbiyachilar, mutaxassis xodimlar ham faoliyat ko'rsatishadi. Ularning yaxshi mehnatlari evaziga Nizomga ko'ra moddiy va ma'naviy rag'batlantirish amalga oshirib boriladi.

Sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtlarida shug'ullanuvchilar orasida sport ko'rsatkichlari yuqori, axloq-odob jihatidan namunali bolalar ko'p bo'ladi. Ularni rag'batlantirish, «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari, «Jismoniy tarbiyachilar kuni» G'kasb-bayramiG', yozgi sport mavsumi boshlanishiga, an'anaviy sport musobaqalari va boshqa tadbirlarda amalga oshiriladi. Bunda o'quvchilar faxriy yorliqlar, diplomlar, qimmatbaho buyumlar bilan takdirlanadi.

Respublika yoki xalqaro sport musobaqalarining g'oliblarini tantanali yig'ilishda belgilangan mukofotlar bilan sharaflaydilar va olqishlaydilar.

#### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Sport maktablarida sport tadbirlari qay tartibda uyushtiriladi?
- 3.2. Sport murabbiylariga qanday unvon takdim etiladi?
- 3.3. Murabbiylar, tarbiyachilar, xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish xaqida so'zlab bering.

**To'rtinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport markazlari va ularning faoliyatlari. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi to'g'risida tushuncha berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 4.1. Sport markazlari va ularning faoliyatlarini yoritib beradi.
- 4.2. Terma jamoalar tuzish, ularning o'quv-yig'inlarini uyushtirishda murabbiylar va sport tashkilotlari rahbarlarining o'zaro hamkorligi to'g'risida tushuncha beradi.

#### **To'rtinchi asosiy savolning bayoni:**

Sport markazlari tushunchasi asosan zamonaviy sport inshootlarini bildiradi. Bu mashg'ulotlarni o'tkazishdagi to'g'ri tushuncha hisoblanadi. Shuningdek, sport jamiyatlari, sport maktablari va ularda faoliyat ko'rsatuvchi rahbarlar, murabbiylar, hakamlar hamda boshqa rasmiy kishilarning sport turlari bo'yicha terma jamoalar tuzish, ular bilan o'quv-yig'in mashg'ulotlarini o'tkazish masalalarini muvofiqlashtirish faoliyati ham shu tushuncha ichiga G'sport markaziG' kiradi. G'

Tuzilgan terma jamoalar safida eng kuchli sportchilar yig'iladi, o'quv-yig'in mashg'ulotlari va rasmiy hamda norasmiy musobaqalarda ularning texnik-taktik tayyorgarliklari sinab ko'riladi. Shu jihatdan ham bunday tadbirlarda faqat murabbiylargina emas, balki ilmiy xodimlar, mutasaddi rahbarlar, mas'ul xodimlar, shifokorlar, homiylar ham mashg'ulotlar hamda musobaqalarda ishtirok etish, o'zlarining taxminiy mulohazalarini bildirishlari mumkin.

Bunday hollarda sport turlariga qarab shahar va viloyat markazlarida mavjud bo'lgan eng yaxshi sport inshootlari tanlanadi. Ularga zarur bo'lgan asbob-uskunalar, texnik vositalar, shart-sharoitlar yaratiladi. Sport markazlaridagi o'quv-yig'in mashg'ulotlari va musobaqalar hamda sport inshoot xizmatlari bilan bog'liq tashkiliy ishlar, moddiy-texnik hamda moliyaviy ta'minot ishlari tashkil qiluvchi tashkilot, jamiyat, klub tomonidan amalga oshiriladi. So'nggi yillarda bunday mas'ul va yirik sport tadbirlarini tashkil qilish hamda ularni maqsaddagidek o'tkazish jamg'arma uyushmalari, homiylar tomonidan qo'llab-quvvatlanmokda.

Sport markazlari faoliyati, asosan, sport inshootlari ma'muriyati, mas'ul jamiyatlar va sport klublari tomonidan boshqariladi. Umumiy rahbarlik sport uyushmalari, sport qo'mitalari tomonidan olib boriladi.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekistonning katta sporti rivojiga bolalar va o'smirlar sport maktablari, maxsus olimpiya o'rinbosarlari sport maktablari hamda bilim yurtlari jamoalari o'z

hissalarini qo'shmoqda. Yosh sportchilarni tarbiyalab voyaga etkazishda, ularning xalqaro sport maydonlariga qadam qo'yishlarida murabbiylarning xizmati g'oyat kattadir.

O'zbekistonning shon-shuhratini sport orqali jahonga yoyishda kurash, boks, tennis, shaxmat, sharqona yakkakurash va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar mardonavor mahorat ko'rsatmoqdalar. Shu sababdan ham O'zbekiston Prezidenti va hukumati sportni yanada rivojlantirish, ayniqsa, bolalar va o'smirlarning sport maktablari faoliyatini yanada yaxshilash zarurligini ko'zda tutib, qator farmonlar, qarorlar qabul qilmoqda. Shuningdek, tajribali murabbiylar va xalqaro sport musobaqalarining g'oliblari munosib ravishda taqdirlanmoqda. Bunday g'amxo'rlik va e'tiborlar sport inshootlarini yanada kengaytirish, eng zamonaviy sport inshootlarida terma jamoalarning o'quv-yig'in mashg'ulotlarini o'tkazish hamda musobaqalarni tashkil qilishga muhayyo qilib berilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga singdirish uchun respublika viloyatlarining markazlarida olimpiya o'rinsosarlari kollejlari tashkil etilmoqda. Ular terma jamoalar tarkibini to'ldirish bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'rta ma'lumotli mutaxassislar tayyorlaydi. Eng muhim tomoni shundaki, bu bilim yurtlariga ko'proq mahaliy xotin-qizlardan qabul qilish va ularni davr talablari, milliy qadriyatlar asosida tayyorlash ko'zda tutilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, respublika terma jamoalarini mahalliy millat xotin-qizlari bilan ta'minlash hamda milliy sport turlari va xalq milliy o'yinlarini keng yoyish, ularni ommaviylashtirishga zamin tayyorlaydi.

#### **Nazorat savollari:**

- 4.1. Sport markazlarining vazifalari nimalardan iborat?
- 4.2. Sport markazlarining faoliyati xaqida so'zlang.
- 4.3. Terma jamoalari tuzish va ularning o'quv yig'inlarini uyushtirishda murabbiylarning roli.

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Sport maktablari va markazlar faoliyatini tashkil qilish yo'llari.

##### **Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:**

1. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda BO'SM larning ahamiyatini bilib olishlari kerak.
2. Sport maktablarining turlari, Nizomi, vazifalari nimalardan iborat ekanligini o'zlashtirib olishlari talab qilinadi.
3. Murabbiylar, hodimlar va sportchilarni rag'batlantirish yo'llari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishlari kerak.

##### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI, 1996.

**10- MAVZU: AHOLI TURAR-JOYLARIDA OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH VA  
XALQ MILLIY O'YINLARINI TASHKIL QILISH  
mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi  
Ajratilgan soat-2**

<b>Tg'r</b>		<b>Amalga</b>
-------------	--	---------------

	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish to'g'risida tushuntirish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><b>1.2.1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini ko'rsatib bera oladi.</b></p> <p>1.2.2. Aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishning ish rejalari to'g'risida tushuncha bera oladi.</p> <p><b>1.2.3. "Mahalla" jamg'arma uyushmasi faoliyatini yoritib beradi.</b></p> <p><b>1.2.4. "Navro'z", "Mustaqillik kuni" bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish yo'llarini ochib beradi.</b></p> <p><b>1.2.5. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish yo'llarini tushuntirib bera oladi.</b></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> "Mahalla" jamg'arma uyushmasi, "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazi, mahalla oqsoqollar kengashi, "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun.</p> <p><b>1.4. Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5. Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6. Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O'qituvchi</b>
<b>2</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoji kim tomonidan o'rganiladi?</b></p> <p><b>4.1.1. "Mahalla" jamg'arma uyushmasi vazifalari nimalardan iborat?</b></p> <p>4.1.2. "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazi qachon tashkil topgan?</p> <p>4.1.3. Mahalla oqsoqollari kengashlari faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlari qanday tashkil etilgan?</p> <p>4.1.4. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar qanday tashkil qilinadi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

#### Asosiy savollar

1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini o'rganish.
2. «Mahalla» jamg'arma uyushmasi, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi, Mahalla oqsoqollari kengashlarining faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlarining mazmun vazifalari.
3. «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** “Maxalla” jamg'arma uyushmasi, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi, maxalla oqsoqollari kengashi, “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi qonun.

### **Mavzuga oid muammolar:**

1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini o'rganish.
2. «Mahalla» jamg'arma uyushmasi, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi, Mahalla oqsoqollari kengashlarining faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlarining mazmun vazifalarini tushuntirish.
3. «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini o'rganish to'g'risida talabalarga ma'lumot berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. Talabalarga aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini ko'rsatib bera oladi.
- 1.2. Axoli turar-joylarida sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishning ish rejalari to'g'risida tushuncha bera oladi.

### **Birinchi asosiy savolning bayoni:**

Buyuk kelajak avlodlarini aqlan etuk, jismonan barkamol qilib tarbiyalash muammolari barcha davlat va jamoat idoralari zimmasiga yuklatilgan. Bunday keng qamrovli va mas'uliyatli tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirishda mahalla oqsoqollari kengashlari, ularning tarkibidagi turli komissiyalar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport faollarining uyushmalari G'jamoalariG' ham katta rol o'ynaydi. Bularning zahirida «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi mazmuni muhim ahamiyatga ega.

O'zbekistonning mustaqillikka erishishi sharofati tufayli mahallalar, dahalar, mavzalar, yirik qishloq-qo'rg'onlarida G'posyolkalarG' aholini jismoniy tarbiya, sport, sayohat, xalq milliy o'yinlari hamda ommaviy sog'lomlashtirish ishlariga jalb qilish ancha rivojlandi.

Mamlakatda milliy qadriyatlarning qayta tiklanishi, uni yanada boyitishda ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarning olib borilishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Aholining ijtimoiy turmush darajasi tobora yaxshilanmoqda. Bunda o'tkazilayotgan turli sport musobaqalari, xalq milliy o'yinlari festivallari katta hissa qo'shmoqda. Bu aholining jismoniy tarbiya va sportga ehtiyoji oshayotganidan dalolatdir. Har yilgi mustaqillik kuni hamda «Navro'z» bayramlaridagi ommaviy sayllar, sport musobaqalari buning isbotidir. Respublika hukumatining qarorlari, turli ko'rsatmalar asosida mahallalar va boshqa aholi istiqomat joylarida jismoniy tarbiya va sportni jonlantirish ishlarida mahalla kengashlari, sport tashkilotlari xodimlari, sport faollari bilan hamkorlikda ish tutmoqda.

Shaharlar va qo'rg'onlarning aholisi o'rtasida spartakiadalar, xalq milliy o'yinlari musobaqalarini o'tkazish an'anaga aylanmoqda. Bunda sportning futbol, kurash, arqon tortishish, tosh ko'tarish, engil atletika kabi turlari ommaviy tus oldi. Bu tadbirlarga jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim olayotgan talabalar jalb qilinib, tashkiliy ishlarda ular faollik ko'rsatadilar.

E'tirof etish kerakki, bir qator mutaxassislar aholi turar joylarida sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishning namunaviy dastur hamda ish rejalarini ishlab chiqqanlar. Toshkent shahri sharoitida bir qator usuliy qo'llanmalar ishlab chiqilgan. Buni quyidagicha isbotlash mumkin:

Mahalla oqsoqollari kengashlari qoshidagi jismoniy tarbiya jamoasi kengashi yoki sport klub majlislari rejasi G'namuna sifatidaG'.

Yanvar. 1. Jismoniy madaniyat jamoasi kengashining majlislar rejasini tasdiqlash.

2. «Salomatlik» sport klubini tashkil etish.

3. 2000 yilgi sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlari kalendar rejasini tasdiqlash.

4. Pod'ezdilar, ko'chalar va uylarning jismoniy tarbiya komandalarini tasdiqlash.

Fevral. 1. Sport inshootlarini yozgi mavsumga tayyorlashning borishi to'g'risida.

2. Jamoatchi kadrlar tayyorlashning borishi, shu maqsadda seminarlar o'tkazish hamda bunday kadrlardan amaliy foydalanish xususida.

3. Har xil masalalar.

Mart. 1. Sport turlari bo'yicha to'garaklar, jamoalar ishini tashkil etish hamda ularga jamoatchi faollarni biriktirib qo'yish to'g'risida.

2. Homiylikka olgan korxona jismoniy tarbiya jamoasining aholi turar-joylaridagi ishlarda ishtiroki va amaliy yordam ko'rsatish to'g'risida.

3. Har xil masalalar.

Aprel. 1. Milliy o'yinlar bo'yicha musobaqa o'tkazish to'g'risida.

2. «Charm to'p» klubi sovrini uchun futbol musobaqalariga tayyorgarlik rejasini to'g'risida.

3. Har xil masalalar.

May. 1. Aholini jismoniy tarbiyalash, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosida musobaqalar o'tkazish tartib-qoidalarini tasdiqlash.

2. Jismoniy tarbiya va sport ishlarini eng yaxshi yo'lga qo'ygan mavzalar, ko'cha va uylarning ko'rik-tanlovlarini o'tkazish Nizomini tasdiqlash.

Iyun. 1. Suzish va sog'lomlashtirish gimnastikasi bo'yicha pulli guruh tashkil etish.

2. O'quvchilar, o'smir va yoshlar spartakiadalarini o'tkazish.

3. Voleybol va tennis maydonchalari qurilishida aholi va mahalla faollarining qatnashuvini ta'minlash.

Iyul. 1. Sog'lomlashtirish markazlaridagi salomatlik guruhlariga aholini jalb etish.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport bayrami o'gkazish.

3. Uy-joydan foydalanuvchi shirkatlar terma jamoalarining shahar G'tumanG' birinchiligi musobaqalariga hamda mahallalar, dahalar bilan uchrashuvlariga tayyorgarlik.

4. Har xil masalalar.

Avgust 1. Mahalla oqsoqollari kengashlari ish faoliyatini muhokama qilish.

2. Mustaqillik kuni bayramiga bag'ishlab sport musobaqalarini o'tkazish.

Sentyabr. 1. Sport bilan shug'ullanuvchilar va faollarning sport zali, o'yin maydonlari qurilishida qatnashuvini ta'minlash.

2. O'rta va katta yoshdagi kishilar o'rtasida spartakiada o'tkazishga tayyorgarlik.

Oktyabr. 1. Yozgi sport mavsumi yakunlari to'g'risida axborot berish.

2. Tarbiyasi og'ir bolalarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga jalb etish to'g'risidagi axborotlarini eshitish.

3. Maydonchalarni qishki mavsumda ishlatishga tayyorlash.

Noyabr. 1. Sog'lomlashtirish va sport ishlarini eng yaxshi yo'lga qo'yish yuzasidan mavzalar, ko'cha va uylar o'rtasidagi o'zaro musobaqa va ko'rik-tanlovlarning yakunlarini eshitish.

2. Mahalladagi o'zaro musobaqa yakunlariga ko'ra faol jamoatchilarni rag'batlantirish.

Dekabr. 1. Bir yilgi ish yakunlari to'g'risidagi axborot va mahalla oqsoqollari kengashi qoshida jismoniy faollari uyushmasini tashkil qilish, ularning kelgusi yil ish rejalarini ishlab chiqish va tasdiqlash.

Shuni eslatish zarurki, bu namunaviy reja mahalla oqsoqollari kengashlari, ularning qoshidash jismoniy tarbiya va sport faollari uyushmasi G'jamoag' uchun mo'ljallangan. Shu asosda yangidan

tashkil qilinadigan mahalla jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari G'yoki uyushmaG' ham o'z rejalarini tuzib olishlari maqsadga muvofikdir.

Mahallalar, qishloqlarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar va sportchi faollarga tayangan holda kichik guruhlar, jamoalar G'komandalarG', uyushmalar tuzib, mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazib turish lozim.

Turar-joylardagi o'rta va katta yoshdagi kishilar orasida stol tennisi, shaxmat va shashka, milliy o'yinlar, engil atletika to'garaklari, guruhlar va jamoalari ommalashtirish ularda sog'lomlashtirish tadbirlarining turli shakllaridan, shu jumladan, ertalabki gimnastika, yurish, sayohat va boshqa turlardan keng foydalaniladi.

Aholi turar-joylarida ommaviy sport ishlarini muvaffaqiyatli o'tkazishda sport inshootlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu inshootlar belgilangan qurilish me'yorlari talablariga mos, bolalar hamda kattalarning ehtiyojlarini qondiradigan, shu turar-joy qurilishiga munosib, hamohang bo'lishi kerak.

Sport maydonchalari, sog'lomlashtirish shaharchalari, yugurish va chigal yozish yo'lakchalari, o'yin maydonchalaridan iborat hovli o'yingohlari shinam bo'lishi kerak. Bunday o'yingohlarda usti yopiq joylar bo'lishi, yaxshi yoritilishi ham kerakki, bu narsa ulardan foydalanish muddatini uzaytiradi.

Sport inshootlarini maxsus moslamalar, trenajyorlar bilan jihozlashga alohida e'tibor berish zarur. Chunki shu yo'l bilan avvalo ulardan yoz va qish fasllarida foydalanish imkoniyatini, qolaversa, ko'pchilik bo'lib yoki yakka tartibda o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, aholi turar-joylarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish mahalla oqsoqollari kengashlari hamda mutaxassislar ishtirokida o'tkazilishi lozim. «Navro'z», «Mustaqillik kuni» va boshqa bayramlarga tayyorgarlik jarayonlarida futbol, kurash, voleybol, yugurish va xalq milliy o'yinlarini musobaqa shaklida o'tkazish lozim. Tuman, shahar hokimiyatlari, sport qo'mitalari hamda homiylarning faol ishtiroklarini ko'proq jalb qilish lozim bo'ladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Axolining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoji kim tomonidan o'rganiladi?
- 1.2. Maxalla oqsoqollari kengashlari qoshidagi sport klublarining majlislar rejalarini so'zlab bering.

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** «Mahalla» jamg'arma uyushmasi, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi, Mahalla oqsoqollari kengashlarining faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlarining mazmunini va vazifalarini tushuntirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. «Maxalla» jamg'arma uyushmasi faoliyati xaqida ko'rsata oladi.
- 2.2. «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi faoliyati va vazifalarini ochib beradi.
- 2.3. Maxalla oqsoqollari kengashi faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlarini mazmuni va vazifalarini ochib ko'rsatadi.

#### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekiston mustaqillikka erishgan dastlabki kunlaridanoq aholining tinch-osoyishta yashashi, ularning o'zaro ahil bo'lishlari hamda salomatliklarini muhofaza qilish tadbirlari ko'rildi. O'zbekiston Prezidenti farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari asosida aholining o'zini-o'zi boshqarishini tashkil qilish borasidagi tadbirlar muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Shu asosda O'zbekiston Respublikasi «Mahalla» jamg'armasi tuzildi va barcha viloyatlar, tuman-shahar hokimliklari tarkibida «Mahalla» jamg'armalari ish boshladi. Oliy Majlis tomonidan

tasdiqlangan «Mahalla» hamda aholining o'zini-o'zi boshqaruvchi boshlang'ich tashkilotlari, ya'ni mahalla oqsoqollari kengashlari ta'sis etildi. Bu kengashlar tarkibiga mahallada yashovchi nuroniylar, masjid xodimlari, davlat idoralarida faoliyat ko'rsatuvchi shaxslar, madaniyat, san'at, tibbiyot, tijorat, savdo xodimlari saylab qo'yilmokda. Ularning eng muhim vazifalariga, asosan, quyidagi muammolarni hal qilish kiradi:

1. O'zbekiston Prezidenti, hukumati va o'z hududlariga qarashli bo'lgan G'shahar-tumanG' hokimiyatlarining farmon, qaror va ko'rsatmalarini aholiga tushuntirish, targ'ib qilish.

2. «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari va an'anaviy milliy bayram hamda marosimlarni G'nikoh, to'y, hayit, janoza va hokazoG' maqsadli o'tkazish.

3. Oilalarning tinch, osoyishta yashashlariga hissa qo'shish G'mojaro va o'zaro kelishmovchiliklarning oldini olish, ular sodir bo'lganda yaxshilikka hal etishG'.

4. Oilalarda xotin-qizlarning faoliyati va farzandlar tarbiyasini yaxshilash yo'llari.

5. Turli ommaviy-sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlari, xalq milliy o'yinlarini o'tkazishda yordamlashish.

Ma'lumki, yuqorida qayd etilgan muhim tadbirlar moddiy ta'minot masalalarini taqozo etadi. Ana shularni hisobga olgan holda Respublika «Mahalla» komissiyasi va uning quyi tarmoqlarida «Mahalla» xayriya jamg'armasi tashkil etildi. Unga tushadigan jamg'arma mablag'lari, asosan, quyidagi sohalarga sarflanadi:

1. Nogiron bolalar, nuroniylarga bayram arafalarida moddiy yordam va sovg'alar qilish.

2. Kam ta'minlangan va ko'p bolali oilalarga moddiy yordam berib borish.

3. An'anaviy bayramlar va marosimlarda zaruriyat uchun moddiy ko'maklashish.

4. Mahalla oqsoqollari kengashining rasmiy faoliyatlari, xo'jalik ishlari va boshqa sohalarga mablag'lar ajratish.

Mahalla oqsoqollari kengashi va uning xayriya jamg'armasi hisobiga juma namoziga kelgan kishilar tomonidan hadya etilgan xayriyalar, homiylarning qo'shgan hissalar, mahalla oqsoqollari kengashi tomonidan tashkil etilgan ishlab chiqarish korxonalari, savdo, tijorat tizimlaridan olingan daromad va boshqa kirimlar tushadi. Shuningdek, sharoit va ehtiyojlarga qarab «Mahalla» xayriya jamg'armasining yuqori tashkilotlari tomonidan ham moddiy yordam beriladi.

1994 yil 23 aprelda O'zbekiston Prezidentining «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazini tashkil etish to'g'risida farmoni e'lon qilindi. Shu asosda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Respublikada «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazining faoliyatini tashkil etish to'g'risida G'1994 yil iyunG' qaror qabul qildi.

Ushbu qarorda ta'kidlanganidek, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi keng omma bilan hmkorlikda ishlovchi, davlat byudjetidan mablag' bilan ta'minlanishi va shu bilan bir qatorda xo'jalik hisobida ham ish yurituvchi ijtimoiy tashkilotdir. Bu tashkilot zimmasiga bir qator muhim vazifalar yuklatilgan. Ular qatorida «Sotsiologik tadqiqotlar, so'rovlar o'tkazish orqali o'zbek xalqining boy ma'naviy merosi, sharqona va umuminsoniy qadriyatlar asosida mamlakat, millat kelajagini belgilaydigan ilg'or g'oyalarni yuzaga chiqarish hamda hayotga tatbiq etish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tashkil etish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish»dek o'ta muhim vazifa ham belgilangan.

«Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazining o'z nashri, ya'ni «Tafakkur» jurnali mamlakatimizda kechayotgan iqtisodiy, siyosiy, madaniy islohotlarning mohiyatini keng yoritib, ularni hayotga singdirishda etarli darajada faoliyat ko'rsatib kelmokda.

Yuqoridagi qaror asosan, ta'lim-tarbiya ishlariga mas'ul idoralar, tashkilotlar, muassasalar hamda teleradio kompaniyasi, ommaviy axborot vositalari, milliy qadriyatlar mazmuni, ma'naviy-ma'rifiy meroslar, ulug' adiblar hayoti va ilmiy meroslarini aholi ongiga chuqur singdirish yo'lida keng targ'ibotchilik ishlarini olib bormoqda.

Yuqorida boshqa bo'limlarda qayd etilganidek, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq ta'limi, Oliy ta'lim hamda Sog'liqni saqlash vazirliklari, shuningdek, Kasaba uyushmalari federatsiyasi, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati kabi tashkilotlar bilan hamkorlikda «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturini amalga

oshirmoqda, jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq bo'lgan Respublika ilmiy-nazariy anjumanlarini o'tkazishda faol qatnashmokda.

Mahalla oqsoqollari kengashlarining faoliyatlari keng qamrovli va fidokorona mehnat qilishni talab etuvchi sohalardan hisoblanadi. Mahallada jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish faoliyatlari yil sayin kengayib va ularga bo'lgan e'tibor kuchaymoqda.

Xalq iborasi bilan aytganda, Vatan ostonadan, oiladan, mahalladan boshlanadi. Vatan tushunchasi har bir insonning yuksak darajadagi his-tuyg'ulari, sadoqati, fidoiy mehnati, o'zaro izzat-hurmat kabi insoniy fazilatlarida namoyon bo'ladi. Bu o'rinda respublika sportchilarining Xalqaro sport maydonlaridagi, ayniqsa, Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki, g'alabasi ana shu xislatlar tufayli ustuvor ekanligini aytib o'tish kerak. Ayniqsa, yurtimiz bayrog'ining uzoq o'lkalarda viqor bilan ko'tarilishi, madhiyamizning baland yangrashi sportchilarning ona-Vatan sharafiga uchun kurashgan va hissa qo'shganligining timsolidir. Buning boisi shundaki, o'shanday g'olib sportchilar, ularning murabbiylari, qolaversa, sport tashkilotlari, jamiyatlari xodimlari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar ham u yoki bu mahallada istiqomat qiladi. Mahalla oqsoqollari kengashlari faoliyatida ular ham ishtirok etib, sportni targ'ib qilish, yoshlarni sportga jalb etish, an'anaviy bayramlarda qatnashib, ma'ruzalar o'qish, o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashish kabi tadbirlarni birgalikda olib boradilar. Bunday tadbirlar mahalla oqsoqollari kengashi tarkibidagi faollar, sportsevarlar, mutaxassislar tomonidan uyushtirib borilmoqda. Bunday xayrli ishlarni qishloq sharoitlarida ham doimiy o'tkazib turilishilozim.

Ba'zi milliy urf-odatlarimiz va diniy dunyoqarashlar xotin-qizlarning erkin ravishda jismoniy mashqlar, xalq milliy o'yinlari yoki biron sport turi bilan shug'ullanishlariga salbiy ta'sir qilishi jarayonlari davom etmokda. «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturida belgilanganidek, sog'lom avlodni etishtirish uchun eng avvalo onalar sog'lom bo'lishi va o'z farzandlarining sog'lom o'sishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlardan foydalanishi zarurdir. Bunda bolalarni eng kichik yoshdan boshlab oila, bog'cha va maktablarda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish alohida ko'zda tutilgan.

Bu jihatlarni amalga oshirishda mahalla oqsoqollari kengashi, uning faollari va jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari astoydil ish olib borishlari lozim.

Aholi o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturini amalga oshirish hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarining mohiyatlarini kishilar ongiga singdirish hozirgi kunning dolzarb muammolaridandir. Shu sababdan mahalla oqsoqollari kengashi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi G'1999 yil 27 mayG' qarorini chuqur o'rganishlari, unda ko'zda tutilgan eng zarur tadbirlarni mahallalarda ishlab chiqish, aholini sportga jalb etish yo'llarini topishlari lozim.

Xulosa shundaki, aholi turar-joylarida eng avvalo sport inshootlari, oddiy o'yin maydonlaridan maqsadli foydalanish zarur. Sport ixlosmandlari, sportsevarlar, mutaxassis xodimlar yoshlar o'rtasida ko'chalararo, mavzelar, dahalar va mahalla birinchiligi uchun ular sevgan sport musobaqalarini tashkil qilishlari kerak.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. "Maxalla" jamg'arma uyushmasi vazifalari nimalardan iborat?
- 2.2. "Maxalla" xayriya jamg'armasi to'g'risida so'zlab bering.
- 2.3. "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazini tashkil etish to'g'risidagi farmon qachon e'lon qilindi?
- 2.4. Maxalla oqsoqollari kengashlarining faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlari qanday tashkil etilgan?



**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish yo'llarini tushuntirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish yo'llarini ochib beradi.
- 3.2. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish yo'llarini tushuntirib bera oladi.

**Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

«Navro'z» bayrami, hosil bayrami, to'ylar qadimgi milliy an'analardan hisoblanadi. Ularning safiga milliy bayram sifatida «Mustaqillik kuni» bayrami ham qo'shildi. Bu an'anaviy bayramlar, xalq sayillari va to'ylarda kurash, ko'pkari G'uloqG', poyga, otdan ag'darish, «qiz quvmoq», dorbozlik, tosh ko'tarish, bilak kuchini sinash va boshqa o'nlab o'rinlar doimiy ravishda qo'llanib kelingan. Ular haqida «Alpomish», «Go'ro'g'li», «Qirqqiz», «To'maris» afsonasi, «Shohnoma», «Manas» kabi juda ko'guyustonlar guvohlik beradi.

O'zbekiston istiqlol sari dadil borar ekan, xalq milliy o'yinlari milliy qadriyatlar sifatida yanada e'zozlanmoqda. Ular «Navro'z», «Mustaqillik kuni», «Hosil bayrami», kasb-hunar bayramlari, to'ylar va ulug' sanalarni nishonlash jarayonlarida yangi shakl va mazmunda keng qo'llanilmokda.

O'zbek kurashi xalqaro sport maydoniga chiqdi. Sportning bu turi bo'yicha jahon chempionatlari muvaffaqiyatli o'tkazildi. Shu tufayli kurash shahar va qishloq yoshlarining sevimli sporti sifatida ommalashmoqda.

Qishloklardagi katta to'ylar kurashsiz va ko'pkarisiz o'tkazilmaydi. Otlarning zotini ko'paytirish, chavandozlar sonini oshirish borasida qishloq, qo'rg'on faollari jiddiy ish yuritmoqda. Barcha milliy bayramlarimizda faqat chavandoz polvonlarga emas, hatto yoshlar ham poyga, kupkari va boshqa xalq miliy o'yinlarida faol qatnashmoqdalar.

1991 yil apreldan buyon respublika miqyosida xalq milliy o'yinlari, musobaqalari, «Alpomish» o'yinlari festivallari o'tkazilayotgani haqida yuqorida bayon etilgan edi. Ayollar yiliga bag'ishlab o'tkazilgan xalq milliy o'yinlari «To'maris» festivali xalq milliy o'yinlarining mazmun va shakl jihatdan boyligi, ularning ijtimoiy pedagogik mohiyatlari qanchalik ustun ekanligini namoyish qildi.

Mahallalar, mavzalar, ko'chalarda bolalar va o'smirlarning guruh G'5-10 kishiG' bo'lib futbol, tennis, badminton va turli harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishlari odatiy bir holdir. Goho ular ichida taklif va tashabbuslar chiqib, ko'chalararo, mavzelerde esa uylararo G'domG' musobaqalar o'tkazib turiladi. Bunday hollarda tashkiliy va hakamlik ishlari bolalarning o'zidan chiqadi, ya'ni sport mutaxassislari bundan chetda qoladi. Natijada ba'zan turli bahslar, shartlarni bajarmaganliklari uchun mojarolar bo'lib turadi. Bu esa yoshlar orasida g'arazgo'ylik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Oqibatda ota-onalar orasida norozilik, xasadgo'ylik vujudga keladi va ularga mahalla oqsoqollari kengashi xodimlari aralashishga to'g'ri keladi. Bunday holatlarning oldini olish uchun sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha komandalar tuzish, ularga sport ishqibozlari, mutaxassislar boshchilik qilishlari lozim.

Buning uchun esa quyidagi tadbirlarni amalga oshirish zarur.

1. Mahalla oqsoqollari kengashi idorasi oldida komanda tuzish to'g'risida afisha osib qo'yish, faollar orqali bolalarga og'zaki e'lon qilish, radiouzel tarmoqlari, telefonlardan foydalanish.
2. Murabbiylar va hakamlar tarkibini tuzish, ularning vazifalarini belgilash.
3. Yig'ilgan bolalarni ro'yxatga olish va ularning xohishlari bo'yicha jamoalar tuzish.
4. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish uchun maktabning o'yin va sport zallari yoki ishlab chiqarish korxonalarining sport inshootlaridan foydalanish.

Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanuvchilarni bir joyga to'plab, komandalar mashg'ulotlarini to'garak sifatida tan olish, ularning barchasini uyushgan holda jismoniy tarbiya

jamoasi yoki uyushmasini ta'sis etish. Barcha faoliyatlarni yuritish uchun kengash saylash G'har bir sport turi komandasining sardori (kapitan) kengash a'zosi etib saylanadi hamda uning raisi G'prezidentiG'ni ham saylash lozim bo'ladi.

Jamoa G'uyushmaG' kengashi raisi va a'zolari mahalla oqsoqollari kengashi bilan doimiy aloqada bo'lishi va hal qilinishi zarur bo'lgan masalalarni moslashtirib turishi kerak.

Mahalla oqsoqollari kengashi, o'z navbatida, mahallada tashkil etilgan sport jamoasi G'uyushmasiG' haqida tuman-shahar hokimiyati, madaniyat va sport ishlari vazirligi va boshqa mas'ul idoralarga ma'lum qilishi lozim. Shu tariqa mahalladagi komandalar, to'garaklar va sport jamoasining tashkiliy-tarkibiy, uning Nizomi va boshqa zarur tomonlari huquqiy hujjatlar bilan rasmiylashtirilishi shart.

#### **Nazorat savollari:**

- 3.1. "Navro'z", "Mustaqillik kuni" bayramlarida xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish xaqida so'zlab bering.
- 3.2. Mamlakatimizda xalq milliy o'yinlari va musobaqalariga qachondan boshlab e'tibor qaratila boshlandi?
- 3.3. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar qanday tashkil qilinadi?
- 3.4. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha to'garaklar to'g'risida ma'lumot bering.

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Axoli turar-joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish yo'llari.

#### **Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:**

1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini o'rganish yo'llarini o'zlashtirishlari shart.
2. Jamg'arma uyushmalari, jamoatchilik markazlari va Mahalla oqsoqollari kengashlari faoliyatida jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni mazmun va vazifalarini o'rganib chiqish talab qilinadi.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI, 1996.

### **11-mavzu: "JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI IJTIMOIIY TARBIYAVIIY VA MA'NAVIY MOXIYATLARINI O'RGANISH"**

**mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**

**Ajratilgan soat-2**

<b>Tg'r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi: JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI IJTIMOIIY</b>	<b>O'qituvchi</b>

	<p>TARBIYAVIY VA MA'NAVIY MOXIYATLARINI URGANISH HAQIDA MA'LUMOT BERISH.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar to'g'risida tushuncha beradi.</i></p> <p><i>1.2.2. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalarni sanab ko'rsatadi.</i></p> <p><i>1.2.3. Qarorlar ishlab chiqish yo'llarini ochib beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. Qarorlarning bajarilishini nazorat qilish va tekshirish tartiblarini ko'rsatib o'tadi.</i></p> <p><i>1.2.5. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularning ijrosini nazorat qilish tartiblarini izohlab bera oladi.</i></p> <p><i>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi, "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari, Yo'riqnoma.</i></p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><i>4.1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?</i></p> <p><i>4.1.1. Qarorlar ishlab chiqish yo'llari nimalardan iborat?</i></p> <p>4.1.2. Qarorlar ishlab chiqishda nimaga ahamiyat berish kerak?</p> <p>4.1.3. Qarorlarning bajarilishi qaysi tashkilot tomonidan nazorat qilinadi?</p> <p>4.1.4. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularni ijrosini nazorat qilish tartiblari to'g'risida qanday tushunchaga egasiz?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

1.	Moliyaviy-xo'jalik ishlari: byudjetlar, turli manbalar va ularning harakat qilish yo'llarini aniq belgilash.			
2.	Hisobga olish va hisobot ishlari: statistik hisobga olish va hisobot ishlari ko'rsatiladi.			

Bu rejani tuzishda sport tashkilotlari va ularning quyi jamoalari o'z imkon va

### **Asosiy savollar**

1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar G'funktsiyalarG'.
2. Qarorlar ishlab chiqish va ularni hayotga tatbiq etish yo'llari.
3. Qarorlarning bajarilishini nazorat qilish va tekshirish. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun va qarorlarning bajarilishini nazorat qilishdagi asosiy vazifalar.
4. Sport tashkilotlari faoliyatini rejalashtirish. Rejalarning turlari.  
Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularning ijrosini nazorat qilish tartiblari.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** “Sog'lom avlod uchun” davlat dasturi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari, Nizom, yo'riqnoma.

### **Mavzuga oid muammolar:**

1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar G'funktsiyalarG' to'g'risida tushuntirish.
2. Qarorlar ishlab chiqish va ularni hayotga tatbiq etish yo'llarini ko'rsatib berish.
3. Qarorlarning bajarilishini nazorat qilish va tekshirish. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun va qarorlarning bajarilishini nazorat qilishdagi asosiy vazifalarini yoritish.
4. Sport tashkilotlari faoliyatini rejalashtirish. Rejalarning turlari.  
Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularning ijrosini nazorat qilish tartiblari xaqida ma'lumot berish.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar G'funktsiyalarG' to'g'risida tushuntirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. Talabalarga Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar G'funktsiyalarG' to'g'risida tushuntirish.
- 1.2. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar G'funktsiyalarG' ni sanab ko'rsatadi.

### **Birinchi asosiy savolning bayoni:**

O'zbekistonning mustaqilligi va uning istiqbol sari dadil qadam tashlashi boshqaruvchilik funktsiyalari G'vazifalarG'ni yangilash, davlat tuzilishi va uning qonunlari asosida faoliyat ko'rsatishni taqozo etmoqda. Bu jarayonlar O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi, «Ta'lim to'g'risida»gi qonunlar, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sport sohasidagi qarorlarida aks ettirilgan. Shuningdek, aholining salomatligini ta'minlovchi «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari mazmunida mamlakatda jismoniy tarbiya va sport harakatini yanada takomillashtirish vazifalari mufassal ishlab chiqilgan va ular amalda qo'llanilmoqda.

O'zbekistonda boshqarish idoralarining oldiga hozirgi kun talablari asosida juda muhim va murakkab vazifalar qo'yilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport jamiyatlarining markaziy kengashlari, o'quv yurtlariga ega bo'lgan vazirliklar, davlat qo'mitalari, aholining salomatligini yaxshilash bilan aloqador bo'lgan «Navro'z», «Mahalla», «Ma'naviyat va ma'rifat», «Sog'lom avlod uchun», «Ekosan», «Kamolot» va boshqa tashkilotlar, ularning quyi tarmoqlarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini yaxshilash maqsadida katta vazifalar turadi. Sport tashkilotlarining eng asosiy vazifalari quyidagi faoliyatlarga qaratilgandir, ya'ni:

- boshqaruvchilik qarorlarini tayyorlash, qabul qilish va ularni amalda qo'llash;
- boshqarish bilan bog'liq bo'lgan barcha faoliyatlarni tashkil qilish va ish yuritish;
- eng muhim faoliyatlarni yo'lga solish G'regulirovkaG';

- barcha ishlarni hisobga olib borish va ularni nazorat qilish;
- amalda bajarilgan faoliyatlarni tahlil qilish, baholash, ularga tanqidiy qarash va hokazo.

Respublika miqyosidagi barcha sport tashkilotlari va sport jamiyatlari o'z faoliyatlarini talab darajasida yuritish uchun yuqori davlat organlarining ko'rsatmalariga itoat etishi zarur. Shu bilan birga, o'zlarining quyi tarmoqlarida barcha faoliyatlarini muvofiqlashtirgan holda ularni nazorat qilib boradi va ish natijalarining ijrosini talab etadi. Bunday faoliyatlarda etakchi olimlar, mutaxassislar, murabbiylar, sport faxriylarining bevosita ishtirok etishlari ta'minlanadi. Shu bilan birgalikda, jismoniy tarbiya va sport harakatidagi eng ilg'or tajribalar ommalashtiriladi, kamchiliklarga barham beriladi. O'zbekistonda barcha faoliyatlar davr talablaridan kelib chiqqan holda rejalashtiriladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?
- 1.2. Sport tashkilotlarining eng asosiy vazifalari to'g'risida so'zlab bering.

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Qarorlar ishlab chiqish va ularni hayotga tatbiq etish yo'llarini ochib berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. Qarorlar ishlab chiqish yo'llarini ochib beradi.
- 2.2. Qarorlarni hayotga tatbiq etishdagi asosiy vazifalarni sanab ko'rsatadi.

#### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Barcha idoralardagi kabi sport tashkilotlari va jamiyatlari hamda ularning quyi tarmoqlarida turli xil qarorlarni ishlab chiqish, ularni qabul qilish va amalga oshirish faoliyatlari yagona tartibda olib boriladi. Ish faoliyatlari va davr taqozosi bilan turli-tuman anjumanlar, yig'inlar, rasmiy suhbatlar o'tkazishni talab etadi. Ularni maqsadga muvofiq o'tkazish va ko'rilgan masalalarni hal qilishning isboti sifatida qarorlar ishlab chiqiladi.

Bunda quyidagi faoliyatlardan foydalanishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Rejalar asosida yig'ilish G'majlisG' kun tartibini belgilash.
2. Asosiy masalalar bo'yicha materiallar G'ma'lumotlar, dalillarG' yig'ish.
3. Ma'ruza G'hisobot, nutq, mulohaza va hokazoG' tayyorlash.
4. Yig'ilishgacha qaror loyihasini tayyorlash.
5. Yig'ilish G'majlisG' jarayonida barcha ma'ruza, muzokaralar, nutqlar, chiqishlar bayonini yozib olish.
6. Yig'ilish oxirida qaror loyihasini muhokama qilish va o'zgartirishlar kiritish.
7. Qarordagi asosiy vazifa, topshiriqdardan ko'chirma olib, tegishli rahbar va tashkilotlarga jo'natish. Majlis kun tartibi va muhokama qilinadigan masalalar qatoriga asosan quyidagilar kiritilishi zarur:

1. Yuqori tashkilotlarning qarorlari, ko'rsatmalari asosida vazifalarni belgilash va ularning bajarilish yo'llarini ishlab chiqish.
2. Qilingan ishlar yuzasidan hisobot va ma'lumotlar berish.
3. Musobaqalarning kalendar rejaları, Nizomlar, sport unvonlari G'darajalarG' va hokazolarni tasdiqlash.
4. Sport tashkilotlari, sport maktablari, murabbiylar va boshqa mansabdor shaxslarni ish lavozimiga tasdiqlash yoki ishdan ozod etish va hokazolar.

Respublika va viloyat sport qo'mitalari, sport jamiyatlari o'zlari qabul qilgan qarorlarni hayotga singdirishda o'zlarining tarmoqlari orqali ish tutadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda bevosita ishtirok etuvchi davlat idoralari hamda jamoat tashkilotlari, ayniqsa, qarorda ko'rsatilgan mutasaddi tashkilotlar, rahbar xodimlar orqali amalga oshiradi.

Qarorlarda ko'rsatilgan topshiriq va vazifalarning amalga oshirilayotgani, ularning bajarilayotganligi haqidagi ma'lumotlar xisobot, bildirish G'telefon orqali G' yo'li bilan yuqori tashkilotlarga ma'lum qilinadi.

Eng zarur faoliyatlarni demokratik tamoyillar yo'li bilan hal etishda yig'ilish G'majlisG' qarorlarining mohiyati kattadir va ular doimiy ravishda qo'llanilishi lozim bo'lgan tashkiliy jarayonlardan hisoblanadi. Shu tufayli yig'ilish G'majlisG' kun tartiblari, ulardagi ma'ruza, hisobot, axborot, ma'lumot, muzokara, mulohaza va tanqidiy chiqishlar haqqoniy, beg'araz bo'lishi kerak. Shuningdek, qabul qilingan qarorlar, topshiriqlarni bajarish mumkin bo'lgan holda qabul qilish, ularni joylarga jo'natish lozim bo'ladi.

Tuman-shahar miqyosidagi sport tashkilotlari, sport jamiyatlari va ularning tarkibidagi sport klublar, sport maktablari, boshlang'ich jismoniy tarbiya jamoalari va hokazolar ham yuqorida qayd etilgan tartib, tamoyil va usullar asosida o'z yig'ilishi yoki majlislarini tashkil etishlari lozim bo'ladi. Yig'ilishlar kun tartibiga u yoki bu masala tuman-shahar hokimiyati, aloqador idoralar, jamoalarning rahbarlari bilan kelishilgan holda qo'yilishi lozim.

Quyi tashkilotlarda qabul qilingan qarorlarni amalga oshirishda tegishli qonunlar, qarorlar, nizomlar va yo'l-yo'riq G'instruktsiyaG' ko'rsatuvchi hujjatlarga asoslanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Qarorlar ishlab chiqish yo'llari xaqida so'zlab bering.
- 2.2. Qarorlar ishlab chiqish va uni xayotga tadbiq etishda nimalarga axamiyat berish kerak?
- 2.3. Qarorlar ishlab chiqishda qaysi faoliyatlarga asoslanadi?

**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Qarorlarning bajarilishini nazorat qilish va tekshirish. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun va qarorlarning bajarilishini nazorat qilishdagi asosiy vazifalarini tushuntiradi.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Qarorlarning bajarilishini nazorat qilish va tekshirishni ko'rsatadi.
- 3.2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun va qarorlarning bajarilishini nazorat qilishdagi asosiy vazifalarini tushuntiradi.

#### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Qarorlarning bajarilishi, asosan, yo'nalishni belgilashdan iborat bo'lib, ular:

1. O'zbekiston Prezidentining farmonlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari.
2. Davlat jismoniy trabiya va madaniyat va sport ishlari vazirligining chiqargan qarorlaridan iborat.

Bular asosan sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bilan bog'liq bo'lgan Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimlariga tegishlidir.

Davlat jismoniy trabiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi uchun Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi qarorlarining amalga oshirilishi hamda qo'mitaning o'zi qabul qilgan qarorlarning ijrosini nazorat qilish asosiy tashkilotchilik va boshqaruvchilik faoliyatidir.

O'zbekiston mustaqilligi sharoitida olib borilayotgan turli islohotlar, qonunlar va qarorlarning ijrosini nazorat qilish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidenti devoni tarkibida hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qoshida maxsus nazorat komissiyalari tashkil etilgan. Ularning faoliyati barcha davlat idoralari va jamoat tashkilotlarining tashkiliy tuzilishida aks ettirilgan. Shu asrda har bir idora va tashkilot tarkibida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligida ham qarorlarning ijrosini nazorat qiluvchi, tekshiruvchi xodimlar faoliyat ko'rsatadi. Eng muhimi shundaki, har bir idora, tashkilot va ularning boshqarmalari, bo'limlari o'z sohalari bo'yicha qarorlarning ijrosini kuzatish, nazorat qilish, tekshirish

huquqlariga egadir. Shu sababdan Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi o'zining maxsus bo'limlari, xodimlariga tayangan holda nazorat qiluvchi va tekshiruvchi komissiyalar tuzadi. Ularga asosiy yo'l-yo'riqlar ko'rsatadi va komissiya xulosalarini odilona tahlil qilib, tegishli xulosa chiqaradi. Bu jihatlar sport jamiyatlari kengashlari, sport turlari bo'yicha uyushmalar, sport klublari tomonidan ham olib boriladi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun 27 moddadan iborat bo'lib, unda turli masalalar mazmun topgan. Ularning tarkibida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi bilan muvofiq ravishda faoliyat ko'rsatishi zarur bo'lgan sport jamiyatlari, uyushmalari ko'rsatilgan hamda Sog'liqni saqlash, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim va boshqa vazirliklar, turli jamoat tashkilotlariga ushbu qonunni bajarish yuklatilganligi qayd etilgan. Shu asosda O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi eng avvalo o'ziga yuklatilgan vazifa, burch va huquqlarning bajarilishini ta'minlaydi, keyingi navbatda esa yuqorida qayd etilgan mutasaddi idoralar, turli tashkilotlarning qonunni amalga oshirishdagi faoliyatlarini nazorat qilib boradi. Nazoratlar asosan quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi:

1. Respublika sport tashkilotlari, turli idoralari va o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining yig'ilishi G'faollar yig'ilishiG'.

2. Respublika viloyat va tuman sport jamiyatlarining anjumanlari G'konferentsiya, faollar yig'ilishiG'.

3. Respublika, viloyat sport qo'mitalari hamda sport jamiyatlari kengashlarining kollegiya, hay'at G'prezidiumG' majlislarida qonun ijrosi haqidagi hisobotlar.

4. Maxsus tuzilgan komissiyalarni joylarga safarbar etish va qonun hamda qarorlarning hayotga singdirilishini o'rganish, ma'lumotlar G'spravkaG' tayyorlash.

5. Telefonlar orqali aloqa bog'lab turish, qonun va qarorlar ijrosi haqida ma'lumotlar olish.

Yuqorida ta'kidlanganidek, qonunda juda ko'p sohalar va masalalar qayd etilgan. Ularning sohalar bo'yicha bajarilishini nazorat qilib borish juda murakkab faoliyat hisoblanadi. Shu sababdan quyi tashkilotlardan yozma hisobotlar yig'ishi, komissiyalar xulosasiga tayanish, ular amalga oshirayotgan tadbirlarni kuzatish va boshqa ko'p yo'llar bilan nazorat ishlarini olib borish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining futbol kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish, «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi va boshqa qarorlarning bajarilishini nazorat qilish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi bir qator tadbirlar belgiladi va vazifalarni ishlab chiqdi.

#### **Nazorat savollari:**

3.1. Qarorlarning bajarilishi nimalardan iborat?

3.2. Qarorlarning bajarilishi qaysi tashkilotlar tomonidan nazorat qilinadi?

3.3. Qarorlarning bajarilishini nazorat qilishdagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?

**To'rtinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Sport tashkilotlari faoliyatini rejalashtirish. Rejalarning turlari. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularning ijrosini nazorat qilish tartiblari.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

4.1. Sport tashkilotlari faoliyatini rejalashtirish to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi.

4.2. Rejalarning turlarini sanab ko'rsatadi.

4.3. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularning ijrosini nazorat qilish tartiblarini izoxlab bera oladi.

#### **To'rtinchi asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy tarbiya va sport ishlarini rejalashtirishda quyidagi ko'rsatkichlarga tayaniladi:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning sonini ko'paytirish.

2. Sport inshootlarini kengaytirish.
3. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bo'yicha nishondorlarni tayyorlash.
4. Razryadli sportchilarning sonini oshirish.
5. Mutaxassis va jamoatchi xodimlarni tayyorlashni rivojlantirish.
6. Moddiy-texnik ta'minotni oshirish.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, bu ko'rsatkichlarni rejalashtirishda quyidagi talablarga to'la rioya qilish lozim:

1. Imkon-sharoitlarni hisobga olish.
2. Ko'rsatkichlar aniq bo'lishi.
3. Ilmiylik.
4. Kelajakni ko'rish G'prognozG'.
5. Barcha tarmoqlar bilan bog'lanish.

Uzoq yillar davomida tashkilotlarda sinalgan va amalda qo'llanib kelinayotgan rejalarni namuna sifatida o'rganish maqsadga muvofiqdir.

**Bir yillik umumiy reja**

<b>tG'r</b>	<b>Ishlarning mazmuni</b>	<b>Muddati</b>	<b>Bajaruv-chilar</b>	<b>Eslatma</b>
3.	Tashkiliy ishlar: Bunda o'quv-sport rejalari, sport inshootlari, asbob-uskunalarini tayyorlash, yig'ilishlar o'gkazish mazmun topadi.			
4.	O'quv-sport ishlari: Sport to'garaklari, komandalarni tuzish, faoliyatlarni rejalashtirish ko'rsatiladi.	-	-	-
5.	Ommaviy-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy tadbirlar: ertalabki gimnastika, ishlab chiqarish jiemoniy tarbiya mashqlari, sayohatlar va boshqa tadbirlarni rejalashtirish mumkin.			
6.	Jamoatchi xodimlarni tayyorlash: yo'riqchilar G'instruktor-metodistG' va hakamlarni tayyorlash ko'zda tutiladi.	-	-	-
7.	Targ'ibot ishlari: devoriy gazetalar, radio tarmoqlari, ma'ruza, suhbat, afishalarni rejalashtirish lozim.			
8.	Moliyaviy-xo'jalik ishlari: byudjetlar, turli manbalar va ularning harakat qilish yo'llarini aniq belgilash.			
9.	Hisobga olish va hisobot ishlari: statistik hisobga olish va hisobot ishlari ko'rsatiladi.			

Bu rejani tuzishda sport tashkilotlari va ularning quyi jamoalari o'z imkon va sharoitlari hamda yuqori tashkilotlarda bo'ladigan asosiy tadbirlarni hisobga olishlari shart.

Sport tashkilotlari va jamiyatlarining asosiy faoliyatlarini aks ettiruvchi omillardan biri sport musobaqalarining kalendar rejasi hisoblanadi.



Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fani bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida bu bo'limga alohida e'tibor berib kelindi. Ishlab chiqarish korxonalari, o'quv yurtlari ish tajribalari asosida namunali ishlab chiqilgan kalendar ish rejalarini ham o'rganib borish zarur bo'ladi. Quyi sport jamoalari, ayniqsa, sport klublari o'zlarining sport tadbirlarini qat'iy ravishda rejalashtirishda sog'lomlashtirish, xalq milliy o'yinlari va ommaviy, an'anaviy bayramlar, marosimlar, ulug' sanalarni e'tiborga olishlari shart. Shular asosida kalendar va umumiy yillik rejalarini puxta ishlab chiqishlari lozim bo'ladi.

O'zbekiston Prezidenti davlatni boshqarish, barcha faoliyatlarni sharoitlardan kelib chiqqan holda bajarish mumkin bo'lgan ishlarnigina aniq, puxta rejalashtirish, ularning bajarilishini doimiy ravishda nazorat qilib borishni vazifa qilib qo'yimoqda. Bu, o'z navbatida, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va davlatni idora qilish bilan bog'liq bo'lgan qonunlar, qarorlar, nizomlarning tarkibiy tuzilishlarida ham bayon etilgan.

Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport jamiyatlari va ularning quyi tarmoqlarida rejalarini tuzish jarayonida quyidagi tartib va qoidalarga amal qilinadi, ya'ni:

1. O'tgan yilda erishilgan muvaffaqiyatlar va salbiy tomonlarni hisobga olish.
2. Yuqori davlat idoralari tomonidan qo'yilgan yangi vazifalarga tayanish.
3. Respublika va xalqaro sport harakatidagi ilg'or tajribalarni qo'llash.

4. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonini oshirish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test Nizomlarini ko'paytirish, yuqori malakali va razryadli sportchilarni tayyorlash, mutaxassis xodimlar, jamoatchi faollar tayyorlashni yaxshilash, sport inshootlarini kengaytirish va boshqa muhim ko'rsatkichlarni rejalashtirishda aniq imkoniyatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Shuningdek, sport tadbirlarining kalendar rejalarini tuzishda Xalqaro sport musobaqalarining turlari, unda ishtirok etish zarur bo'lgan sport turlari, o'tkazilish vaqti, joylari va hokazolarni ham chuqur o'rgangan holda inobatga olishni taqozo etadi.

Tuzilgan rejalar yuqori idoralarning kollegiyalari G'hay'atG' va quyi tashkilotlarning faollar yig'ilishida muhokama qilinib, zarur bo'lsa tuzatishlar kiritiladi va ovoz berish yo'li bilan qabul qilinadi. Uni raislar va rahbarlar rasman tasdiqlashi lozim bo'ladi.

Rejalarning bajarilishini nazorat qilish sport tashkilotlaridagi tashkiliy va rejalashtirish bo'limlari, rahbar xodimlar uyushtirgan maxsus komissiyalar tomonidan belgilangan vaqtda hamda zaruriyat paydo bo'lganda amalga oshirilishi mumkin. Nazorat qilish, tekshirish jarayonlarida quyi jamoalarga amaliy yordam berish, yo'l-yo'riqlar ko'rsatish zarurdir. Barcha tadbirlarni avvaldan ko'ra bilish G'prognoz-bashorat qilishG' muhim ahamiyatga egadir. Buning uchun esa tadqiqot o'tkazish va me'yorlarni G'nomativlarG' belgilash taqozo etiladi. Bu vazifalarni ado etish uchun rahbar sport tashkilotlari, jismoniy tarbiya bilan bog'langan turli vazirliklar, idoralar o'z tadbirlarini belgilaydilar. Bunda sharoitlar, ilg'or tajribalar, fan yutuqlari inobatga olinadi.

Jismoniy tarbiya va sport ishlarini bashorat qilishda quyidagilarni asos qilib olish zarur:

1. Jismoniy tarbiya harakatining barcha sohalarini mo'ljallash.
2. Fanni rivojlantirish.
3. Turli sport buyumlari va jihozlarini ishlab chiqarish va ularni iste'molga yo'naltirish.
4. Mutaxassis xodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish.
5. Aholining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.
6. Eng yuqori natijalarni G'rekordlarG' mo'ljallash.
7. Jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish.

#### **Nazorat savollari:**

- 4.1. Sport tashkilotlari ish faoliyatlarini rejalashtirish qaysi ko'rsatkichlarga tayanadi?
- 4.2. Bir yillik umumiy rejani gapirib bering.
- 4.3. Sport musobaqalarining kalendar rejasi xaqida ma'lumot bering.
- 4.4. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularni ijrosini nazorat qilish tartiblarini yoritib.

### Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vazifalari, rejalashtirish ishlari.

#### Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:

1. Sport tashkilotlari faoliyatlarini tashkil qilishdagi asosiy vazifalarni o'rganib chiqish shart.
2. Qarorlar ishlab chiqish va ularni hayotga tatbiq etish yo'llarini o'zlashtirib olishlari lozim.
3. Qarorlarning bajarilishi kim tomonidan nazorat qilinishini o'rganib chiqishlari shart.
4. Sport tashkilotlari faoliyatini rejalashtirishda ahamiyat berilishi lozim bo'lgan asosiy ma'lumotlarni egallashlari kerak.

#### Mavzuga oid adabiyotlar:

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI,1996.

### 12-mavzu: JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI BOSHQARISH FANINING NAZARIY ASOSLARI

mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi  
Ajratilgan soat-2

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> XII MAVZU: JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI BOSHQARISH FANINING NAZARIY ASOSLARI tushuncha berish. <b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b> <i>1.2.1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlarini ochib bera oladi.</i> <i>1.2.2. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblarini ko'rsata oladi.</i> <i>1.2.3. Mutaxassislarni malakasini oshirish yo'llarini ko'rsatib beradi.</i> <i>1.2.4. Mutaxassislarga bo'lgan asosiy talablarni ochib beradi.</i> <i>1.2.5. Doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushuncha bera oladi.</i> <i>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: Ixtisosli hodimlar, yo'riqchi-uslubiyatchilar, mutaxassis kadrlar, jamoatchi faollar, ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura.</i> <b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash. <b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul. <b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua,	O'qituvchi

	rasmlar, videoproektor, slaydlar.	
2	<b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b> 2.1. Mavzu e'lon qilinadi. 2.2. Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
3	<b>Guruhda ishlash bosqichi:</b> 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi 3.2. Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi. 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi. 3.4. Umumiy xulosaga kelinadi.	<b>O'qituvchi- talaba, 40 minut</b>
4	<b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b> <i>4.1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talablar qanday?</i> <i>4.1.1. Mutaxassis kadrlar tayyorlash deganda nimalarni tushunasiz?</i> 4.1.2. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlari qanday tashkil etiladi? 4.1.3. Mutaxassislarni malakasini oshirishga qanday talablar qo'yilgan? <i>4.1.4. Doktorantura, aspirantura, magistraturalarga ta'rif bering?</i> 4.2. Eng faol talabalar (baholash mezoni asosida) baholanadi.	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
5	<b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b> 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. 5.3. O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

#### **Asosiy savollar**

1. Ixtisosli xodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlari. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblari, jamoatchi faollarni tayyorlash.
2. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlarini tashkil qilish va ularga bo'lgan asosiy talablar.
3. Ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushunchalar.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:** Ixtisosli xodimlar, yo'riqchi uslubiyotchilar, mutaxassis kadrlar, jamoatchi faollar, jamoatchi murabbiy, jamoatchi yo'riqchi, tashkilotchi, ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura xaqida tushunchalar.

#### **Mavzuga oid muammolar:**

1. Ixtisosli xodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlari. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblari, jamoatchi faollarni tayyorlash.
2. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlarini tashkil qilish va ularga bo'lgan asosiy talablarni yoritish.
3. Ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushunchalar berish.

**Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Ixtisosli xodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlari. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblari, jamoatchi faollarni tayyorlashni tushuntirib berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. Ixtisosli xodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlarini ochib bera oladi.
- 1.2. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblarini sanab ko'rsatadi.
- 1.3. Jamoatchi faollarni tayyorlashni tushuntirib bera oladi.

## **Birinchi asosiy savolning bayoni:**

O'quv yurtlari va mehnat jamoalarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish, sport maktablarida yoshlarni tarbiyalash sohalarida tadqiqotlar olib borilmokda. Shunga ko'ra, hozirgi muhit va sharoitni hisobga olganda, Respublikada mutaxassis xodimlarga etarli darajada ehtiyoj bor. Faqat ularning faoliyati, sohalariga qarab zaruriyati va muammoli tomonlari ilmiy jihatdan to'la o'rganilmayotir. Shu sababli quyidagilarni amalga oshirish maqsadga muvofikdir:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassis xodimlarni tayyorlashni bir tizimga solish, ya'ni O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti hamda respublikadagi oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalari va dasturlarini muvofiqlashtirish.

2. Sport turlarining xalqaro miqyosdagi o'zni va respublikadagi zaruriyati hamda ehtiyojlariga qarab ularni rivojlantirish, ularga tegishli bo'lgan sohalariga murabbiylarni tayyorlash.

3. Milliy o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini hisobga olib, shu sohada mutaxassis xodimlar G'tashkilotchilarG'tayyorlash.

4. Xotin-qizlar jismoniy tarbiyasini chuqur tahlil qilgan holda, mahalliy xotin-qizlardan mutaxassislar tayyorlashni ko'paytirish, bunda 3-4 oylik maxsus kurslar tashkil qilish, unda yo'riqchi-uslubiyatchilar G'instruktor-metodistG'tayyorlash.

5. Mutaxassis xodimlarning malakasini oshirish institutlarida G'barcha tabaqalardaG' ilmiy-usuliy va nazariy-amaliy jihatdan bilimlarni chuqurlashtirishga jiddiy e'tibor berish.

6. Maktabgacha bolalar muassasalarida ishlovchi mutaxassislarni tayyorlashda jismoniy tarbiyani chuqurlashtirish, imkon boricha o'rta va oliy jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida xodimlarni tayyorlashni keng ko'lamda olib borish.

7. Mutaxassislar tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan sohalarni to'la ravishda moddiy - texnik, darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlash, professor-o'qituvchilarning mehnat sharoitini yaxshilash va o'z vaqtida ularni taqdirlab borish.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassis kadrlarni tayyorlashning asoslari va yo'llari bilan tanishildi. Bo'lajak mutaxassislarning kelgusi ish faoliyati va ishga joylashish masalalari ham talabalikning ilk davrlaridan boshlanadi. Bunda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati G'JTNUG', sport pedagogikasi, sport ixtisosligi G'spetsalizatsiyaG' fanlarini o'qitish, ayniqsa, pedagogik va tashkiliy o'quv amaliyotlari jarayonida ishlash tartibi, ishga kirish va institut yo'llanmasi haqida tegishli tushunchalar beriladi.

Oliy o'quv yurti o'z bitiruvchilarini ishga taqsimlash va yo'llanma berish huquqiga egadir. Davlat imtihonlari boshlanishidan 1-2 oy oldin talabalarni ishga taqsimlash jarayoni bo'lib o'tadi. Bunda oliy o'quv yurti rektori, fakultetlarning dekanlari, ixtisosli kafedralar, O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya qo'mitasi, Xalq ta'limi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklarining vakillari, mutaxassislarni ishlashga taklif etuvchi idoralarning xalq ta'limi bo'limlari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari xodimlari ishtirok etadilar. Bitiruvchilarni ishga taqsimlash Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining yo'riqlari G'instruktsiyaG' asosida amalga oshiriladi. Bunda:

1) bitiruvchilarning oilaviy turmush sharoiti, istak-xohishi;

2) turli muassasalar, tashkilotlar, o'quv yurtlarining buyurtmalari G'zayavkaG' e'tiborga olinadi. Shuningdek, oliy o'quv yurti rahbariyatlarining taklifi bo'yicha shu erda ishlashga yoki magistraturada o'qishga tavsiya etiladi.

Talaba oliy o'quv yurtini muvaffaqiyat bilan tugatib, yo'llanma olib, bo'lajak ish joyiga G'ishga taqsimlovchi tashkilotgaG' etib boradi. Ariza berib, mutaxassisni taklif qilishgan bo'lsa, bu holatda yosh mutaxassis ishga tezda joylashtiriladi va tartib-qoidalar asosida ularga imtiyozlar beriladi. Yosh mutaxassis o'ziining xohishi bilan yashash joyiga ishga kelsa G'maktab, bilim yurti va boshqaG', u holda ma'muriyat bilan shartnoma tuzishi kerak. Aks holda yosh mutaxassis yuqori tashkilotlarga G'viloyat, tuman-shahar xalq ta'limi bo'limlari va hokazoG' murojaat qilishi, ular qo'ygan shartlarga ko'nishi lozim bo'ladi.

Jamoatchi faollar deganda jismoniy tarbiya va sport harakatining quyi tashkilotlarida G'tuman, shahar sport qo'mitalari, jamiyatlari, klublari, boshlang'ich jismoniy tarbiya jamoalari, to'garaklar,

guruhlar va hokazolarda G' jamoatchilik yo'li bilan yordam beruvchi faollar G'aktivlar G' tushiniladi. Bu quyi tashkilotlar o'z ish mazmunlari darajasiga qarab G'sport klub, komanda, to'garak va hokazolarda G' jamoatchi faollarni tayyorlaydi:

Jamoatchi faollar asosan quyidagicha ataladi:

1. Jamoatchi murabbiy.
2. Jamoatchi yo'riqchi G'metodist-instruktor G'.
3. Sport turlari bo'yicha hakamlar.
4. Tashkilotchi G'organnzatorlar G'lar.

Jamoatchi faollarni tayyorlash haqida maxsus nizomlar va ko'rsatmalar mavjud. Ular asosida maxsus dasturlar ishlab chiqilib, ularning darajalari yoki toifalarga G'kategoriyaga G' qarab, o'quv soatlari miqdori belgilanadi.

Barcha mashg'ulotlar ikki yo'l bilan olib borilishi mumkin:

1. Jismoniy tarbiya darslari yoki sport mashg'ulotlari jarayonida.
2. Dars, mashg'ulot yoki ishdan tashqari paytda maxsus jadvallar asosida haftada 1-2 marotaba 1-2 soatdan tashkil qilinadi. Bunday holda etakchi va tajribali o'qituvchilar, murabbiylar, yo'riqchilar, hakamlar jalb etiladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Ixtisosli xodimlarga bo'lgan talablarni yoritib bering.
- 1.2. Mutaxassis kadrlarni tayyorlash deganda nimani tushunasiz?
- 1.3. Jamoatchi faollarni tayyorlash deganda nimani tushunasiz?

**Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlarini tashkil qilish va ularga bo'lgan asosiy talablar.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlarini tashkil qilishni ko'rsatib beradi.
- 2.2. Mutaxassislarga bo'lgan asosiy talablarni ochib beradi.

#### **Ikkinchi asosiy savolning bayoni:**

Ijtimoiy-madaniy taraqqiyot ta'lim-tarbiya jarayonlarini takomillashtirishni taqozo etadi. Bu esa ta'lim beruvchi mutaxassislarning davr talablari darajasida bo'lishini, buning uchun esa ulardan o'z malakalarini doimiy ravishda oshirib borish lozimligini talab etadi. Bunday tarbiyaviy faoliyatlar ham davlat dasturi asosida amalga oshirib boriladi.

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakalarini oshirish quyidagi tartib va shakllarda o'tkaziladi:

- yakka tartibda doimiy malakalarini oshirish;
- maktabda jismoniy tarbiya usuliy komissiyasida;
- maktablararo usuliy kengashlarda;
- tuman-shahar kengashlarida G'ta'til paytlari va har oyda bir marta belgilangan kunda G';
- viloyat xalq ta'limi qoshidagi malaka oshirish institutlarida;
- o'qituvchilar malakasini oshirish markaziy institutida;
- o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari ixtisosliklari bo'yicha

O'zbekiston

Davlat jismoniy tarbiya instituti tarkibidagi malaka oshirish fakul'tetida;

- sport turlari bo'yicha murabbiylar respublika va viloyat sport jamiyatlari qoshidagi maxsus kurs-seminarlarda;

- ishlab chiqarish korxonalarining jismoniy tarbiya va sport yo'riqchilari Kasaba uyushmalari federatsiyasi qoshidagi sport jamiyatining maxsus kurs-seminarlarida;

- tuman-shahar va viloyat sport qo'mitalarining raislari, xodimlari Davlat madaniyat va sport ishlari vazirligining seminar-kengashlarida. Ularning o'quv rejalarida O'zbekiston mustaqilligining taraqqiyoti, istiqbollari, iqtisodiy-ijtimoiy, siyosiy va madaniy xususiyatlari qatorida jismoniy tarbiya va sportning muhim turlari G'gimnastika, engil atletika, suvda suzish, xalq milliy o'yinlari va hokazolarG' hamda ixtisoslik turlari bo'yicha mashg'ulotlar ko'zda tutilgan.

Mashg'ulotlarning mazmunida hozirgi zamon sport taraqqiyotining afzalliklari, inson hayotida sportning o'rni, rahbar va shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlaridagi ruhiy muammolar, xotin-qizlar sporti va boshqa sohalardagi eng yangi hamda ilg'or tajribalar, tadqiqotlarning natijalari bayon etiladi. Malaka oshirish mashg'ulotlarida ishtirok etadigan tinglovchilar o'z ixtisosliklari va umumiy yo'nalishlar bo'yicha nazariy jihatdan referatlar tayyorlaydi. Bu, o'z navbatida tinglovchilarning o'z sport turiga bo'lgan munosabati bilan bilim saviyasi va egallagan tushunchalarning ilk sinovi hisoblanadi. Belgilangan tartib asosida asosiy fanlar va ixtisosliklar bo'yicha imtihon topshiradilar. Ularga kursni tugatganlaridan so'ng guvohnomalar beriladi.

Tinglovchilarning bilim va malakalarini yuqori darajada bo'lishiga erishish maqsadida ma'ruzalarga taniqli olimlar, sport tashkilotlari rahbarlari, huquq ilmining mutaxassislari taklif etiladi.

### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Mutaxassis deganda nimani tushunasiz?
- 2.2. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlari qanday tashkil etiladi?
- 2.3. Mutaxassislarning malakasini oshirishga qanday talablar qo'yilgan?

**Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi:** Ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushunchalar berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Ilmiy kengashlar xaqida tushuncha bera oladi.
- 3.2. Ilmiy kengashlar faoliyatini yoritadi.
- 3.3. Doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushunchalar beradi.

### **Uchinchi asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-pedagogik xodimlar tayyorlashning eng yuqori pog'onasi doktoranturadir. Buning negizida ixtisoslashtirilgan himoya ilmiy kengashlari, aspiranturalar, magistraturalar mavjud. Bu jarayonlar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, O'zbekiston Respublikasi Pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot institutida mavjuddir. Bular haqida qisqacha tushunchalar quyidagicha:

1. Ixtisoslashtirilgan himoya ilmiy kengashi Oliy attestatsiya komissiyasi G'VAKG' tomonidan tasdiqlanib, har yili a'zolari tarkibining kamida 30-40% yangilanib turadi. Ilmiy kengashda doktorlik, nomzodlik dissertatsiyasi yoqlanadi. Dotsentlik va professorlik ilmiy unvonlari masalasi ilmiy kengashlarda muhokama qilinib, tasdiqlash uchun Oliy attestatsiya komissiyasiga havola etiladi.

2. Doktoranturada iqtidorli fan nomzodlari 3 yil davomida o'zlarining ilmiy tadqiqotlarini o'tkazuvchi va yakunlovchi bosqichdir.

3. Aspirantura - fan nomzodi unvonini olish uchun 3 yil G'sirtqi 4 yilG' davomida ilmiy tadqiqotlar olib boruvchi bosqichdir.

4. Magistratura - aniq ixtisoslik bo'yicha fundamental va amaliy bilim beradigan, bakalavriatdan keyin uning negizida ta'lim muddati kamida ikki yil davomli oliy ta'lim.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-pedagogik kadrlarni tayyorlash murakkab va o'ta mas'uliyatli jarayondir. Shu sababdan ham tadqiqot mavzularini ishlab chiqarish, ular asosida tadqiqotlar o'tkazishga davr talablari hamda jahon ilm-fani andozalariga rioya qilishga to'g'ri keladi. Chunki, tadqiqot natijalari, nashr ishlari xalqaro maydonga chiqishi lozimdir.

O'zbekistonning ijtimoiy - madaniy va sportdagi nufuzi, shon-shuhratini oshirishda jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari, ularda faoliyat ko'rsatayotgan rahbar xodimlar, murabbiy va sportchilarning o'rni g'oyat kattadir. Ularni tayyorlash, ishga joylashtirish, vaqti etganda malakasini oshirib borish ham o'ta dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Bunday murakkab ijtimoiy-pedagogik jarayonlarni amalga oshirishda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti va respublika oliy o'quv yurtlari tarkibidagi jismoniy tarbiya fakultetlari, turli tarmoqlarda mavjud bo'lgan malaka oshirish institutlari, fakultetlari va kurs-seminarlarning ijodiy faoliyatlari diqqatga sazovordir.

Bu yo'lda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", davlat ta'limi standartlarida belgilangan tartib va qoidalar muhim ahamiyat kasb etmoqda.

E'tiborli tomonlaridan yana biri shundaki, sport tashkilotlari va jamiyatlarining quyi bosqichlarida ommaviy sport-sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi, sport, sayohat va xalq maishiy o'yinlarini tashkil qilishda jamoatchi faollarning xizmati olqishga sazovordir. Ularni tayyorlash va malakalarini oshirishda murabbiylar, o'qituvchilar, hakamlar ijodiy ravishda mehnat qilmoqdalar.

O'zbekistonda milliy qadriyatlardan hisoblangan xalq milliy o'yinlarining o'ziga yarasha o'rni va mavqei bor. Shu sababdan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport hamda xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash, amaldagi xodimlarning malakalarini oshirishda davr talablarini hisobga olish maqsadga muvofikdir.

### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Ilmiy kengash deganda nimani tushunasiz?
- 3.2. Ilmiy kengashning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
- 3.3. Doktorantura, aspirantura va magistraturalar bo'yicha so'zlab bering.

### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Ixtisosli xodimlarni tayyorlash va ularning malakasini oshirish.

### **Mavzu bo'yicha asosiy hulosalar:**

1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va yo'lga solish tadbirlari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari kerak.
2. Mutaxassislarning malakasini oshirishni tashkil qilish va ularga bo'lgan talabalarni o'rganishlari shart.
3. Ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura va magistratura haqida tushunchaga ega bo'lishi talab qilinadi.

### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.
4. R.Abdumalikov, A.Abdullaev "Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari" Toshkent, UzDJTI, 1996.

**13- Mavzu. XORIJIY MAMLAKATLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI BOSHQARISH**

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> XORIJIY MAMLAKATLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI BOSHQARISH tushuncha berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlarini ochib bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.2. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblarini ko'rsata oladi.</i></p> <p><i>1.2.3. Mutaxassislarni malakasini oshirish yo'llarini ko'rsatib beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. Mutaxassislarga bo'lgan asosiy talablarni ochib beradi.</i></p> <p><i>1.2.5. Doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushuncha bera oladi.</i></p> <p><i>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: Ixtisosli hodimlar, yo'riqchi-uslubiyatchilar, mutaxassis kadrlar, jamoatchi faollar, ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura.</i></p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	O'qituvchi
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	O'qituvchi, 15 minut
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	O'qituvchi-talaba, 40 minut
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><i>4.1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talablar qanday?</i></p> <p><i>4.1.1. Mutaxassis kadrlar tayyorlash deganda nimalarni tushunasiz?</i></p> <p>4.1.2. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlari qanday tashkil etiladi?</p> <p>4.1.3. Mutaxassislarni malakasini oshirishga qanday talablar qo'yilgan?</p> <p><b>4.1.4.</b> Doktorantura, aspirantura, magistraturalarga ta'rif bering?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	O'qituvchi, 15 minut
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	O'qituvchi, 10 minut



### Asosiy savollar:

1. Horijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari.
2. Taraqqiy etgan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish.
3. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (SNG) tarkibidagi davlatlarda jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari.
4. Horijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishdagi amaliy tajribalarni o'rganish.

Jahon xalqlari tarixida o'tgan XX asr turli-tuman voqealar, ixtirolar, yangiliklar, shafqatsiz urushlar va yangicha jahon demokratiyasi sari intilish davri xisoblanadi. Bu, o'z navbatida, davlatlarning taraqqiy etgan va taraqqiyot yo'lida faoliyat ko'rsatayotgan jahon tizimini tashkil etdi. Bu o'rinda sobiq SSSR ning inqirozga uchrashi, uning tarkibidagi respublikalarning mustaqil davlat sifatida istiqbol sari faoliyat ko'rsatishi muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyat taraqqiyoti tarixida juda kup ijtimoiy-madaniy uzgarishlar bulib o'tgan. Tarixiy manbalarning guvohlik berishicha, Evropa, Osiyo va boshka kit'alardagi mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish asosan davlatni idora kiluvchi kishilar, ularga tobe bo'lgan jamoalar tomonidan amalga oshirib kelingan, faqat XIX asrning ikkinchi yarmvda futbol, suzish, gimnastika, engil atletika, qilichbozlik, o'q otish kabi turlari bo'yicha Evropa va xalqaro sport uyushmalari tashkil qilinib, ular ommaviy sport musobaqalari va xalqaro turnir-lar uyushtirishni o'z qo'llariga olgan. Natijada, turli sport musobaqalari, Xalqaro Olimpiya o'yinlari (1896) va boshka rasmiy sport musobaqalari o'tkazilgan. Ikkinchi jahon urushidan keyin tinch-totuv yashash yo'lida ko'pgina mamlakatlar o'z mustaqilligiga erishdi-lar. SHu bilan birga, sobiq SSSR ning so^ialistik jamiyat qurish siyosatiga bevosita moyillik bilan qo'shil-gan davlatlar soni ko'payib bordi. 1989 yil oxirida va 1990 yil boshidan esa so^ialistik mamlakatlar o'z tuzumi va yo'llarini o'zgartirdi. 1991 yilning avgustida sobiq SSSRdagi respublika-lar o'zlarini mustaqil deb e'lon qilishdi. Bu holat ham O'zbekiston uchun chet mamlakatlar kabi hisoblanadi. SHu sababdan bu jarayonlar haqida umumiy tushunchalarni berishga to'g'ri keladi. Hozirgi vaqtda AQSH, Angliya, Germaniya, Italiya, Yaponiya, Koreya kabi bir qator davlatlar rivojlanib bormoqda. Xorij mamlakatlaridan biri bo'lgan Germaniyada sport tizimini boshqarishning o'ziga xos tomonlaridan biri-sportning davlat aralashuviziz alohidaligidir, ya'ni sport uchun sport tashkilotchilarining o'zi javob beradilar. Germaniyada asosiy e'tibor yuqori darajadagi sportchilarning moliyaviy ta'minotiga federal va muni^ipi-alitetlarda esa ommaviy sportga katta ahamiyat beriladi, ya'ni sport stadionlari va gimnastika zallari qurilishi, oliy o'quv yurtlar va maktablardagi sport narsalarining moliyaviy ta'minoti ular e'tiborida bo'ladi. Germaniyadagi aholining uchdan ikki qismi o'zlarini faol sportchilar deb 127 hisoblashadi. Sport havaskorlari ixtiyoriga 55000 sport maydonchalari (maktab maydonlari bilan hisoblanganda), va shu jumladan 35000 sport va gimnastika zallari, 7300 ochiq va yopiq basseynlar berilgan. Germaniya sport uyushmasi mamlakatning eng katta sport tashkiloti hisoblanadi, unda 2,6 milliondan ortiq odam o'z klublarida trener, yordamchi va boshqarma a'zolari sifatida jamoatchilik asosida ishlaydilar. Ularning olib borayotgan ishlari ommaviy sportni rivojlantirish shu-ningdek, bolalar va o'smirlar orasidan yangi iste'dodlarni topishga xizmat qilishga qaratilgan. Sport uyushmalarining boshqa tashkilotlari kuyidagilar: Germaniya gimnastlari ittifoqi (4,7 million a'zo) va Germaniya tennischilari ittifoqi (2,1 milliondan ortik a'zo). Germaniyadagi katta sportning infrastrukturasini 20ta olimpiada bazalarini, 16ta trenerlik markazlari va 195 federal ahamiyatdagi sport bazalarini o'z ichiga oladi. Federal xukumat katta sportni qo'tlab-quvvatlab kelmoqda. 2000 yilda hukumat tomonidan mashklar va musobaqalar dasturlariga 222 million marka ajratilgan. Hozirgi zamon katta sport uchun ijtimoiy yordam va moliyaviy himoya Germaniya sportchilariga yordam jamg'armasi sport uyushmalari tomonidan ta'minlanadi. Jamg'arma nodavlat muassasasi hisoblanadi. Uning moliyaviy ta'minoti xususiy mablag'lar, maxsus sportga oid markalarni sotishlan tushgan mablag'lar va televshion ko'rsatuvlardan tushgan foydalardan iborat. Germaniyada sportning iqtisodiy ahamiyatini rivoj-lanishi uni

moliyaviy jihatdan mustaqil boʻlishiga olib keldi. Iqtisodiyot va sport hamkorligining shakli sifatida homiylikning ahamiyati ortdi. Bu esa davlat byudje-tining yildanyilga qisqarishini hisobga olganda zaruriyatga aylanmoqda. 1997 yil maʼlumotlariga kura tijorat homiylari sportga 2,3 mlrd marka oʻtkazdilar. Germaniyada sport muhim iqtisodiy omil hisoblanadi. Germaniya aholisi sport tovarlari va xizmatlari uchun yiliga 43 mlrd marka sarflaydilar. Evropa ittifoqi fuqarolarining uchdan bir qismi sport klublarining aʼzolari hisoblanadi. 1991 yil dekabrda Evropa sport forumiga asos solingan, bu organ Evropa mamlakatlari orasida sport buyicha munozara va maslahat oʻtkazish vazifasini bajaradi «Evratlon» dasturi hisobiga sport moliyaviy taʼminlanadi, uning asosiy qismi ommaviy sportga, shu jumladan nogironlar sportiga sarflanadi. Evropada sportga normativ yondashuv misoli sifatida professional sportchilarning har joyda yashashlari, diplomlarning tan olinishi, sport anjomlarini normativlashtirilishi va sport musobaqalarini televidenie orqali koʻreatish huquqini koʻrish mumkin. Osiyo, Afrika va Lotin Amerikasida juda koʻp davlatlar ozodlikka erishib, oʻz mustaqilliklarini qoʻlga kiritdilar. Bunday mamlakatlarda ijtimoiy. iqtisodiy rivojlanish, madaniyat, tibbiyot va boshqa sohalar bilan birgalikda sportni yaxshi yoʻlga qoʻyishga ham alohida eʼtibor berila boshladi. Bunday davlatlarning baʼzi birlariga qisman toʻxtalish mumkin. Afrikada koʻpgina mamlakatlarda sport harakati boʻyicha davlat idoralari tashkil qilingan. Kongo, Mali va Gvineya davlatlarida jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Jazoir Xalq Demokratik respublikasi va Kamerunda jismoniy tarbiya va sport ishlari boʻyicha komissariatlar tashkil qilingan. 128 Senegal, Marokash va Tunisda boʻlsa yoshlar va sport ishlari davlat kotibiyatiga yuklangan. Barcha jismoniy tarbiya va sport ishlarini jamoalarda tashkil qilish sport klublari tomonidan olib boriladi. Afrika mamlakatlarida sport mutaxassisleri etarli darajada boʻlmaganligi sababli sobiq Ittifoq mutaxassisleri ularga katta yordam berib keldi. Afrika mamlakatlarining sport hayotida regional oʻyinlar katta oʻrin egallaydi. Yirik musobaqalar qitʼaning turli mintaqalarda oʻtkaziladi. Unda oʻrta er dengizi, Arab va Panafrika mamlakatlari oʻyinlari diqqatga eazovordir. Juda kup Afrika davlatlari bu oʻyinlarda faol qatnashishi bilan oʻzlarining ozodlik va mustaqillikka erishganligini namoyon etadilar. SHu sababdan ham Afrika sport harakatini boshqarib va yoʻlga solib turadi. Oʻz navbatida, Oliy Kengash chempionatlar, birinchiliklar oʻtkazadi, sport inshootlari qurish, mutaxassis kadrlar tayyorlash ishlarini yoʻlga solib turadi. Koʻptina mustaqillikka erishgan Afrika davlatlari Milliy Olimpiya qoʻmitalari, federaiiyalar va uyushmalarga ega. Ular Olimpiya uyinlari. jahon birinchiliklari va chempionatlariga keng yoʻl ochib berib, Afrika sportchilarining ravnaqini belgilab berdi. Osiyo va Lotin Amerikasi mamlakatlari qayotida jismoniy tarbiya va sport harakatining rivojlanishi bir-muncha oʻzgarib ketdi. Koʻpgina davlatlarda jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat idoralari tomonidan amalga oshiriladi. SHu bilan birga, bu ishlarda jamoat tashkilotlari ham qatnashib, xalq oʻrtasida sport mashgʻulotlarini tashkil qilishda koʻmaklashadi. Hindistonda jismoniy tarbiya va sport ishlarini sport, jismoniy tarbiya va dam olish milliy Kengashi, Olimpiya qoʻmitalari yuritadi, ular xalqaro sport harakatida faol katnashadilar. Hindiston, Birma, Marokash, Braziliya va boshqa bir qator davlatlar Olimpiya oʻyinlari turlari bilan bir qatorda oʻzlarining milliy sport turlari, oʻyinlariga ham egadirlar. Hozirgi zamen ijtimoiy taraqqiyoti davrida nafaqat oʻz tuzumi va madaniy rivoji bilan aloxida ajralib turadigan, balki jahonda tinchlik. iqtisodiy muxit muvozanatini saqlab turishga sababchi boʻlgan bir qator yirik davlatlar va badavlat mamlakatlar bor. Ularda jismoniy tarbiya va sport ishlari ham yuqori saviyada tashkil qilin-gan. Ularga Amerika Koʻshma SHtatlari (AQSH) rahnamolik qilmoqda. Hozirgi ijtimoiy taraqqiyot va tinchlik uchun kurash avj olgan bir paytda AKSH, Germaniya, Angliya, YAponiya, Italiya, Franqiya, Janubiy Koreya va boshqa davlatlarni shular qatoriga kiritish mumkin. Koʻpgina yaponlar uchun sport ular hayotining ajralmas qismidir. Hozirgi davrda YAponiya havaskor sport assoʻiaʼiyasi 50 dan ortiq sport tashkilotlarini va YAponiyaning 47 prefekturasining havaskor sportchilarini oʻz ichiga oladi. Oʻz navbatida YAponiya Olimpiada qoʻmitasiga 45 sport tashkilotlari kiradi. 1997 yil YAponiya Olimpiada qoʻmitasi byudjeti 6,8 mlrd ienni tashkil qildi; havaskor sportchilar assoʻiaʼiyasi byudjeti esa 4,5 mlrd ienni tashkil qildi. Jumladan 1,3 mlrd ien miqdoridagi mablagʻni

YAponiya Olimpiada qo'mitasi davlat 129 byudjetidan subsidiya sifatida oldi. Bundan Olimpiada ko'mitasi 2 mlrd ien tijorat reklamasi uchun, jumladan 1,1 mlrddan ortig'ini YAponiya kompaniya va tashkilotlaridan qaytarmaslik sharti bilan berilgan yordam sifatida oldi SHunday qilib, YAponiya Olimpiya qo'mitasi davlat, xususiy kompaniya va tashkilotlarga moliyaviy tobe deb aytish mumkin. O'z navbatida YAponiya sport havaskorlari byudjetining 50%dan ortig'i xususiy kompaniyalar va davlat yordami hisobiga olinadi. Sportning YAponiyadagi jamiyat hayotida muhimligini hisobga olib YAponiya maorif vazirligi 1995 yildan boshlab rasmiy nomini maorif, sport, fan va madaniyat vazirligiga o'zgartirgan. YAponiyada keksa yoshdagi aholining 65 foizi sport bilan shug'ullanadi, lekin ularning 30 foizi oyiga 1-3 marta, 25 foizi xaftasiga 1 marta shug'ullanadi. SHu bilan birga YAponiyaning 85 foiz aholisi turli jismoniy mashklar bilan shug'ullanadi. Hozirgi zamonda YAponiyada turli sport nashrlari chiqariladi, ularning 7 tasi yirik nashrlar bulib, yiliga 6,5 mln nusxada chop etiladi. YAponiya televideniesi asosiy e'tiborni beysbol, golbf va boshqa professional sport turlariga qaratgan. Franqiya Ishchilar sport-gimnastika federa^iyasi, Finlyandiya Ishchilar sport uyushmasi, Italiya halq sport uyushmasi, Avstriya jismoniy tarbiya va sportchilar uyushmasi, g'arbiy davlatlardagi havaskorliK ishchilar sport harakatiga rahbarlik qiladi va xalqaro sport harakati bilan aloqa bog'laydi. Ishchilar sport klubi YAponiya, Belgiya, Daniya, SHve^iya, SHvey^ariya davlatlarida tashkil qilingan. Sport klublar, sport bo'yicha milliy federa^iyalar, ligalar va uyushmalarga birlashadilar. Bu yo'nalishlar monopolistik davlat va jamoat tashkilotlari ta'siri ostida bo'ladi. 1.Sport yutukdarining eng yuqori natijalari ustidan rahbarlikni markazlashtirish. 2.Monopol, koopera^iya, firmalar tomonidan sportdagi oliy natijalarga ta'sirning o'sishi, bu esa sportni moliyaviy ta'minlashda davlatga foyda keltiradi. 3.Katta sportga ilmiy-texnik yutukdarni tadbiq qilish. 4.Sportchilarni mashqqildirish uchun bir yoki bir necha mamlakatlarning maxsus markazlarini tashkil qilish. Bu esa jamoa bo'lib sportchilarni tayyorlashga karatilgan faoliyatdir. 8 millionlik SHve^iya aholisining 7 yoshidan 70 yoshigacha turli sport klublarning a'zosi hisoblanadi. Ular sport klublarning faoliyatida harakatdagi sportchilar yoki uzlarini yaxshi sport formasida ushlab turish uchun murabbiy, shuningdek rahbar sifatida ishtirok etadilar. Ikki million kishi sport bilan faol shug'ullanadilar, 650 mingdan ziyod kishi turli sport musobaqalarida qatnashadilar. 7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan har uch o'g'il bolaning ikkitasi, shuningdek har ikkinchi qiz turli sport klubining a'zosi hisoblanadi. SHve^iyaning shahar va tumanlaridagi sport klublar soni 22 mingdan ortiq. Bundan tashkari turli firmalarda 130 18 mingdan ziyod sport klublar faoliyat ko'rsatadi. SHve^iyada tennis, chang'i sporti, parus sporti, xokkey, qo'l to'pi, stol tennisi, avtoralli, motopoyga, kegli, eshkak eshish va kanoe hamda nogironlar sporti keng ommalashgan. Sport klublari va jamiyatlari faoliyatida qatnashish SHve^iya Konstitu^iyasi bilan kafolatlangan. Bu esa har bir fuqaroning o'z sport klubini topishida muhim manba hisoblanadi. Sport klublar SHve^iyada jismoniy tarbiya va sport harakatining asosi hisoblanadi. Bugungi kunda SHve^iyaning har bir qishlog'ida sport klublar tashkil qilingan. SHve^iya sport modeli to'likdigicha mahalliy rahbarlarning qo'llabquvvatlashlariga (jamoatchilik asosida) bog'liq. SHve^iyada 63 ta sport federa^iyalari tashkil qilin-gan. Arqon tortirish federa^iyasidan tortib zamonaviy florbol (fristi) va amerikacha futbol federa^iyasigacha faoliyat ko'rsatadi. Maxsus federa^iyalar (sportning bitta turi) shuningdek kompleks (bir necha sport turlarini uz ichiga olgan) federa^iyalar. Kompaniya sporta asso^ia^iyam, maktab sporti asso^ia^iyam, universitet sporti asso^ia^iyam, nogironlar sporti asso^ia^iyasi shular jumlasiga kiradi. Eng yirik federa^iya SHve^iya futbol asso^ia^iyasi hisoblanadi. Uning tarkibiga 3200 ta klublar kiradi. Eng kichik federa^iya parus - kanoe federa^iyasi hisoblanadi. Uning tarkibiga 16 ta klub kiradi. Sport klublarida jami shutullanuvchilarning 40 foizini ayollar tashkil etadi. YAngi sport turlari bo'yicha tashkil etilgan federa^iya-ning SHve^iya sport Kon federa^iyasi tarkibiga kirish uchun Konfedera^iya Bosh assambleyasining roziligi kerak. Masalan, yangi federa^iya mablag' o'zlashtirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymasligi kerak. Sport mashg'ulot-larini shunday tashkil qilish kerakki, bu sport harakatining maqsad va mafkurasiga muvofiq kelishi, mavjud sport turlaridan qofiya (kopiya)

olmasligi (takrorlash), shuningdek kamida sport okrugining yarmini va 50 ta sport klubi ga (har birida kamida 3 ming a'zo) ega bo'lishi kerak. Halqaro sport harakatida SHve^iya fuqarolari faol ishtirok etmoqdalar. 300 dan ortiq SHve^iya fuqarosi turli Xalqaro sport tashkilotlarining a'zolari hisoblanadi. SHve^iya boshqa mamlakatlarning sportchilarini turli darajadagi musobaqalar, chempionatlarga doimiy ravishda taklif qiladi. SHve^iyada jahon va Evropa chempionatlari muntazam ravishda o'tkaziladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra yirik Xalqaro sport musobaqalarini o'tkazishda SHve^iya asosiy tashkilotlardan hisoblanadi. Xalqaro sport harakatida SHve^iyani asosan ikkita tashkilot- SHve^iya sport konfederaliyam va Milliy Olimpiya qo'mitasi tashkil etadi. Bu tashkilotlar SHve^iya sportchilarining Olimpiya o'yinlari va Olimpiya siyosatidagi ishtiroklari uchun javobgar hisoblanadi. SHuningdek SHve^iya sport konfederaliyasi yirik dasturdagi sport yordamiga ham ma'suldir. YA'ni SHve^iya sporti, yangi demokratik mamlakatlarga (SHarqiy va Markaziy Evropa) doimiy ravishda yordam ko'rsatib keladi. Janubiy Afrika, Zimbabve va Tanzaniya mamlakatlariga 131 yordam ko'rsatish loyihalarini qo'llab-quvvatlaydi. Boshlang'ich va o'rta maktablarda sport va salomatlik alohida fan sifatida o'tiladi. Har bir o'quvchi o'zining jismoniy tayyorgarligi va umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport va maktabdan tashqaridagi faoliyati uchun shaxsan javobgarlikka o'rganadi. SHve^iya sport konfederaliyasi ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini sifatli o'tkazilishi uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Davlat sektoridan jismoniy tarbiya va sport moliyaviy ta'minoti uchun mahalliy tashkilot rahbarlari javobgar hisoblanadi. Davlat sektori tomonidan 600 mln. dollar ajratiladi. Bundan 430 mln. sport inshootlarini ekspluatatsiya qilish uchun, 70 mln. sport faoliyati uchun harajat qilinadi. Bundan tashqari homiylar tomonidan SHve^iya sport harakati uchun yiliga 70 mln. dollar miqdorida mablag' ajratiladi. SHve^iyada 7-14 yoshdagilarning 60 foizi, 15-29 yoshdagilarning 43 foizi, 30-49 yoshdagilarning 30 foizi, 50 yoshdan yuqoridagilarning 10 foizi sport bilan shug'ullanadilar. Xotin-qizlar o'rtasida sportning futbol, ot sporti, engil atletika, gimnastika va gol'f turlari rivojlangan. 50 mingdan ziyod xotin-qizlar futbol bilan muntazam shug'ullanadilar. SHve^iyada sport federaliyalari o'zini-o'zi mablag' bilan ta'minlashga harakat qiladi (a'zolik va kirish badallari, sport lotereyalarini sotish va xokazo). Sportning tomoshabin turlari moliyaviy manba bo'lib, radiotelevidenie bilan shartnomalar tuzish, shuningdek homiylar yordamiga tayanadi. SHve^iya sportchilari olimpiya o'yinlarida jami 547 medalni qo'lga kiritgan, shulardan 211 tasi oltin. SHve^iya sportining shiori "Sport yoshlar uchun va sport hamma uchun". Hozirgi zamon havaskorlik sport harakati professional sport harakati bilan yonma-yon borib, uning ko'pchilik ish shakllari bir-biridan unchalik farq qilmayotir. Bu, asosan, Amerika Qo'shma SHtatlarida ko'proq sodir bo'lmoqda. Amerika sporti rivojlanishining bosh markazini o'rga maktablar, kollej va universitetlar tashkil qiladi. To'liqsiz o'rta va o'rta maktablarda jismoniy tarbiya buyicha majburiy darslardan tashkari, maktab va maktabdan tashkari sport ishlari keng rivojlangan. Maktab o'quvchisiga sport turini tanlash huquqi berilgan. Sportning suvda suzish, engil atletika, futbol, basketbol, voleybol turlari bo'yicha maxsus inshootlarga ega bo'lgan maktablarda bir tomonlama sport mutaxassisligi beriladi. SHu sababdan sport musobaqalari juda ko'p o'tkaziladi. Bundan tashkari, bolalar politsiya qoshidagi sport uyushmalari, kichik xristian assoatsiyalari, skaut otryadlarida sport bilan shug'ullanadilar. Undan keyingi bosqich kollej va universitetlar hisoblanadi. Amerika Qo'shma SHtatlarida jismoniy tarbiya dasturi uchun bo'lmagan iborat: 1.1 kursda barcha talabalar uchun o'quv rejasi asosida majburiy darslar. 2.Oliy o'quv yurti ichidagi sport mashg'ulotlari, bu mashg'ulot fakultativ shaklida tashkil kilinib, talabalar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishga karatilgan. 3.Universitetlararo sport, bu iqtidorli sportchilarni o'z ichiga oladi. Oliy o'quv yurtlararo sportda shug'ullanuvchilarga yotoqxonada bepul yashash va ovqatlanishga imkoniyat berilishi, ularni sport bilan ko'proq 132 shug'ullanishga oltantiradi. Talabalar sporti rahbarligini ko'pgina tashkilotlar, ayniqsa, oliy o'quv yurtlararo sport milliy assoatsiyasi olib boradi. AQSHda sportni rivojlantirishda xavaskor atletlar uyushmasi va Milliy Olimpiya qo'mitasi asosiy rahbarlik kiladi. SHu sababdan, bu tashkilotlar o'rtasida doimiy kelishmovchilik va o'zaro tortishuvlar mavjud. Bunga asosiy sabab moliyalashtiradigan yagona

tizimning yo'qligidir. Bu ko'ngilsizliklarni bartaraf qilish uchun havaskorlik sporti haqidagi qonun kabul qilingan va AQSH Kongressi havaskorlik sporti harakatiga tegishli barcha faoliyatlarni Milliy Olimpiya qo'mitasiga yuklatilgan. AQSH Milliy Olimpiya qo'mitasi sportchilarni Olimpiya o'yinlari va Panamerika o'yinlarida qatnashish uchun tayyorlaydi. SHu bilan birgalikda, xalkaro sport harakatiga aloqador bo'lgan masalalar bilan shug'ullanadi. Germaniya, Angliya, Fran^iya, YAponiya, Koreya, Xitoy va boshqa taraqqiy qilgan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportga rahbarlik ishlari davlat idoralari tomonidan amalga oshiriladi. SHuningdek, sport federa^iyalari, turli uyushmalar, Milliy Olimpiya qo'mitalari xdm boshqaruvchilikda faol ishtirok etadi. Sportdan fonda oladigan tashkilotlar, idoralar horijiy mamlakatlarda juda ko'p. Ular o'yinlar paytida savdo, tijorat, reklama kabi faoliyatlardan maqsadli foydalanadilar. SHu sababdan matbuot, televidenie sport markazlari, inshootlarida sportni keng targ'ib qilishda faollik bilan ishtirok etadi. Professional sport. Sport klublar, uyushmalar, sport sindikatlari va trestlari (horijdagi faoliyat ko'rsatuvchi tashkilotlar) tomonidan sportning bu yo'nalishi tashkil etiladi. Professional sportchilar shaxsiy va chakana savdo qiluvchi tashkilotlar, xodimlar bilan shartnomalar (kontrakt) tuzadi va ularga xizmat kiladi. Bu jihatlar jahonning barcha mamlakatlariga xos xususiyatga aylandi. YA'ni eng etuk va ishonchli sportchilar kelishilgan narxda sotib olinadi yoki sotiladi. Bunda sportchilarning shaxsiy roziligi, xohishi va tashabbusi asosiy rol o'ynaydi. Professional sportning yana bir o'ziga xos jihati borki, sportchilar cheklanmagan yoki havaskorlik sportidagi qoida yoki normativlardan ustunroq bo'lgan holat-larda (vaqt, texnik-taktik qoidalar va hokazolar) bel-lashadilar. Masalan, og'ir va mutloq og'ir vazndagi boks, tennis va boshqa sport turlarida bu jihatlar ko'proq kuchaydi. Xulosa qilib aytganda, horijiy mamlakatlardagi jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish va boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari boTsada, ular xalqaro sport harakatlari talablari doirasida amalga oshiriladi. Ularning eng asosiy maqsadi katta va professional sportni rivojlantirish, uning negizida esa jismoniy trabiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni ko'paytirish ko'zda tutiladi.

## V. SEMINAR MASHGULOTLARI.

**1-seminar mashg'uloti : O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari**

*Ajratilgan soat: 2*

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> : Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi, vazifalari va ahamiyatini tushuntirib berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>1.2.1. Fan haqida tushunchaga ega bo'ladi.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>1.2.2. Fanning maqsad va vazifalarini izohlaydi</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>1.2.3. Boshqa fanlar bilan aloqadorligini asoslab beradi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Boshqarish, qo'mita, jismoniy tarbiya va sport, marketing, menejment, Oliy Majlis.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh va mikroguruhlarda.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O'qituvchi</b>
<b>2</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Berilgan ma'lumotni talabalar tomonidan o'zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi:</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsad va vazifalarini yoriting.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.2. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining ahamiyatini yoriting.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.3. Davlatda qonunlar nima maqsadda chiqariladi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.

2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo’llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**2- ceminar mashg’uloti : *Sohani boshqarish asoslari haqida tushuncha.***  
***Ajratilgan soat: 2***

<b>Tg’r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi :</b> Davlatni idora qilish idoralari haqida tushuncha berish, ularning faoliyatini yoritib berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>1.2.1. Boshqarish idoralari haqida tushunchaga ega bo’ladi.</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>1.2.2. Boshqarish idoralari faoliyatini to’liq yoritib beradi.</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>1.2.3. Boshqarish idoralari faoliyatining jismoniy tarbiya va sportga bog’liqligini izohlaydi.</b></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Sport tashkilotlari, talaba, tizim, jamoat tashkilotlari, vatanparvar, mahalla, Navro’z, Ekosan, Sog’lom avlod.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh va mikrogruhlarda.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O’qituvchi</b>
<b>2</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O’qituvchi-talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Vazirlar Mahkamasi to’g’risida ma’lumot bering.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlarini yoriting.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.2. Boshqarish tizimlari jismoniy tarbiya va sportdagi o’rni va ahamiyati</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1.3. Jamg’arma uyushmalari deganda nimani tushunasiz?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O’qituvchi, 10 minut</b>

### Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo’llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

### 3- ceminar mashg’uloti : *Madaniyat va sport ishlari vazirligi.* *Ajratilgan soat: 4*

Tg’r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Madaniyat va sport ishlari vazirligining tuzilishi va taraqqiyotini ochib berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Madaniyat va sport ishlari vazirligining tuzilishi va taraqqiyoti to’g’risida ma’lumot beradi.</i></p> <p><i>1.2.2. Madaniyat va sport ishlari vazirligining Nizomi haqida tushunchaga ega bo’ladi.</i></p> <p><i>1.2.3. Madaniyat va sport ishlari vazirligining Nizomining mazmunini ochib beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. Davlat sport tarmoqlari haqida tushunchaga ega bo’ladi.</i></p> <p><i>1.2.5. Madaniyat va sport ishlari vazirligining tarmoqlari to’g’risida ma’lumot beradi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport tashkilotlari, Madaniyat va sport ishlari vazirligi tarmoqlari, Nizom, Kollegiya.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh va mikroguruhlarda.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	O’qituvchi
2	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	O’qituvchi, 15 minut
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	O’qituvchi- talaba, 40 minut
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1.</b> Madaniyat va sport ishlari vazirligining tuzilishini tasvirlang.</p> <p>4.1.1. Nizom so’zining ma’nosi nima.</p> <p>4.1.2. Davlat sport tarmoqlari deganda nimani tushunasiz.</p> <p>4.1.3. Madaniyat va sport ishlari vazirligining boshqa vazirliklar bilan aloqasini yoriting.</p> <p>4.1.4. Madaniyat va sport ishlari vazirligida ish yuritish printsiplari to’g’risida fikringiz?</p>	O’qituvchi, 15 minut



	<b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.	
<b>5</b>	<b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b> <b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi. <b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. <b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**4- ceminar mashg'uloti : O'zbekistonda faoliyat yuritayotgan davlat idoralari.**

*Ajratilgan soat:4*

<b>Tg'r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> O'quv yurtlarga ega bo'lgan davlat idorali va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalarni talabalarga tushuntirish. <b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b> <i>1.2.1. Talabalarga o'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralarini sanab ko'rsatadi.</i> <i>1.2.2. Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishni ko'rsatib beradi.</i> <i>1.2.3. Sog'liqni saqlash vazirligi tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish to'g'risida ma'lumot beradi.</i> <i>1.2.4. Ichki ishlar, Mudofaa, Qishloq va suv ho'jaligi vazirliklari tizimida, jismoiy tarbiya va sportni boshqarishdagi vazifalarini ochib bera oladi.</i> <b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, Mudofaa vazirligi, Qishloq va suv ho'jaligi vazirligi, “Sog'lom avlod uchun ” dasturi, “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar. <b>1.4.Dars shakli:</b> guruhda ishlash. <b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul. <b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.	<b>O'qituvchi</b>
<b>2</b>	<b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b> <b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi. <b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<b>Guruhda ishlash bosqichi:</b> <b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi <b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi. <b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi. <b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b>	<b>O'qituvchi,</b>

	<p><b>4.1.</b> O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralarida jismoniy tarbiya va sport ishlari qaysi hujjatlar asosida amalga oshiriladi.</p> <p>4.1.1. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari haqida tushuncha bering.</p> <p>4.1.2. Vazirliklarda jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik qanday amalga oshiriladi.</p> <p>4.1.3. "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi to'g'risida nimalarni bilasiz?</p> <p>4.1.4. Aholini sog'lig'ini nazorat va muhofaza qilish to'g'risida gapirib bering.</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezoni asosida) baholanadi.</p>	<b>15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

### Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

### 5- ceminar mashg'uloti : *Boshqarishning jamoat tashkilotlari haqida umumiy tushuncha.* *Ajratilgan soat:2*

<b>Tg'r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi jamoat tashkilotlari haqida tushuncha berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Respublikamizdagi jamg'arma va uyushmalarning faoliyatlarini izohlaydi.</i></p> <p><i>1.2.2.Mamlakatimizdagi sport jamiyatlari faoliyatlari to'g'risida ma'lumot beradi.</i></p> <p><i>1.2.3. Mamlakatimizdagi sport jamiyatlarining Nizomi haqida tushuncha beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. Sport turlari bo'yicha uyushmalarning faoliyatlarini ko'rsatib beradi.</i></p> <p><i>1.2.5. Sport turlari bo'yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlarini yoritadi.</i></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> "O'zbekiston", "Dinamo", "Talaba", "Yoshlik", "Vatanparvar" sport jamiyatlari, "XDP", "Milliy tiklanish", "Fidokorlar", "Adolat" sotsial – demokratik partiyalari.</p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O'qituvchi</b>

2	<b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b> <b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi. <b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.	<b>O'qituvchi,</b> <b>15 minut</b>
3	<b>Guruhda ishlash bosqichi:</b> <b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi <b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitaladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi. <b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi. <b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.	<b>O'qituvchi-talaba,</b> <b>40 minut</b>
4	<b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b> <b>4.1.</b> Respublikamizda faoliyat ko'rsatayotgan partiyalarning nomlari va faoliyatlarini izohlang. 4.1.1. Mamlakatimizdagi sport jamiyatlari to'risida so'zlab bering. 4.1.2. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qachon tashkil topgan? 4.1.3. Mamlakatimizda kurashni rivojlantirish borasida qanday ishlar amalga oshirilmoqda? 4.1.4. O'zbek kurashi bo'yicha "Islom Karimov" nomi bilan xalqaro turnir ilk bor qachon va qayerda o'tkazildi? <b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.	<b>O'qituvchi,</b> <b>15 minut</b>
5	<b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b> <b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi. <b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. <b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	<b>O'qituvchi,</b> <b>10 minut</b>

Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**6- ceminar mashg'uloti :** *Milliy Olimpiya qo'mitasi faoliyatiga tavsif.*  
*Ajratilgan soat:4*

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi to'g'risida tushuncha berish. <b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b> <b>1.2.1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi to'g'risida ma'lumot beradi.</b> <b>1.2.2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining tuzilishini ko'rsata oladi.</b> <b>1.2.3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining maqsad va vazifalarini yoritib beradi.</b> <b>1.2.4. Olimpiya klublarning vazifalarini ko'rsatib beradi.</b> <b>1.2.5. Olimpiya Akademiyasi faoliyatini yorita oladi.</b> <b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi Nizomi, Bosh Assambleya, Kongress, Sessiya,</b>	<b>O'qituvchi</b>

	<p align="center"><b><i>Olimpiya klublari va Akademiyasi.</i></b></p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	
<b>2</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O’qituvchi-talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p align="center"><i>4.1. O’zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo’mitasining asosiy maqsadi nima?</i></p> <p align="center"><i>4.1.1. O’zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo’mitasi vazifalariga nimalar kiradi?</i></p> <p>4.1.2. Olimpiya klubi qachon tashkil topgan?</p> <p>4.1.3. Xalqaro Olimpiya Akademiyasi qachon va qaerda tuzilgan?</p> <p>4.1.4. O’zbekiston Respublikasi Olimpiyadachilari birinchi bor Olimpiya o’yinlarida qachon qatnashgan?</p> <p>4.1.5. Olimpiya o’yinlarida sovrindor bo’lgan sportchilarimizni sanab bering?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</p>	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O’qituvchi, 10 minut</b>

Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo’llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**7- ceminar mashg’uloti : Mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan sport maktablari va markazlari.**

***Ajratilgan soat:2***

<b>Tg’r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish to’g’risida ma’lumot berish.</p>	<b>O’qituvchi</b>

	<p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Sport maktablarining turlari va faoliyati to'g'risida ma'lumot bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.2. Sport maktablari Nizomi to'g'risida tushuncha bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.3. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablari faoliyati haqida ma'lumotga ega bo'ladi.</i></p> <p><i>1.2.4. Murabbiylar kengashi faoliyatini ochib bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.5. Iqtidorli yoshlarni tanlash va qabul qilish tartiblarini ochib bera oladi.</i></p> <p><i>1.2.6. Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari to'g'risida tushuncha beradi.</i></p> <p><i>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: Ixtisoslashgan, kompleks, bolalar va o'smirlar sport maktabi, murabbiylar kengashi. Olimpiya o'rinbosarlari, Sport internat-maktab.</i></p> <p><b>1.4. Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5. Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6. Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><i>4.1. Iqtidorli sportchilarni tayyorlashda bolalar va o'smirlar sport maktablarning ahamiyati qanday?</i></p> <p><i>4.1.1. Sport maktablarining qanday turlari mavjud?</i></p> <p>4.1.2. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablarining farqi nimada?</p> <p>4.1.3. Murabbiylar kengashi deganda nimani tushunasiz?</p> <p>4.1.4. Iqtidorli yoshlarni tanlashda nimalarga e'tibor beriladi.</p> <p>4.1.5. Sport murabbiylariga qanday unvonlar taqdim etiladi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**8- ceminar mashg'uloti : Ommaviy sog'lomlashtiruvchi va xalq milliy o'yinlarining aholi salomatligini yaxshilashdagi o'rni va ahamiyati**

*Ajratilgan soat:4*

<b>Tg'r</b>	<b>Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni</b>	<b>Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt</b>
<b>1</b>	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish to'g'risida tushuntirish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><i>1.2.1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini ko'rsatib bera oladi.</i></p> <p>1.2.2. Aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishning ish rejalari to'g'risida tushuncha bera oladi.</p> <p><i>1.2.3. "Mahalla" jamg'arma uyushmasi faoliyatini yoritib beradi.</i></p> <p><i>1.2.4. "Navro'z", "Mustaqillik kuni" bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish yo'llarini ochib beradi.</i></p> <p><i>1.2.5. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish yo'llarini tushuntirib bera oladi.</i></p> <p>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: <i>"Mahalla" jamg'arma uyushmasi, "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazi, mahalla oqsoqollar kengashi, "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun.</i></p> <p><b>1.4. Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5. Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6. Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O'qituvchi</b>
<b>2</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>3</b>	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
<b>4</b>	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><i>4.1. Aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoji kim tomonidan o'rganiladi?</i></p> <p><i>4.1.1. "Mahalla" jamg'arma uyushmasi vazifalari nimalardan iborat?</i></p> <p>4.1.2. "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazi qachon tashkil topgan?</p> <p>4.1.3. Mahalla oqsoqollari kengashlari faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlari qanday tashkil etilgan?</p> <p>4.1.4. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar qanday tashkil qilinadi?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
<b>5</b>	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

	<b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. <b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	
--	--	--

Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**9- ceminar mashg'uloti : Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishdagi asosiy vazifalarga tavsif.**

*Ajratilgan soat:2*

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vazifalari va rejalashtirish ishlari haqida ma'lumot berish. <b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b> <i>1.2.1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar to'g'risida tushuncha beradi.</i> <i>1.2.2. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalarni sanab ko'rsatadi.</i> <i>1.2.3. Qarorlar ishlab chiqish yo'llarini ochib beradi.</i> <i>1.2.4. Qarorlarning bajarilishini nazorat qilish va tekshirish tartiblarini ko'rsatib o'tadi.</i> <i>1.2.5. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularning ijrosini nazorat qilish tartiblarini izohlab bera oladi.</i> <i>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi, "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari, Yo'riqnoma.</i> <b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash. <b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul. <b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.	O'qituvchi
2	<b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b> <b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi. <b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.	O'qituvchi, 15 minut
3	<b>Guruhda ishlash bosqichi:</b> <b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi <b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi. <b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi. <b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.	O'qituvchi-talaba, 40 minut
4	<b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b> <i>4.1. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?</i>	O'qituvchi, 15 minut

	<p><b>4.1.1. Qarorlar ishlab chiqish yo'llari nimalardan iborat?</b></p> <p>4.1.2. Qarorlar ishlab chiqishda nimaga ahamiyat berish kerak?</p> <p>4.1.3. Qarorlarning bajarilishi qaysi tashkilot tomonidan nazorat qilinadi?</p> <p>4.1.4. Rejalarni tuzish, qabul qilish va ularni ijrosini nazorat qilish tartiblari to'g'risida qanday tushunchaga egasiz?</p> <p><b>4.2. Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi.</b></p>	
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

#### Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

#### 10- ceminar mashg'uloti : *Jismoniy tarbiya sohasida hodimlarni tayyorlash va malakasini oshirish tizimi* Ajratilgan soat-2

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<p><b>Tayyorlov bosqichi:</b></p> <p><b>1.1. Dars maqsadi:</b> Ixtisosli hodimlarni tayyorlash va ularning malakasini oshirish to'g'risida tushuncha berish.</p> <p><b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b></p> <p><b>1.2.1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni o'rganish va uni yo'lga solish tadbirlarini ochib bera oladi.</b></p> <p><b>1.2.2. Mutaxassislarni tayyorlash, ularni ish bilan ta'minlash tartiblarini ko'rsata oladi.</b></p> <p><b>1.2.3. Mutaxassislarni malakasini oshirish yo'llarini ko'rsatib beradi.</b></p> <p><b>1.2.4. Mutaxassislarga bo'lgan asosiy talablarni ochib beradi.</b></p> <p><b>1.2.5. Doktorantura, aspirantura, magistratura haqida tushuncha bera oladi.</b></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar:</b> <i>Ixtisosli hodimlar, yo'riqchi-uslubiyatchilar, mutaxassis kadrlar, jamoatchi faollar, ilmiy kengashlar, doktorantura, aspirantura, magistratura.</i></p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	<b>O'qituvchi</b>
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>



3	<b>Guruhda ishlash bosqichi:</b> <b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi <b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi. <b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi. <b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.	<b>O'qituvchi-talaba,</b> <b>40 minut</b>
4	<b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b> <b>4.1. Ixtisosli hodimlarga bo'lgan talablar qanday?</b> <b>4.1.1. Mutaxassis kadrlar tayyorlash deganda nimalarni tushunasiz?</b> 4.1.2. Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlari qanday tashkil etiladi? 4.1.3. Mutaxassislarni malakasini oshirishga qanday talablar qo'yilgan? <b>4.1.4. Doktorantura, aspirantura, magistraturalarga ta'rif bering?</b> <b>4.2. Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</b>	<b>O'qituvchi,</b> <b>15 minut</b>
5	<b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b> <b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi. <b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. <b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	<b>O'qituvchi,</b> <b>10 minut</b>

#### Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

#### 11- ceminar mashg'uloti : *Jismoniy tarbiya sohasini boshqarish usullariga tavsif* Ajratilgan soat-4

Tg'r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> Boshqarish usullari: tashkiliy farmoyish berish va ijtimoiy –iqtisodiy usullar to'g'risida ma'lumot berish. <b>1.2. Identiv o'quv maqsadlari.</b> <b>1.2.1. Mustaqillik davrida qo'llanilayotgan asosiy boshqarish usullarini ko'rsatib bera oladi.</b> <b>1.2.2. Mustaqillik davrida qo'llanilayotgan asosiy boshqarish usullarining ahamiyatini ko'rsatib bera oladi.</b> <b>1.2.3. Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkiliy farmoyish berish usulining asosiy xususiyatlarini ko'rsata oladi.</b> <b>1.2.4. Bozor iqtisodiyoti islohatlari jarayonida ijtimoiy-iqtisodiy usullarning xususiyatlarini so'zlab beradi.</b> <b>1.2.5. Matematik-statistik uslublardan foydalanish tartiblarini ochib beradi.</b> <b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: Qaror, buyruq, farmoyish, topshiriq, ko'rsatmalar, bozor iqtisodiyoti, islohatlar.</b> <b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.	<b>O'qituvchi</b>

	<b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b> tushuntirish ma’ruza-hikoya, baxs, videousul. <b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.	
2	<b>O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi:</b> <b>2.1.</b> Mavzu e’lon qilinadi. <b>2.2.</b> Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
3	<b>Guruhda ishlash bosqichi:</b> <b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi <b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitiladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi. <b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi. <b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.	<b>O’qituvchi-talaba, 40 minut</b>
4	<b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b> <i>4.1. Mustaqillik davrida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning qanday usullari mavjud?</i> <b>4.1.1. Jamoalarni yakunlovchi hisobga olish faoliyati qanday sohalarni ko’rsatishni talab etadi?</b> 4.1.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkiliy farmoyish berish usulining asosiy xususiyatlari nimalardan iborat? 4.1.3. Bozor iqtisodiyoti islohatlari jarayonida ijtimoiy-iqtisodiy usullarni o’ziga hos xususiyatlarini so’zlab bering? 4.1.4. Matematik –statistik uslublarda foydalanish tartiblarini ochib bering? <b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.	<b>O’qituvchi, 15 minut</b>
5	<b>O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi:</b> <b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi. <b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi. <b>5.3.</b> O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.	<b>O’qituvchi, 10 minut</b>

#### Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo’llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

#### 12- ceminar mashg’uloti : *Jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritayotgan tashkilotlarda moliyalashtirish va moddiy texnik ta’minotning ahamiyati* Ajratilgan soat-4

Tg’r	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi shaxs, vaqt
1	<b>Tayyorlov bosqichi:</b> <b>1.1. Dars maqsadi:</b> Sport tashkilotlarida moliyalashtirish va moddiy texnik ta’minot asoslari haqida tushuntirish. <b>1.2. Identiv o’quv maqsadlari.</b>	<b>O’qituvchi</b>

	<p><b>1.2.1. Moliyalashtirish va moddiy texnik ta'minot haqida tushuncha beradi.</b></p> <p><b>1.2.2. Davlat byudjetidan foydalanish chora-tadbirlarini ko'rsatib bera oladi.</b></p> <p><b>1.2.3. Sport buyumlarini ishlab chiqarish, ularni sotish va harid qilish tartiblarini ko'rsatib beradi.</b></p> <p><b>1.3. Asosiy tushuncha va iboralar: Menejment, marketing, tadbirkorlik, sport buyumlari, schyot- faktura, shartnoma (dogovor), smeta.</b></p> <p><b>1.4.Dars shakli:</b> guruh bilan ishlash.</p> <p><b>1.5.Foydalaniladigan metod va usullar:</b>tushuntirish ma'ruza-hikoya, baxs, videousul.</p> <p><b>1.6.Kerakli jihoz va vositalar:</b> ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, rasmlar, videoproektor, slaydlar.</p>	
2	<p><b>O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi:</b></p> <p><b>2.1.</b> Mavzu e'lon qilinadi.</p> <p><b>2.2.</b> Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlari bayon qilinadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
3	<p><b>Guruhda ishlash bosqichi:</b></p> <p><b>3.1.</b> Talabalarga muammoli savol beradi</p> <p><b>3.2.</b> Talabalar fikri eshitaladi, boshqa talabalar baxsga chaqiriladi.</p> <p><b>3.3.</b> Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.</p> <p><b>3.4.</b> Umumiy xulosaga kelinadi.</p>	<b>O'qituvchi-talaba, 40 minut</b>
4	<p><b>Mustahkamlash va baholash bosqichi:</b></p> <p><b>4.1. Moliyalashtirish va moddiy texnik ta'minot haqida tushuncha bering?</b></p> <p><b>4.1.1. Davlat byudjetidan qanday tartibda foydalaniladi?</b></p> <p><b>4.1.2.</b> Jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zini-o'zi moddiy ta'minlash, pullik xizmatlar deganda nimani tushunasiz?</p> <p><b>4.1.3.</b> Sport buyumlarini ishlab chiqarish, ularni sotish va harid qilish qay tartibda amalga oshiriladi?</p> <p><b>4.1.4.</b> Smeta deganda nimani tushunasiz?</p> <p><b>4.2.</b> Eng faol talabalar (baholash mezonida) baholanadi.</p>	<b>O'qituvchi, 15 minut</b>
5	<p><b>O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi:</b></p> <p><b>5.1.</b> Talabalar bilimi tahlil qilinadi.</p> <p><b>5.2.</b> Mustaqil ish topshiriqlari beriladi.</p> <p><b>5.3.</b> O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.</p>	<b>O'qituvchi, 10 minut</b>

#### Mavzuga oid adabiyotlar.

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

## **VI. AMALIY MASHG'ULOTLAR**

### **1-amaliy mashg'ulot: Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari.**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy sifatlar quyidagi turlarga bo'linadi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlilik, egiluvchanlik.

**Kerakli jihoz va materiallar:**  
darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

#### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-9 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari, kuch tushunchasining ta'rifi, uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
2. Muskullarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
3. Kuchning turlarini sanab beradi.
4. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
5. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
6. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

#### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
2. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
3. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
4. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
5. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
6. Kuch qanday o'lchanadi?

#### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

### **2-amaliy mashg'ulot: Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy sifatlar quyidagi turlarga bo'linadi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlilik, egiluvchanlik.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-9 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari, kuch tushunchasining ta'rifi, uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

7. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
8. Muskullarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
9. Kuchning turlarini sanab beradi.
10. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
11. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
12. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

7. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
8. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
9. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
10. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
11. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
12. Kuch qanday o'lchanadi?

### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

### **3-amaliy mashg'ulot: O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport ishlari vazirligi.**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy sifatlarning quyidagi turlarga bo'linadi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlilik, egiluvchanlik.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-9 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari, kuch tushunchasining ta'rifi, uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
13. Muskullarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
14. Kuchning turlarini sanab beradi.
15. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.

16. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
17. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

2. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
3. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
4. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
5. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
6. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
7. Kuch qanday o'lchanadi?

**Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. "Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari", "Abu Ali ibn Sino", Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov "Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari" Toshkent, Uz DJTI, 1996.

**4-amaliy mashg'ulot: Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy sifatlar quyidagi turlarga bo'linadi: kuch,tezkorlik,chidamlilik,chaqqonlilik,egiluvchanlik.

**Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi,o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

**Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-9 dan foydalanib,jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari ,kuch tushunchasining ta'rifi,uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

18. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
19. Muskullarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
20. Kuchning turlarini sanab beradi.
21. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
22. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
23. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

8. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
9. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
10. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
11. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
12. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
13. Kuch qanday o'lchanadi?

### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo’llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

### **5-amaliy mashg’ulot: O`zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo`mitasi**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to’g’risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy sifatlar quyidagi turlarga bo’linadi: kuch,tezkorlik,chidamlilik,chaqqonlilik,egiluvchanlik.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o’quv qo’llanmasi,o’quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-9 dan foydalanib,jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari ,kuch tushunchasining ta’rifi,uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

### **Identiv o’quv maqsadlari:**

24. Kuch atamasining ma’nosini ochib beradi.
25. Muskullarning ishlash rejimi to’g’risida tushunchaga ega bo’ladi.
26. Kuchning turlarini sanab beradi.
27. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
28. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
29. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko’rsatadi.

### **Talabalar bilan darsda ko’rib chiqiladigan asosiy savollar:**

14. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
15. Kuch atamasi qanday ma’nolarda ishlatiladi?
16. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
17. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo’linadi?
18. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
19. Kuch qanday o’lchanadi?

### **Mavzuga oid adabiyotlar.**

1. K.D.Yarashev « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 2002.
2. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov, A.Akramov. “Fizkultura xarakatini kengaytirish yo’llari”, “Abu Ali ibn Sino”, Toshkent, 1988.
3. R.Abdumalikov “Jismoniy tarbiya va sportning boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent, Uz DJTI, 1996.

## VII. NAZORAT SAVOLLARI:

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshkarish fanining rivojlanishiga xizmat qilayotgan O'zbekistonlik hozirgi kun olimlari kimlar?
2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» Qonun qachon qabul qilindi?
3. Jismoniy tarbiya va sportni boshkarish fani qaysi fan majmuida tashkil topgan?
4. Bu fan kachondan boshlab alohida faoliyat ko'rsata va rivojlana boshladi?
5. Fanning maksadi nima?
6. O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport ishlari vazirligining ish mazmunini qaysi xujjat belgilaydi?
7. O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport ishlari vazirligi to'g'risidagi Nizom birinchi marta qachon qabul qilingan?
8. Respublika kasaba uyushmalari «O'zbekiston sport jamiyati» qachon tashkil topgan?
9. Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasi qachon tashkil topgan?
10. Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasining birinchi prezidenti kim bo'lgan?
11. Hozirgi vaqtda Milliy Olimpiya qo'mitasining prezidenti kim?
12. O'zbekiston Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga qachon qabul qilindi?
13. Respublika Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligining raisi kim?
14. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya oliygohi qachon tashkil topgan?
15. O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning qanday uslublari bor?
16. 1 –Xalkaro sport kongressi qachon o'tkazilgan?
17. Yunesko qoshida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha xalqaro sport kengashi (SIEPS) kachon tashkil topgan?
18. Xalkaro Olimpiya Qo'mitasi prezidenti necha yilga saylanadi?
19. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi prezidenti kim?
20. Viloyat Madaniyat va sport ishlari bo'yicha xokim muovini kim?
21. Sobiq SSSRning «Dinamo» sport jamiyati qachon tuzilgan?
22. Ushbu fan Jismoniy tarbiya oliygohlarining o'quv rejasiga qachon kiritilgan?
23. «Jismoniy tarbiya harakatini boshqarish» fani bo'yicha birinchi darslik qachon yaratilgan?
24. O'zbekistonda «Jismoniy tarbiya harakatini boshqarish»fani bo'yicha dastlabki o'quv qo'llanmasi kachon yaratilgan?
25. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya oliygohi qaysi tashkilotga buysunadi?
26. Oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiyasini tashkil etishning asosiy shakli bu:
27. Oliy o'quv yurtlari talabalarining jismoniy tarbiyasi qanday xujjat asosida tashkil etiladi?
28. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning qanday shakllari mavjud.
29. Oliy o'quv yurtlari talabalarining ommaviy – jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishga qanday tashkilot mas'ul hisoblanadi?
30. Respublikada eng katta sport inshooati qaysi?
31. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun yangi talqinda nechanchi yilda qabul qilingan?
32. Sobiq SSSR dagi xavo yo'llari xodimlarining sport jamiyati qanday nomlangan?
33. Sobiq SSSR da temir yul ishchilari sport jamiyati qanday nomlangan?
34. Sobiq SSSR da Oliy ukuv yurtlari talabalarining sport jamiyati qanday nomlangan?
35. «Buravestnik» sport jamiyati o'rniga qanday uyushma tashkil etildi?
36. Birinchi marotaba "O'zbek kurashi" bo'yicha Jahon chempionati nechanchi yilda o'tkazildi?
37. Jismoniy tarbiya harakatining birinchi tashkiliy ko'rinishi, bu-
38. O'zbekiston Respublikasi Davlat Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi:
39. O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi qachon tashkil etilgan?
40. Uzlüksiz ta'lim tizimining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'rinishi.
41. MOKning birinchi prezidenti kim?
42. MOKning oliy organi



43. MOKning Ijroiya qo'mitasi a'zolari necha kishidan iborat?
44. Olimpiya halqalarining rangi qandan tartibda to'g'ri?
45. MOKning shtab-kvartirasi qaysi shaharda joylashgan?
46. Eng kuchli ko'rgazmali tashviqod vositasi.
47. Eng prestij sport forumi.
48. O'zbekistonda Ichi Universiada musobaqalari qayerda va qachon bo'lib o'tgan?
49. Universiada qatnashchilari bu-
50. O'zDJTI qachon tashkil etilgan?
51. "Dinamo" sport jamiyatining faoliyati –
52. Prezidentimizning "Sog'lom avlod uchun" farmoni qachon chiqarilgan?
53. "Yoshlik" sport uyushmasi qachon tashkil topgan?
54. "Xalq milliy o'yinlari respublika Assotsiatsiyasi" qachon tashkil etilgan?
55. Birinchi marotaba "O'zbek kurashi" bo'yicha Jahon chempionati nechanchi yilda o'tkazildi?
56. Jismoniy tarbiya harakatining birinchi tashkiliy ko'rinishi, bu-
57. O'zbekiston Respublikasi Davlat Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi:
58. Sport maktablarining necha turi mavjud?
59. O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi qachon tashkil etilgan?
60. O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik:
61. Boshqarish tamoyillari:
62. "Jismoniy tarbiya" bu-
63. "Sport" bu-
64. O'tkazilmagan Olimpiya o'yinlari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?
65. O'zbekistonda I chi Universiada musobaqalari qayerda va qachon bo'lib o'tgan?
66. Uzlusiz ta'lim tizimining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'rinishi.
67. 2000 yil Namanganda qanaqa respublika miqyosidagi musobaqa bo'lib o'tgan?
68. Murakkab mashqlar majmuidan tarkib topib, qoidalar asosida baxslashish bu-
69. 1999 yil O'zbekistonda qanaqa jahon chempionati o'tkazilgan?
70. 1999 yil O'zbekistonda qanaqa sport uyushmasi tashkil etilgan?
71. IIB xodimlarining sport tayyorgarligini oshirish faoliyati bilan shug'ullanuvchi tashkilot
72. 1993 yil 4 mart kuni O'zbekistonda Prezidentining qanaqa farmoni chiqarilgan?
73. 1993 yil 18 aprelda O'zbekistonda qanday akademiya tashkil etildi?
74. 1992 yil 14 yanvarda qanday qonun qabul qilindi?
75. 1987 yil O'zbekistonda qaysi sport jamiyati tashkil etilgan?
76. 1992 yil 21 yanvarda O'zbekistonda qanaqa qo'mita tashkil etildi?
77. Komil Yusupov Respublikada JT va sport sohasida qanday lavozimda faoliyat ko'rsatmoqda?
78. Per de Kuberten –
79. 1940 yilda sobiq Ittifoqda qanaqa sport jamiyati tuzilgan?
80. O'zbekistonda o'tkazilgan 2- Universiada musobaqalari qayerda va qachon o'tkazilgan?
81. O'zbekistonda o'tkazilgan 3- Universiada musobaqalari qayerda va qachon o'tkazilgan?
82. O'zbekistonda o'tkazilgan 4- Universiada musobaqalari qayerda va qachon o'tkazilgan?
83. 4- Universiada musobaqalari qayerda va qachon o'tkaziladi?
84. O'zbekistonda o'tkazilgan 1-Barkamol avlod musobaqalari qayerda va qachon o'tkazilgan?
85. O'zbekistonda o'tkazilgan 1-Umid nixollari musobaqalari qayerda va qachon o'tkazilgan?
86. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Soplom avlod uchun» ordeni qachon ta'sis etilgan?
87. 1992 yil Barselonada bo'lib o'tgan XXV Olimpiya o'yinlarida O'zbekistonning necha sportchisi (sobiq SSSR tarkibida) qatnashgan?
88. O'zbekistonda jami nechta futbol maydoni mavjud?(2000 yil ma'lumoti)
89. Viloyatimizda jami nechta futbol maydoni mavjud?(2000 yil ma'lumoti)
90. Viloyatimizda jami nechta suzish havzasi mavjud?(2000 yil ma'lumoti)

91. Viloyatimizda jami nechta sport zallari mavjud?(2000 yil ma'lumoti)
92. Viloyatimizda jami nechta stadionlar mavjud?(2000 yil ma'lumoti)
93. Armen Bagdasarov kim?
94. Olimpiya o'yinlari g'oliblari O'zbekistonda qanday taqdirlanadi?
95. O'zbekistonda eng ommaviy sport turi?(2000 yil ma'lumoti)
96. Respublikamizdagi BO'SM soni?(2000 yil ma'lumoti)
97. Viloyatimizda BO'SM soni?(2000 yil ma'lumoti)
98. 2000 yil Sidneyda o'tkazilgan XXVII Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilari nechuta medalni qo'lga kiritgan?
99. Muxammadqodir Abdullaev kim?
100. Viloyatimizda jami nechta tennis kordlari mavjud?(2000 yil ma'lumoti)

## **VII. «JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI BOSHQARISH» fanidan test savollari**

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshkarish fanining rivojlanishiga xizmat qilayotgan O'zbekistonlik hozirgi kun olimlari kimlar?  
 A) R.Abdumalikov, T.Yunusov, A.Akramov, K.Yarashev.  
 B) T.Usmonxujaev, F.Xujaev, A.Xamrokulov.  
 V) I.Kushbaxtieva, Yu.Yunusova, K.Nurmuxammedov.  
 G) R.Salomov, A.Ayrapetyants, M.Mirsaidov.
2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» Qonun qachon qabul qilindi?  
 A) 1992 yil 14 yanvarda  
 B) 1993 yil 17 yanvarda  
 V) 1996 yil 18 martda  
 G) 1991 yil 30 noyabrda
3. Jismoniy tarbiya va sportni boshkarish fani qaysi fan majmuida tashkil topgan?  
 A) Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubieti fani majmuida  
 B) Pedagogika fani majmuida  
 V) jismoniy tarbiya tarixi fani majmuida  
 G) Sotsiologiya fani majmuida
4. Bu fan kachondan boshlab alohida faoliyat ko'rsata va rivojlana boshladi?  
 A) 1948 yildan  
 B) 1952 yildan  
 V) 1972 yildan  
 G) 1968 yildan
5. Fanning maksadi nima?  
 A) talabalarni boshkaruvchilik va tadbirkorlik faoliyatlari tugrisidagi nazariy xamda amaliy bilimlar bilan kurollantirish.  
 B) talabalarga ommaviy – jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va utkazish tugrisidagi nazariy bilimlarni berish.  
 V) talabalarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va utkazish tugrisidagi nazariy bilimlar bilan kurollantirish.  
 G) talabalarga jismoniy tarbiyaning paydo bulishi tugrisidagi maxsus bilimlarni berish.
6. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligining ish mazmunini qaysi xujjat belgilaydi?  
 A) nizom  
 B) qonun  
 V) karor  
 G) barcha javob to'g'ri  
 D) to'g'ri javob yo'q

7. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi to'g'risidagi nizom birinchi marta qachon qabul qilingan?
  - A) 1996 yil
  - B) 1987 yil
  - V) 1991 yil
  - G) 1992 yil
8. Respublika kasaba uyushmalari «O'zbekiston sport jamiyati» qachon tashkil topgan?
  - A) 1991 yil
  - B) 1989 yil
  - V) 1987 yil
  - G) 1992 yil
9. Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasi qachon tashkil topgan?
  - A) 1992 yil
  - B) 1988 yil
  - V) 1991 yil
  - G) 1993 yil
10. Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasining birinchi prezidenti kim bo'lgan?
  - A) Obid Nozirov
  - B) Sobir Ro'ziev
  - V) I. Baraban
  - G) A. Xamroqulov
11. Hozirgi vaqtda Milliy Olimpiya qo'mitasining prezidenti kim?
  - A) Obid Nozirov
  - B) Sobir Ruziev
  - V) I. Baraban
  - G) A. Xamroqulov
12. O'zbekiston Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga qachon qabul qilindi?
  - A) 1992 yil
  - B) 1991 yil
  - V) 1995 yil
  - G) 1989 yil
13. Respublika Davlat jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligining raisi kim?
  - A) K. Yusupov
  - B) R. Risqiev
  - V) S. Ro'ziev
  - G) A. Xamroqulov
14. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya oliygohi qachon tashkil topgan?
  - A) 1955
  - B) 1947
  - V) 1950
  - G) 1957
15. O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning qanday uslublari bor?
  - A) idoraviy-tashkiliy, iqtisodiy, xuquqiy, g'oyaviy ta'sir ko'rsatuvchi
  - B) ilmiy –metodik, tashkiliy
  - V) programm-normativ, amaliy, buyruq berish
  - G) farmoyish berish, texnik ta'limot, yo'l – yo'riq ko'rsatish.
16. 1 –Xalkaro sport kongressi qachon o'tkazilgan?
  - A) 1894 yil Parijda
  - B) 1896 yil Afinada
  - V) 1897 yil Italiyada
  - G) 1960 yil Ispaniyada

17. Yunesko qoshida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha xalqaro sport kengashi (SIEPS) kachon tashkil topgan?
- A) 1958 yil
  - B) 1961 yil
  - V) 1965 yil
  - G) 1980 yil
18. Xalkaro Olimpiya Qo'mitasi prezidenti necha yilga saylanadi?
- A) 4 yilga
  - B) 5 yilga
  - V) 2 yilga
  - G) 8 yilga.
19. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi prezidenti kim?
- A) Jak Rogg
  - B) Jay Avelanj
  - V) Yozef Blatter
  - G) Xuo Antonno Samaranch
20. Viloyat Madaniyat va sport ishlari bo'yicha xokim muovini kim?
- A) A.Karimov.
  - B) I.Madazimov
  - V) J.Matqurbonov.
  - G) A.Anarbaev.
21. Sobiq SSSRning «Dinamo» sport jamiyati qachon tuzilgan?
- A) 1940
  - B) 1944
  - V) 1930
  - G) 1950
22. Ushbu fan Jismoniy tarbiya oliygohlarining o'quv rejasiga qachon kiritilgan?
- A) 1948
  - B) 1938
  - V) 1944
  - G) 1955
23. «Jismoniy tarbiya harakatini boshqarish» fani bo'yicha birinchi darslik qachon yaratilgan?
- A) I.I.Pereverzim tomonidan 1987 yilda
  - B) L.P.Matveev tomonidan 1970 yilda
  - V) T.T.Yunusov tomonidan 1980 yilda
  - G) A.O.Romanov tomonidan 1985 yilda
24. O'zbekistonda «Jismoniy tarbiya harakatini boshqarish»fani bo'yicha dastlabki o'quv qo'llanmasi kachon yaratilgan?
- A) R.A.Abdumalikov va T.T.Yunusovlar tomonidan 1988 yilda
  - B) K.P.Ten tomonidan 1980 yilda
  - V) P.S.Artyushkin tomonidan 1987 yilda
  - G) R.Abdumalikov tomonidan 1996 yilda
25. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya oliygohi qaysi tashkilotga buysunadi?
- A) O'zbekiston Davlat Madaniyat va sport ishlari vazirligiga
  - B) Oliy va O'rta Maxsus Ta'lim Vazirligiga
  - V) Sog'likni saqlash Vazirligiga.
  - G) Madaniyat vazirligiga
26. Oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiyasini tashkil etishning asosiy shakli bu:
- A) Jismoniy madaniyat predmeti bo'yicha bo'ladigan darslar.

- B) Sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.
- V) Sport bayramlari va sport musobaqalari.

**G) O'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari.**

27. Oliy o'quv yurtlari talabalarining jismoniy tarbiyasi qanday xujjat asosida tashkil etiladi?
  - A) O'quv rejasi asosida.
  - B) «Alpomish va Barchinoy» me'riy talablari asosida.
  - V) Majburiy bo'lgan o'quv dasturi asosida.
  - G) Oliy ta'lim NIZOMI asosida.
28. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning qanday shakllari mavjud.
  - A) Davlat va jamoat.
  - B) Ochiq, yopiq.
  - V) Majburiy ko'ngilli.
  - G) Ommaviy va tijorat.
1. Oliy o'quv yurtlari talabalarining ommaviy – jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishga qanday tashkilot mas'ul hisoblanadi?
  - A) Sport klubi
  - B) Jismoniy tarbiya kafedrası
  - V) Ukuv bulimi.
  - G) Ma'naviyat bulimi
2. Respublikada eng katta sport inshooati qaysi?
  - A) «Paxtakor» stadioni.
  - B) «Jar» sport majmuasi.
  - V) «Navbahor» stadioni
  - G) «Mexnat rezervlari» sport kompoeksi
3. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun yangi talqinda nechanchi yilda qabul qilingan?
  - A) 2000 y
  - B) 1998 y
  - V) 1999 y
  - G) 1996 y
4. Sobiq SSSR dagi xavo yo'llari xodimlarining sport jamiyati qanday nomlangan?
  - A) Zenit
  - B) Lokomotiv
  - V) Vodnik
  - G) Salyut
5. Sobiq SSSR da temir yul ishchilari sport jamiyati qanday nomlangan?
  - A) Lokomotiv
  - B) Zenit
  - V) Vodnik
  - G) Salyut
6. Sobiq SSSR da Oliy ukuv yurtlari talabalarining sport jamiyati qanday nomlangan?
  - A) Buravestnik
  - B) Lokomotiv
  - V) Vodnik
  - G) Spartak
7. «Buravestnik» sport jamiyati o'rniga qanday uyushma tashkil etildi?
  - A) talaba
  - B) universiada
  - V) kamolot
  - G) tugri javob yuk

8. Birinchi marotaba "O'zbek kurashi" bo'yicha Jahon chempionati nechanchi yilda o'tkazildi?
  - A) 1999 y
  - B) 2000 y
  - V) 2001 y
  - G) 1997 y
37. Jismoniy tarbiya harakatining birinchi tashkiliy ko'rinishi, bu-
  - A) jismoniy tarbiya jamoasi, sport klublari
  - B) sog'lomlashtirish guruhlar, DJT guruhlar
  - V) to'garaklar, jamoalar
  - G) BO'SM, OSMM
38. O'zbekiston Respublikasi Davlat Jismoniy tarbiya va madaniyat va sport ishlari vazirligi:
  - A) Vazirlar maxkamasiga
  - B) O'zbekiston Prezidentiga
  - V) Oliy majlisga
  - G) Konstitutsiyaga bo'ysunadi
39. Sport maktablarining necha turi mavjud?
  - A) 2
  - B) 3
  - V) 4
  - G) 1
40. O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi qachon tashkil etilgan?
  - A) 1993 yil 18 aprel
  - B) 1994 yil 4 may
  - V) 1996 yil 14 yanvar
  - G) 1995 yil 13 sentyabr.

### **VIII. « Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish » kursi buyicha mustaqil ish topshiriqlari.**

- 3.2.1 "Universiada" sport musobaqalari xaqida ma'lumot bering.
- 3.2.2 "Barkamol avlod" spor musobaqalari dastlab qaerda va qachon o'tkazildi
- 3.2.3 "Universiada" sport musobaqalarida o'tkaziladigan sport turlari
- 3.2.4 "Talaba" sport klubi faoliyati nimadan iborat
- 3.2.5 "Sport" so'ziga ta'rif bering
- 3.2.6 Jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishda jamg'arma uyushmalarining faoliyati
- 3.2.7 "Dinamo " sport jamiyatining faoliyatini yoritish
- 3.2.8 O'zbekiston Jismoniy Tarbiya Instituti xaqida ma'lumot bering
- 3.2.9 "Jismoniy tarbiya" so'ziga ta'rif bering
- 3.2.10 Boshqarishning xuquqiy normalari
- 3.2.11 Jismoniy tarbiya va sportning boshqarish vazifalari
- 3.2.12 O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi xaqida ma'lumot bering

### **Mustakil ishni bajarishda foydalanishga tavsiya qilingan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent, 1992.
2. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent 1997
3. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" Toshkent. 1992
4. Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat" Toshkent. 1998

5. Abdumalikov R., Yunusov T.T, Akramov A. Fizkultura xarakatini kengaytirish yo'llari, o'quv qo'llanma. Toshkent 1988, Ibn Sino
6. Yunusov T.T., Abdumalikov R, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo'llari". O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 1992.
7. Yarashev K.D. "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish", T, Ibn Sino, 2002.

**Internetdan olinishi mumkin bo'lgan saytlar:**

1. [http: G'G' lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru). V.V.Kim, M.M.Latipov, N.A.Linkova, G.S.Kham-About Division of Sports and Health-Improving Physical Culture.
2. [http: G'G' lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru). I.I.Sulejmanov-Basik Concepts of Theory of Physical Culture.
3. [http: G'G' tpfk. Infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru).
4. e-mail: [ito-uzgosifk@ infosport.uz](mailto:ito-uzgosifk@infosport.uz).

## VIII. GLOSSARIY

<b>Absolyut kuch</b>	Absolyutnaya sila	Absolute Strength	bu insonning biror-bir harakatda o'z gavda og'irligidan qat'iy nazar namoyon qiladigan kuchi.
<b>Adaptiv jismoniy madaniyat</b>	Adaptivnaya fizicheskaya kultura	Adaptive physical training	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, jismoniy madaniyatning organlarning funktsional holatiga, nogironlarning tayanch-harakat sistemasiga moslashtirilgan hamda ish qobiliyatini, mehnatga va sport yo'nalishidagi faoliyatga tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan turlari.
<b>Aktiv egiluvchanlik</b>	Aktivnaya gibkost	Active Flexibility	insonning o'z muskul kuchlanishi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
<b>Aqliy tarbiya</b>	Umstvennoe vospitanie	Mental education	bolani aqliy rivojlantirish va unda keng dunyoqarashni shakllantirishga qaratilgan muntazam hamda maqsadli pedagogik ta'sir jarayoni
<b>Ahloqiy tarbiya</b>	Nravstvennoe vospitanie	Moral education	insonda jamiyatda o'zini tutish odatlari va malakalarini paydo qilish,, ahloqiy qarashlarni maqsadli rivojlantirish, ahloqiy sezgini rivojlantirish jarayonidir. Tarbiyaning umumiy tizisida ahloqiy tarbiya etakchi o'rin tutadi.
<b>Bakalavr, magistr</b>	Bakalavr, magistr	Bachelor Master	oliy ta'limning tegishli bosqichiga muvofiq dasturlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan shaxslarga beriladigan akademik darajalar;
<b>Bakalavriat</b>	Bakalavriat	Bachelor's program	o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi negizida oliy ta'lim yo'nalishlaridan biri bo'yicha fundamental bilimlar beradigan, o'qish muddati to'rt yildan kam bo'lmagan tayanch oliy ta'lim;



<b>Gipoteza</b>	Gipoteza	Hypothesis	tajribada tekshirib ko'rilishini va nazariy asoslanishni,tasdiqlanishni talab qiluvchi ilmiy tahmin
<b>Davolash jismoniy tarbiyasi (harakat reabilitatsiyasi)</b>	Lechebnaya fizicheskaya kultura (dvigatel'naya reabilitatsiya)	Therapeutic physical culture (motor rehabilitation)	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, jismoniy tarbiyadan organizmning kasallik,jarohatlanish,charchash va boshqa sabablar tufayli izdan chiqqan funktsiyalarini tiklash va davolash vositasi sifatida foydalanishdir.
<b>Darsning motor(harakat) zichligi</b>	Motornaya (dvigatel'naya) plotnost uroka	Motor (motor) density of the lesson	bu dars jarayonida o'quvchilarning harakat bajarishga sarflagan vaqti bo'lib, harakatlarni bajarishga ketgan vaqtning umumiy vaqtga nisbati bilan aniqlanadi.
<b>Darsning umumiy zichligi</b>	Obhaya plotnost uroka	Total lesson density	bu pedagogik jihatdan ratsional sarflagan vaqtning umumiy vaqtga nisbatidir.
<b>Jismoniy kamolot</b>	Fizicheskoe sovershenstvo	Physical perfection	inson organizmining hayot talablariga optimal moslashganlik,har tomonlama jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligining tarixan asoslagan ideali.
<b>Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida</b>	Teoriya fizicheskoy kulturo' kak nauchnaya distsiplina	Theory of Physical Culture as a Scientific Discipline	jismoniy madaniyatning mohiyati,undan inson jismoniy kamoloti yo'lida foydalanish qonuniyatlari to'g'risidagi umumlashtirilgan bilimlar sistemasidir
<b>Jismoniy madaniyat nazariyasi o'quv fani sifatida</b>	Teoriya fizicheskoy kulturo' kak uchebnaya distsiplina	Theory of Physical Culture as a Discipline	jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo'yicha professional ta'lim beruvchi asosiy mutaxassislik fani
<b>Jismoniy madaniyat tizimi</b>	Sistema fizicheskoy kuluro'	System of physical culture	O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasini tashkillashtiradigan,amalga oshiradigan va nazorat qiladigan davlat hamda jamoat tashkilotlari faoliyatining yig'indisidir.

<b>Jismoniy madaniyat</b>	Fizicheskaya kultura	Physical Culture	shaxs va jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, inson jismoniy kamoloti yo'lida yaratiladigan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iborat.
<b>Jismoniy mashq</b>	Fizicheskoe uprajnenie	Exercise	jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga mos ravishda shakllantirilgan hamda foydalaniladigan harakatlardir.
<b>Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi</b>	Klassifikatsiya fizicheskix uprajneniy	Classification of physical exercises	bu jismoniy mashqlarni ularning xususiyatlariga ko'ra guruhlariga bo'lish.
<b>Jismoniy mashqlar texnikasi</b>	Texnika fizicheskix uprajneniy	Technique of physical exercises	jismoniy mashqlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli.
<b>Jismoniy ma'lumot</b>	Fizicheskoe obrazovanie	Physical Education	jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, insonda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishga, shuningdek jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.
<b>Jismoniy yuklama</b>	Fizicheskaya nagruzka	Exercise stress	jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir darajasi bo'lib, tinch holatga nisbatan organizam funktsiyalarining o'zgarishi bilan xarakterlanadi
<b>Jismoniy rivojlanganlik</b>	Fizicheskoe razvitie	Physical development	nasliy xususiyatlar, tashqi muhit omillari va harakat faolligi darajasida inson organizmi shakl va funktsiyalarining o'zgarishi jarayoni va natijasidir.
<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	Fizicheskaya podgotovka	Physical training	insonning aniq professional yoki sport faoliyatida zarur bo'ladigan jismoniy qobiliyatlari, harakat ko'nikmalari va malakalarini rivojlantirish jarayoni.
<b>Jismoniy tayyorlanganlik</b>	Fizicheskaya podgotovlennost	Physical fitness	harakat qobiliyatlarini rivojlanganlik va harakat malakalarining erishilgan shakllanganlik darajasi.

<b>Jismoniy tarbiya darsining mazmuni</b>	Soderjanie uroka fizicheskogo vospitaniya	Contents of the Physical Education lesson	ta'limiy,tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni hal etish maqsadida nazariy bilimlarni o'zlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishdan iborat faoliyatlar yig'indisi.
<b>Jismoniy tarbiya</b>	Fizicheskoe vospitanie	Physical education	spetsifik mazmuni harakatlarga o'rgatish,harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, maxsus jismoniy bilimlarni egallash va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli ehtiyoj uyg'otishdan iborat tarbiya turi.
<b>Kompetentlik-</b>	Kompetentnot	Competence	ma'lum bir faoliyatda samarali faoliyat olib borish uchun zarur bo'lgan bilim va tajribalar yig'indisi,kompetentsiyalar jamlanmasidir.
<b>Kompetentsiya</b>	Kompetenttsiya	Competence	insonning ma'lum bir faoliyatdagi bilimlari,professional tajribasi, harakat qilish qobiliyati va xulq-atvor ko'nikmalari birligidir.
<b>Kompleks nazorat</b>	Kompleksnaya proverka	Comprehensive verification	sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida trenirovka tsikllarida turli xil ko'rsatkichlarni olish va baholash.
<b>Koordinatsion qobiliyatlar</b>	Koordinatsionno'e sposobnosti	Coordination abilities	yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga imkon beruvchi harakat qobiliyatlari yig'indisi,shuningdek behostdan paydo bo'ladigan sharoitlarda o'z harakatini tez qayta qurish qobiliyatidir.
<b>Kuch</b>	Sila	Force	insonning tashqi qarshilikni muskul kuchi yordamida engish qobiliyati
<b>Magistratura</b>	Magistratura	Master's Courses	bakalavriat negizida o'qish muddati kamida ikki yil bo'lgan aniq mutaxassislik bo'yicha oliy ta'lim;

<b>Makrotsikl</b>	Makrotsikl	Macrocycle	bu sport trenirovkasining sport formasini rivojlanishi, stabillashuvi va vaqtincha yo'qotilishi bilan bog'liq,tugallangan bir qator davrlar,bosqichlar,mezotsikllarda n iborat yarim yillik ( alohida xollarda 3-4 oylik),bir yillik, ko'p yillik ( masalan,to'rt yillik olimpiya tsikli) katta tsiklidir.
<b>Malaka amaliyoti</b>	Kvalifikatsionnaya praktika	Qualification practice	o'quv jarayonining nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy ko'nikma va o'quv hosil qilish, o'quv rejalari va fanlar dasturlarning ma'lum (yakuniy) qismidagi mavzu bo'yicha materiallar to'plash uchun o'tkaziladigan bir qismi;
<b>Malaka talablari</b>	Kvalifikatsionno'e trebovaniya	Qualification requirements	uzluksiz ta'lim tegishli bosqichi bitiruvchisining umumiy bilim va kasb tayyorgarligi darajasiga qo'yiladigan talablar;
<b>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</b>	Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka	Special physical training	tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan harakat qobiliyatlari,organlar va funktsional sistemalarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.
<b>Maxsus chidamlilik</b>	Spetsialnaya vo'noslivost	Special Stamina	insonning biror bir ish faoliyatida charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.
<b>Mashg'ulot shakli</b>	Forma zanyatiya	Occupation form	mashg'ulot jarayonini o'tkazish va boshqarish shartlari yig'indisi

<b>Mashg'ulotlarning dars shakli</b>	Urochnaya forma zanyatiy	The Uprising Form of Occupation	barcha shug'ullanuvchilar uchun majburiy va yagona dastur asosida tashkil qilinishi, sinflardagi va guruhlardagi shug'ullanuvchilar kontingentining o'zgarmasligi, dars jadvalining stabilligi, aniq vaqt ramkasining hamda tashkiliy-pedagogik boshqaruvning mavjudligi bilan xarakterlanadi.
<b>Mashg'ulotning darsdan tashqari shakllari</b>	Vneurochno'e formo' zanyatiy	Extracurricular Activities	mashg'ulotlarning nisbatan cheklangan mazmun va soddalashtirilgan strukturasi bilan xarakterlanuvchi, biroq shaxsiy tashabbuskorlik va mustaqillikni talab qiluvchi shaklidir.
<b>Mashq ko'rganlik</b>	Trenirovannost	Training	organizmning trenirovka yuklamalariga funktsional moslashuvi darajasi bo'lib, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida yuzaga keladi va inson ish qobiliyatini oshiradi.
<b>Mezotsikl</b>	Mezotsikl	Mesocycle	2 haftadan 6 haftagacha davom etuvchi, nisbatan tugallangan bir qator mikrotsikllardan iborat o'rtacha trenirovka tsiklidir.
<b>Metodik priyom</b>	Metodicheskiy priyom	Methodical reception	konkret pedagogik vaziyatda u yoki bu metodni amalga oshirish yoki foydalanish usulidir.
<b>Metodika</b>	Metodika	Methodology	pedagogik vazifalarni hal etishga qaratilgan metodlar, metodik priyomlar, vositalar va mashg'ulotni tashkil etish shakllarining aniq bir sistemasidir.

<b>Mehnat tarbiyasi</b>	Trudovoe vospitanie	Labor Education	o'sib kelayotgan yosh avlodda mehnat qilishga tayyor bo'lishga, insonning mehnat tajribasini o'zlashtirishga, mehnatga ahloqiy munosabat uyg'otishga, shaxsni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli jarayon.
<b>Mikrotsikl</b>	Mikrotsikl	Microcycle	trenirovkaning kichik tsikli bo'lib, odatda bir haftaga yaqin davom etadi va ikki yoki bir nechta trenirovka mashg'ulotidan iboratdir.
<b>Musobaqa</b>	Sorevnovanie	Competition	sportchi faoliyat ko'rsatadigan, qobiliyatlarini ob'ektiv taqqoslaydigan va maksimal namoyon bo'lishini ta'minlaydigan maxsus soha
<b>Musobaqa faoliyati</b>	Sorevnovatel'naya deyatelnost	COMPETITIVE ACTIVITY	insonning maxsus harakat faolligi bo'lib, odatda rasmiy musobaqalar sharoitida insonning ruhiy va jismoniy kuchlarini chegara darajasida namoyon bo'lishini talab qiladi hamda yakuniy maqsadi bo'lib, jamiyat uchun ahamiyatli va shaxsiy natijalarni o'rnatish hisoblanadi.
<b>Nazariya</b>	Teoriya	Theory	fanning biror bir sohasida real borliqdagi predmetlar, hodisalar va jarayonlarning o'zaro bog'liqligi qonuniyatlari to'g'risidagi asosiy g'oyalar.
<b>Nafosat tarbiyasi</b>	Esteticheskoe vospitanie	Aesthetic education	bu tarbiyalanuvchilarda hayotga, mehnatga, ta'lim olishga, tabiatga, san'atga, sportga, o'ziga va jamiyatga nisbatan nafosat munosabatini maqsadli shakllantirish jarayoni.
<b>Nisbiy kuch</b>	Otnositelnaya sila	Relative force	biror bir harakatda absolyut kuchning inson gavda vazniga nisbatiga teng.

<b>Oliy ma'lumot darajasi</b>	Stepen vo'shego obrazovaniya	The degree of higher education	shaxs tomonidan oliy ta'limning muayyan o'quv rejalari va fanlar dasturini mazkur ma'lumot haqida tegishli davlat hujjati berilgan holda, o'zlashtirishi natijasi;
<b>Oliy ma'lumot haqida davlat hujjati (diplom)</b>	Gosudarstvenno'y dokument o vo'sshem obrazovani	State document on higher education	akkreditatsiyadan o'tgan oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilariga beriladigan va ularning oliy ta'limning o'quv rejalari va fanlar dasturini bajarganliklarini tasdiqlovchi davlat namunasidagi hujjat. Hujjat uzluksiz ta'limning keyingi bosqichlarida o'qishni davom ettirish yoki olingan akademik darajaga muvofiq ishlash huquqini beradi;
<b>Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari klassifikatori</b>	Napravlenii vo'sshego obrazovaniya i klassifikator spetsialnostey	The direction of higher education and the classifier of specialties	oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlash uchun bakalavriat ta'limi yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarining tizimlashtirilgan ro'yxati;
<b>Oliy ta'lim muassasasi akkreditatsiyasi</b>	Akkreditatsiya vo'sshego uchebnogo zavedeniya	Accreditation of a higher educational institution	oliy ta'lim muassasasi faoliyati darajasining OT DTS mezon va talablariga javob berishining davlat tomonidan e'tirof etilishi.
<b>Oliy ta'lim muassasasi attestatsiyasi</b>	Attestatsiya vo'sshego uchebnogo zavedeniya	Graduate attestation	oliy ta'lim muassasasida kadrlar tayyorlash mazmuni, darajasi va sifatining OT DTS talablariga muvofiqligini aniqlovchi tadbir;
<b>Oliy ta'lim</b>	Vo'sshee obrazovanie	Higher education	uzluksiz ta'limning yuqori malakali mutaxassislar tayyorlovchi mustaqil turi. Oliy ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi.
<b>Oliy ta'limning davlat ta'lim standarti</b>	Gosudarstvenno'y standart vo'sshego obrazovaniya	State Standard of Higher Education	muayyan ta'lim sohasiga (soha tarkibiga) qo'yiladigan malaka talablari, ta'lim mazmuni, bitiruvchilar umumiy tayyorgarligining zaruriy va etarli darajasini, kadrlar tayyorlash sifatini baholash darajalarini belgilaydigan etalon darajasi;

<b>Operativ nazorat</b>	Operativno'y kontrol	Operational control	bu sportchining operativ holatini,jumladan navbatdagi urinishga, mashqni bajarishga, kurash tushishga va x.k.larga tayyorligini nazorat qilish.
<b>Passiv egiluvchanlik</b>	Passivnaya gibkost	Passive flexibility	harakatni tashqi ta'sir yordamida katta amplitudada bajarish qobiliyati.
<b>Pedagogik nazorat</b>	Pedagogicheskiy kontrol	Pedagogical control	bu rejalashtirilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini qo'llanilayotgan vosita,metod va yuklamalarning samardorligini aniqlash maqsadida tekshirishni ta'minlovchi kompleks tadbirlardir.
<b>Perspektiv(istiqbolli ) rejalashtirish</b>	Perspektivnoe planirovanie	Advanced Planning	bu uzoq muddatga,odatda bir necha yillarga mo'ljallangan rejalashtirishdir.
<b>Portlovchi kuch</b>	Vzro'vnaya sila	Explosive force	qisqa vaqt oralig'ida katta kuch namoyon qilish qobiliyati(turgan joydan balandlikka sakrash).
<b>Printsip (tamoyil)</b>	Printsip	Principle	biror bir nazariya, ta'limot,fan,dunyoqarash va x.k.da dastlabki asosiy holat.
<b>Pulsometriya</b>	Pulsometriya	Pulsometry	darsda o'quvchilar organizmiga tushadigan yuklamaning optimalligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv.
<b>Rekreativ jismoniy madaniyat</b>	Rekreativnaya fizicheskaya kultura	Recreational physical culture	jismoniy madaniyatning bir qismi. Jismoniy mashqlar yordamida dam olish va tiklanish.
<b>Ruhiy tayyorgarlik</b>	Psixologicheskaya podgotovka	Psychological training	bu sportchilarda trenirovka faoliyatini samarali amalga oshirish,musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va unda ishnchli ishtirok etish uchun zarur bo'ladigan shaxsiy va ruhiy sifatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ta'sir sistemasidir.



<b>Sport</b>	Sport	Sport	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning musobaqalarga va musobaqa faoliyatiga yuqori natijalar ko'rsatish uchun maxsus tayyorgarlik amaliyoti sifatida shakllangan.
<b>Sport trenirovkasi</b>	Sportivnaya trenirovka	Sport Training	ixtisoslashgan sport turida yuqori natijalar ko'rsatishga qaratilgan pedagogik jarayondir.
<b>Sport faoliyati</b>	Sportivnaya deyatelnost	Sports activities	insonning sport sohasida maksimal sog'lomlashuvi va takomillashuvini ta'minlashga qaratilgan faoliyatni tartibli tashkillashtirish.
<b>Sport formasi</b>	Sportivnaya forma	Sports wear	sportchining musobaqa faoliyatiga ruhiy, jismoniy, texnik va taktik jihatdan tayyorgarligining yuksak darajasi.
<b>Sport harakati</b>	Sportivnoe dvijenie	Sports Movement	ommaviy va yuqori natijalarga qaratilgan sport sohasidagi sport amaliyoti, ijtimoiy oqim.
<b>Sportning funktsiyasi</b>	Funktsii sporta	Functions of sports	sportning insonga va insonlar munosabatiga ta'sir ko'rsatadigan, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondiradigan xususiyatlari.
<b>Stajirovka (ishlab chiqarishda, ilmiy-tadqiqot muassasasida, xorijda tajriba orttirish)</b>	Stajirovka	Internship	magistratura mutaxassisligi bo'yicha maqsadli kasbiy ta'lim o'quv reja va dasturlarini o'zlashtirish, magistratura talabalarida ilmiy-tadqiqot kompetentsiyalarni shakllantirish maqsadida ta'limni fan va ishlab chiqarish bilan integratsiyasini rivojlantirish yo'li orqali magistratlarni eng yangi ilmiy-texnik rivojlanishdagi yutuqlar hamda iqtisod, fan, texnika, madaniyat va sog'liqni saqlash tarmoqlaridagi zamonaviy texnika va texnologiyalar bazasida ilmiy tadqiqot olib borishi.
<b>Standart texnika</b>	Standartnaya texnika	Standard equipment	barcha sportchilar uchun bir xil, harakatlarni bajarishning eng ratsional va ilmiy asoslangan asosidir.
<b>Struktura</b>	Struktura	Structure	bu tarkibiy qismlarning nisbatan turg'un birlashuvi, ularning bir-biri bilan qonuniy munosabatidir.

<b>Tadqiqot metodi</b>	Metodo' issledovaniya	Methods of research	ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va taxlil qilish usulidir.
<b>Tadqiqot ob'ekti</b>	Ob'ekt issledovaniya	Object of study	bu o'rganish uchun tanlangan, muammoli vaziyatga ega va tadqiqotchi uchun manbaa bo'lib xizmat qiladigan voqea yoki hodisa.
<b>Tayyorlanganlik</b>	Podgotovlennost	Preparedness	bu jismoniy tayyorgarlikning kompleks natijasidir (jismoniy qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi); texnik tayyorgarlik (harakat malakalarining rivojlanganlik darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi); ruhiy tayyorgarlik (ahloqiy va irodaviy sifatlarining rivojlanganlik darajasi).
<b>Taktik tayyorgarlik</b>	Takticheskaya podgotovka	Tactical Training	maxsus musobaqa faoliyatida bahs olib borishning ratsional shakllarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.
<b>ta'lim sifatini nazorat qilish</b>	Kontrol za kachestvoy obrazovaniya	Control over the quality of education	o'qitish mazmuni va natijalarining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiqligini tekshirish;
<b>Tezkorlik</b>	Bo'strota	Rapidity	insonning harakatlarni qisqa vaqi ichida maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.
<b>Atama</b>	Termin	Term	fanda, texnikada, san'atda va x.k.larda qo'llaniladigan tushunchalarni ta'riflovchi so'z va so'z birikmalari.
<b>Texnik tayyorgarlik</b>	Texnicheskaya podgotovka	Technical training	sportchi tomonidan ixtisoslashgan sport turi xususiyatlariga mos, yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan harakatlar sistemasini o'zlashtirishning pedagogik jarayoni.
<b>Texnika asosi</b>	Osnova texniki	The basis of technology	bu harakat vazifasini amalga oshirish uchun nisbatan o'zgarmas va etarli harakatlar yig'indisidir.
<b>Texnika detallari</b>	Detali texniki	Details of equipment	harakatning asosini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatlaridir.
<b>Texnikaning bosh zvenosi</b>	Glavnoe zveno texniki	The main link of technology	harakat vazifasini ma'lum bir usul bilan hal etishda eng zarur va hal qiluvchi qism.

<b>Tizim (sistema)</b>	Sistema	System	falsafiy ma'noda-jamiyat va tabiat to'g'risidagi bir-biri bilan qonunan bog'liq elementlar,predmetlar,hodisalar va shuningdek bilimlarning ob'ektiv birligidir.
<b>O'qitish sifatini nazorat qilish</b>	Kontrol za kachestvoy obucheniya	Quality control of training	talabaniing bilim saviyasini tekshirish va uning o'quv dasturini o'zlashtirish darajasini aniqlash;
<b>O'qitishning me'yoriy muddati</b>	Normativno'e sroki obucheniya	Normative terms of training	ta'lim oluvchilar tomonidan o'quv rejalari va fanlar dasturi o'zlashtirilishi uchun belgilangan muddat;
<b>O'quv yili</b>	Uchebno'y god	Academic year	oliy ta'lim muassasasida bir ta'lim kursini yakunlashga mo'ljallangan o'quv faoliyati davri. O'quv yili ikki kalendar yil bilan belgilanadi, masalan, 2001G'2002 o'quv yili;
<b>O'quv rejasi</b>	Uchebno'y plan	Academic plan	oliy ta'limning muayyan bakalavriat ta'lim yo'nalishi yoki magistratura mutaxassisligi bo'yicha o'quv faoliyati turlari, o'quv fanlari va kurslarining tarkibi, ularni o'rganishning izchilligi va soatlardagi hajmini belgilaydigan hujjat;
<b>O'quv semestri</b>	Uchebno'y semestr	Training semester	Oliy ta'lim muassasasida o'quv yilining yarmini tashkil etuvchi o'zaro bog'langan fanlarning ma'lum majmuini o'zlashtirishga mo'ljallangan va ular bo'yicha yakuniy nazorat bilan tugallanadigan qismi;
<b>O'quv fani dasturi</b>	Programma uchebno'x predmetov	Program of study subjects	ta'lim mazmuni, uning talabalar tomonidan o'zlashtirilishining eng maqbul usullari, axborot manbalari ko'rsatilgan normativ hujjat;
<b>O'quv fani</b>	Uchebno'y predmet	Academic subject	ta'lim muassasasida o'rganish uchun fan, texnika, san'at, ishlab chiqarish faoliyatining muayyan sohasidan saralab olingan bilimlar, o'quv va ko'nikmalar tizimi;

<b>O'quv fanlari bloki</b>	Bloki uchebno'x distsiplin	Blocks of educational disciplines	o'quv rejalari va fanlar dasturlarining kadrlar tayyorlash jarayonida aniq maqsad va vazifalarga erishish uchun muayyan bilim sohasi yoki faoliyatning o'zlashtirilishini ta'minlaydigan o'quv fanlarini birlashtiruvchi tarkibiy qismi;
<b>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</b>	Obhaya fizicheskaya podgotovka	general physical preparation	sportchi organizmi sistemalari, funktsional imkoniyatlarini va harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga hamda muskul faoliyatida ularning samarali namoyon bo'lishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.
<b>Umumiy taktik tayyorgarlik</b>	Obhaya takticheskaya podgotovka	General tactical training	tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan bilimlar va taktik malakalarni egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.
<b>Umumiy chidamlilik</b>	Obhaya vo'noslivost	Total Stamina	inson organizmining past intensivlikda uzoq vaqt davom etadigan, muskul apparatining 3G'2 qismi ishtirok etadigan jismoniy ishda paydo bo'ladigan charchoqqa qarshi turish qobiliyati(masalan, chang'ida yurish, suzish, eshkak eshish).
<b>Xarakat faolligi</b>	Dvigatelnaya aktivnost	Physical activity	insonning hayotiy faoliyati jarayonida bajaradigan harakatlari yig'indisidir.
<b>Xronometraj</b>	Xronometraj	Timing	darsning umumiy a motor zichligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv
<b>Xulosalar</b>	Vo'vodo'	conclusions	muallif tomonidan tadqiqot davomida olingan yangiliklarning, tadqiqot yakunlarining qisqacha matn tarzida yoritilishi, tasdiqlardir.
<b>Harakat ko'nikmasi</b>	Dvigatelnoe umenie	Movement skill	harakatlarni bajarishning avtomatlashmagan darajasi bo'lib, bunda harakatni boshqarish ongning to'la ishtiroki asosida amalga oshiriladi.

<b>Harakat qobiliyatlari</b>	Dvigatelno'e sposobnosti	Motor abilities	insonning biror bir harakat faoliyatining talablariga javob beruvchi va uni bajarish samaradorligini ta'minlovchi morfologik va psixifiziologik xususiyatlari kompleksidir.
<b>Harakat malakasi</b>	Dvigatelno'y navo'k	Motor skill	harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasidir (harakatni bajarishda go'yoki ong ishtirok etmaydi, aslida har bir harakat ongning funktsiyasidir).
<b>Harakat</b>	Dvijenie	Motion	organizmning motor funktsiyasi bo'lib, gavda va uning zvenolari holatini fazoda o'zgarishidir.
<b>Harakat faoliyati</b>	Dvigatelaya deyatelnost	Motor activity	konkret harakt vazifalarini hal etishga qaratilgan harakatlar tizimidir.
<b>Chidamlilik</b>	Vo'noslivost	Endurance	insonning biror bir faoliyatda charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.
<b>Egiluvchanlik</b>	gibkost	flexibility	tayanch-harakat apparatining morfologik xususiyati bo'lib, inson gavda zvenolarining harakatchanligini belgilaydi, ya'ni harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.
<b>Yakuniy davlat attestatsiyasi</b>	Itogovaya gosudarstvennaya attestatsiya	Final State Attestation	bakalavr yoki magistr darajasiga qo'yiladigan malaka talablariga muvofiq holda, ma'lum talab va tartibotlar vositasida (fanlar bo'yicha davlat attestatsiyasi, bitiruv malakaviy ishi yoki magistrlik dissertatsiyasi himoyasi) bitiruvchi tomonidan oliy ta'lim o'quv reja va dasturlarining bajarilishi sifatini baholash;

## IX. ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.
7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
3. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016y.
4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.
6. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
8. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
9. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
10. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
11. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
12. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.

## II SEMESTR

### 1-MAVZU: “JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI”

#### Reja :

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotiga kirish
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi predmeti, uning vazifalari va mazmuni.
3. Fanning asosiy tushunchalarining ta'rifi.

#### Mavzuga oid tayanch tushunchalar va iboralar:

Jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiya uslubiyoti, jismoniy tarbiya nazariyasi predmeti, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy kamolot, sport, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya tizimi.

#### Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar:

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining paydo bo'lish manbalari va rivojlanish bosqichlari.

#### 1-savol bo'yicha darsning maqsadi:

Jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rni haqida talabalarga tushuncha berish.

#### Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini ochib beradi.
- 1.2. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor haqida gapirib beradi.
- 1.3. O'qituvchilik kasbi va uning sog'lom avlod tarbiyasi jarayonidagi o'rni haqida gapirib beradi.

#### 1 – asosiy savolning bayoni:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi-5112000 “Jismoniy madaniyat” yo'nalishi Davlat ta'lim standarti va o'quv rejasida o'zining mustahkam o'rniga ega fandır. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi jismoniy madaniyat va sport sohasida professional faoliyat olib borish uchun zamin yaratadigan fundamental bilimlar tizimini shakllantiruvchi kasbga yo'naltirilgan o'quv fani hisoblanadi.

**Fanning maqsadi:** talabalarni professional faoliyatning samarali usullari va priyomlari to'g'risidagi zarur nazariy va uslubiy bilimlar bilan qurollantirish, ushbu faoliyat davomida ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish asoslarini ochib berishdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani quyidagi 4 ta bo'limdan iborat:

1. Jismoniy madaniyat va sport nazariyasining umumiy tavsifi.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va metodikasi.
3. Turli yosh davrlarida jismoniy madaniyat bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari.
4. Sport nazariyasi.

Birinchi bo'limda jismoniy madaniyat va sport nazariyasining xususiyatlari, ilmiy va o'quv fani sifatida uning “Jismoniy madaniyat” mutaxassisligi fanlari orasida tutgan o'rni ochib beriladi. Jismoniy madaniyat va sport nazariyasining asosiy tushunchalariga tavsif beriladi va ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlar to'g'risida dastlabki ma'lumotlar beriladi. Alohida mavzularda jismoniy madaniyatning ijtimoiy aspektlari va O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimiga tavsif berilgan.

Ikkinchi bo'limda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining masalalari yoritib berilgan. Jismoniy tarbiya tamoillari, vositalari va metodlari, mashg'ulot shakllari, harakatlarga o'rgatish nazariyasi va metodikasining asoslari ochib berilgan.

Uchinchi bo'lim shug'ullanuvchilarning yosh va boshqa xususiyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish muammolariga bag'ishlangan.

Sport nazariyasi bo'limida sportning umumiy tavsifi, sport trenirovkasi asoslari, sportchini tayyorlash tizimida rejalashtirish va kompleks nazorat masalalari yoritilgan.

Ushbu fanni o'rganishda L.P.Matveev, A.D.Novikov, V.M.Zatsiorskiy, V.N.Platonov, B.A.Ashmarin, A.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev, Yu.M.Yunusova, K.Mahkamjonovlarning darslik va o'quv qo'llanmalaridan foydalaniladi.

### **Nazorat savollari:**

1. Mustaqillikka erishilgandan so'ng O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qanday Qonun va karorlar qabul qilindi?
2. Tarbiya qanday jarayon?
3. Zamonaviy o'qituvchi qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak?

### **2- asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Talabalarda fanning paydo bo'lishi, uning o'rganish predmeti, vazifalari va mazmuni to'g'risida maxsus bilimlar tizimini shakllantirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. Fanning paydo bo'lishi sabablarini ochib beradi. (kategoriya: bilish).
- 2.2 Fanning o'rganish ob'ekti va sub'ekti to'g'risida ma'lumot bera oladi.
- 2.3 Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining maqsadi, vazifalari va mazmuni haqida bilimga ega bo'ladi (kategoriya: bilish).

### **2 -savolning bayoni:**

**Nazariya-** narsalar, voqea va hodisalar hamda real borliqdagi jarayonlar orasidagi o'zaro bog'liklik qonuniyatlari to'g'risida bir butun tasavvur paydo qilishga imkon yaratuvchi fanning biror bir tarmog'idagi asosiy g'oyalari tizimidir (5,6,8,10).

**Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida** jismoniy madaniyatning mohiyati va undan inson jismoniy kamoloti maqsadida foydalanish qonuniyatlari to'g'risida umumlantirilgan ilmiy bilimlar tizimidan iboratdir (6,8,9).

Inson mehnat ta'siri, shuningdek o'zining o'yin, borliqni anglash, moslashish faoliyati jarayonida rivojlanar ekan, u tabiatga va atrof muhitga o'zining jismoniy qobiliyati va harakatlari bilan ta'sir ko'rsatdi. Dastlab insonning jismoniy qobiliyatlari "yo'l-yo'lakay" ya'ni, tabiiy biologik rivojlanish va mehnat jaryonida rivojlandi. Vaqt o'tish bilan inson mehnatga tayyorlanish va uning yakuniy natijasi o'rtasida o'zaro bog'liqlik borligini anglay boshladi. Insonni hayotga, mehnatga, ko'p qirrali faoliyatga tayyorlashning zarur sharti bo'lgan o'rgatish va tarbiyalashning dastlabki, ibtidoiy jamoa to'zumi davridagi asoslari paydo bo'ladi. Mana shu dastlabki "pedagogika"ning murakkab jarayonida jamiyatning tarixan rivojlanishi darajasi bilan asta-sekin insonlarni hayotning murakkab sharoitlari talablariga tayyorlash vazifalarini hal etishga qaratilgan maxsus faoliyat tarmog'i hisoblanmish jismoniy madaniyatning birinchi ko'rinishlari ajralib chiqdi.

Inson va jamiyat ishlab chiqarishining rivojlanishi bilan insonlarni hayotga tayyorlovchi jismonan tarbiyaning umumiy maqsadi va aniq vazifalar shuningdek, maxsus vositalarini hamda ulardan foydalanish usullarini aniqlashtirib olish zaruriyati paydo bo'ldi.

Kishilik jamiyatining dastlabki davrlarida bu masalalar intuitiv, stixiyali ravishda yoki katta avlod tajribasini to'g'ridan-to'g'ri keyingi avlodga o'tkazish va o'zlashtirish orqali hal etilgan. Keyinchalik esa bu faoliyat mustaqil va ijtimoiy zarur kasbga hamda nazariyasiga aylandi. Jismoniy madaniyat asta-sekin falsafa, tarix, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, sotsiologiya kabi turli fanlar nuqtai-nazaridan ilmiy-amaliy yondoshishlar shakllanadigan va amalga oshiriladigan keng va murakkab ijtimoiy faoliyat darajasiga



chiqdi. Natijada tarixiy tajriba, zamonaviy amaliyot, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy, tibbiy-biologik va psilogo-pedagogik fanlar ma'lumotlariga tayanadigan hamda jismoniy madaniyatning umumiy qonuniyatlari va qonunlarini ochib beradigan-**jismoniy madaniyat nazariyasi** paydo bo'ldi.

Shunday qilib, insonlarning jismoniy tayyorgarligi hamda hayotning turli sohalaridagi faoliyatiga jamiyat talablarining oshib borishi va murakkablashuvi bilan, nazariyaning paydo bo'lishiga asoslar shakllandi. Dastlab jismoniy tarbiyaga pedagogik jarayon va umumiy tarbiyaning zarur bir qismi sifatida qarashlar paydo bo'ldi va rivojlandi. IX asrning ikkinchi yarmida P.F.Lesgaft harakat faoliyati sohasidagi bilimlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan **jismoniy ta'lim nazariyasini** yaratdi (5,6,9) U insonning jismoniy va aqliy rivojlanishi yo'lida jismoniy mashqlardan foydalanish tamoyillari, shakllari va metodlarini yaratdi. Jismoniy madaniyat nazariyasi IX asrning oxiri XX asrning boshlarida alohida fan sifatida pedagogika fanining negizida paydo bo'ldi. Bunda L.P.Matveev, V.M.Vo'drin, Yu.M.Nikolaev, N.A.Ponamaryov, V.I.Stolyarovlarning izlanishlari asosiy rolni o'ynadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi insonga ta'lim, tarbiya va ta'limot berish bilan bog'liq bo'lgani uchun pedagogik fanlar kategoriyasiga kiradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi jismoniy madaniyatni jamiyat madaniyatining ijtimoiy muhim va murakkab, spetsifik tarmog'i sifatida o'rganadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi alohida fan sifatida XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarida pedagogika fanidan ajrab chiqdi. Bunda rus fiziologi P.F.Lesgaft (1837-1909) va uning shog'irdi V.Gorinevskiylarning xizmatlari beqiyos bo'ldi. so'ng ra bu fanni yanada taraqqiy qilishida L.P.Matveev, V.Zatsiorskiy., A.Novikov, M.Godik, vatandoshlarimizdan .M.Yunusova, TYunusov, Sh.Xonkeldiev, R.Salomov, K.Maxkamjonov , T.Usmonxo'jaevlarning xizmatlari beqiyos bo'ldi.

Fanning har qanday tarmogi konkret ilmiy o'quv fani sifatida alohida faoliyat ko'rsatish huquqiga faqatgina o'zining shaxsan shu fanga tegishli bo'lgan o'rgatish predmetiga ega bo'lsagina xaklidir. U yoki bu fanning o'rganish predmeti deb shu fanga tegishli tadqiqot ob'ekti va sub'ekti tushuniladi. Tadqiqotlar asosida to'plangan ma'lumotlar aniq bir tizimga shakllantiriladi va maxsus fanni o'rgatish predmetini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha fanda tadqiqot ob'ekti sifatida o'rganilayotgan u yoki bu pedagogik faktor (mashqlar sistemasi, o'rgatish metodlari va x.k.) tadqiqot sub'ekti sifatida esa jismoniy mashqlarni bajarishga reaksiyasi o'rganilayotgan inson tushuniladi. Demak, har qanday pedagogik tadqiqotda ob'ekt sub'ektdan ajralgan holda faoliyat ko'rsata olmaydi yoki aksincha.

Jismoniy tarbiya nazariyasi-inson jismoniy barkamolligining fizik jarayonlarini boshqarishning mushtarak qonunlari to'g'risida fandir.

Jismoniy tarbiya nazariyasining o'rganish predmeti bo'lib jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini ijtimoiy hodisa sifatida urnatish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy-amaliy fandir. U ilmiy fan sifatida jismoniy tarbiyaga aloqasi bor dalillarni izoxlab beradi va umumllashtiradi. Amaliy fan sifatida esa inson jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va metodlari to'g'risidagi bilim bilan ko'rollantiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy mavqei jismoniy tarbiyaning barcha konkret xollarida ilmiy-pedagogikaning negizini tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoillar va koidalardan iborat. Bu qonun va koidalar hamda tamoillar barcha sport fanlari uchun ham to'g'ri keladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotiga binoan hamisha rivojlanadi va takomillashib boradi. Amaliyotdan olingan ilmiy tadqiqot ma'lumotlari fanni yangi qonun va qonuniyatlar bilan hamisha boyitadi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi predmeti kotib qolgan, hamishalik emas. U doimo rivojlanib va mukammalashib boradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy-tabiiy va o'z pedagogika fani erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining vazifalarini jismoniy tarbiya jarayonining ichki mexanizmini ochib berish, jismoniy tarbiyaning turli holatlaridagi umumiylikni topish hamda uning boshqa, aralash voqealar va jarayonlar bilan aloqasini belgilash tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining mazmunini jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va tamoyillarini o'rganish hamda tarbiyaning boshqa turlari bilan (aqliy, ahloqiy, nafosat, mehnat va kasb tarbiyasi) jismoniy tarbiyaning qonuniy aloqasini ochib berish tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish shakllarini o'rganishga alohida e'tibor beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi sport mashqlarining mushtarak negizlarini ishlab chiqadi. U yasli yoshidagi, maktabgacha yoshdagi, maktab yoshidagi bolalar, kattalar va qariyalar jismoniy tarbiyasi vositalari, tashkil etish shakllari va asosiy yo'nalishlarini ham o'rganadi(5,6,8,10).

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi qanday fan?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan sifatida nimani o'rganadi?
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliy fan sifatida nimani o'rganadi?
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi vazifalarini aytib bering.
5. Fanning mazmuni nimadan iborat?

#### **3– savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Fanning asosiy tushunchalarining mazmunini eritish, talabalarda asosiy tushunchalarni bir-biridan farqlash ko'nikmasini paydo qilish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Fanning asosiy tushunchalarini sanab beradi.
2. Asosiy tushunchalarni mazmunini ochib beradi
3. Asosiy tushunchalarni mohiyatiga ko'ra tartib bilan joylashtira oladi.

#### **3– asosiy savolning bayoni:**

Har qanday professional faoliyatda samarali ishlash uchun usha kasb uchun xos bo'lgan maxsus atama va tushunchalarning ma'nosini erkin egallash zarur. Bir tushunchani turlicha talkin qilish va tushunish mutaxassislarining o'zaro muloqatlarini ham, o'qituvchi va o'quvchilar muloqatini ham qiyinlashtiradi, insonlarni o'rgatish va tarbiyalash imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Har bir soha yoki fan kabi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubieti predmeti ham o'zining asosiy tushunchalariga egadir. Ana shu tushunchalarning mazmuni va mohiyatini anglab olmasdan turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti haqidagi fanni mukammal egallab bo'lmaydi.

Biz quyida keltiradigan tushunchalar muayyan tarixiy davrda paydo bo'lgan, bu tushunchalarning xajmi va mazmuni o'zgarib kelgan, o'zgaraveradi ham. Jismoniy tarbiya to'g'risidagi bizning bilimlarimiz boyib borgani sari, amaliyot rivojlangan sari ular chuqurlashib, aniqlashib boraveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasida foydalaniladigan asosiy tushunchalar quyidagilardir: «Jismoniy madaniyat», «Sport», «Jismoniy tarbiya», «Jismoniy kamolot», «Jismoniy rivojlanish».

Ushbu maxsus tushunchalarni o'zlashtirish uchun fanda va maishiy xayotda uchraydigan ancha umumiy har akterga ega atamalarni bilish kerak. Chunki biror bir kasbga oid maxsus atamalar umumiy, tayanch tushunchalarning asosida shakllanadi.

Jismoniy madaniyat uchun tayanch tushuncha bo'lib, «madaniyat» hisoblanadi. Bu butun insoniyat jamiyatiga va har bir insonga tegishli bo'lgan juda murakkab va ko'p kirrali ko'rinishdir.

Ilmiy til bilan aytganda madaniyat – inson, sinflar va butun jamiyatning moddiy va ma'naviy boyliklarni o'zlashtirish, yaratish, asrash va ko'paytirish bo'yicha faoliyatining usuli va sifat tomonidir. Demak, madaniyat – bu ham faoliyat jarayoni, hamda uning natijasidir.

1. Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, jamiyat tomonidan insonlarning jismoniy kamolotga erishishi uchun yaratilgan va foydalanilayotgan moddiy hamda ma'naviy yutuq larining yig'indisidan iboratdir (5,7,10).

Moddiy yutuqlar deganda mashg'ulotlar o'tkazishga mo'ljallangan turli xil inshootlar, maxsus asbob-uskunalar, moliyaviy ta'minot, insonlarning jismoniy kamolat darajasi (ularning sportdagi yutuq lari ham) tushuniladi. Ma'naviy yutuqlar deganda esa – jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy, ilmiy va tashkiliy yo'nalishini ta'minlovchi maxsus ilmiy va amaliy yutuq lar tushuniladi.

2. Jismoniy madaniyatning faoliyat ko'rsatayotgan tomoni bo'lib jismoniy tarbiya hisoblanadi. Pedagogikada tarbiya deb insonga ta'sir jarayoni, unda jamiyatning ahloqiy - ma'naviy, ijtimoiy – siyosiy ideallariga mos qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni tushuniladi. Jismoniy tarbiya- insonni jismoniy kamolotga erishtirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

3. Jismoniy rivojlanish – turmush sharoitining, xususan tarbiyaning ta'sirida kishi organizmi biologik shakllari va funktsiyalarining vujudga kelishi, o'zgarishi jarayonidir( 6,7).

4.Jismoniy kamolot-bu har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor bo'lib turishning tarixan vujudga kelgan darajasi bo'lib, uning ishlab chikarish, turmush, bir so'z bilan aytganda jamiyat talabiga moslik darajasidir.Bu tushuncha kotib qolgan, doimiy emas. Jamiyat rivojlanib borgani sari insonlarning jismoniy tayergarligiga talab ham oshib boradi, demak bu tushuncha ham o'zgarib boradi.

5.Sport- jismoniy madaniyatning organiq bir qismi bo'lib, jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda insonlarning o'yin, jismoniy faoliyati uchun foydalaniladigan, oldindan aniqlashtirilgan harakatlarda musobakalashish yo'li bilan namoyish qilinadigan qobiliyatlarni maxsus tayyorlashga qaratilgan jarayondir. Sport – bu musobakalashmokdir.

6.O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimi – jismoniy tarbiyaning g'oyaviy , ilmiy- uslubiy negizlari birligidan, shuningdek O'zbekiston Respublikasi fukarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan davlat hamda jamoat tashkilotlari birligidan iborat.

#### **Nazorat savollari:**

1. **Fanning asosiy tushunchalarini sanab ko'rsating**
2. Ushbu tushunchalar ichidan qaysi biri kengrok va umumlashtiruvchidir:
  - a) jismoniy madaniyat;
  - b) jismoniy tarbiya;
  - v) jismoniy rivojlanish;
  - g) sport;
  - d) jismoniy kamolot.
3. **Insonning o'z jismoniy (gavda) tabiatini takomillashtirish yo'lidagi faoliyatlari hamda jamiyatning fukarolar jismoniy kamoloti uchun yaratgan, qo'lga kiritgan moddiy va ma'naviy yutuq larining yig'indisi – bu :**
  - a) sport
  - b) jismoniy kamolot
  - v) jismoniy madaniyat
  - g) jismoniy tarbiya
  - d) jismoniy rivojlanish deyiladi.
4. **Jismoniy kamolot tushunchasi doimiymi eki o'zgarib boradimi?**
  - a) har qanday jamiyat uchun o'zgarmasdir;
  - b) jamiyat va jismoniy tarbiya amaliyotining tarakkietiga bog'liq ravishda o'zgarib boradi;
5. **Insonni jismonan takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon –**
  - a) jismoniy madaniyat
  - b) jismoniy tarbiya
  - v) sport
  - g) jismoniy rivojlanish
  - d) jismoniy kamolot deyiladi.

**6. “Vosita” atamasining lug’aviy ma’nosi....**

- A) “o’rta”, “o’rtacha” degan so’zdan kelib chiqqan
- B) “yo’l” degan ma’noni bildiradi
- V) “yordamchi” degan so’zdan kelib chiqqan

**7. Jismoniy mashqlar bu-**

- A) inson tomonidan jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun maxsus yaratilgan va foydalaniladigan harakatlardir
- B) Jismoniy mashqlar orkali pedagogik vazifa hal etiladi., mehnat harakatlari orkali esa ishlab chikarish vazifalari hal etiladi.
- V) «Jismoniy mashq » tushunchasi insonning harakati va harakat qilishiga intilishlari bilan bog’liqdir

**8. Harakat bu-**

- A) doimo ongning funktsiyasi hisoblanadi
- B) inson tomonidan hayotiy faoliyat davomida egallanadi
- V) bu organizmning motor funktsiyasi bo’lib , tana va uning qismlari holatini fazoda o’zgarishidir.

**9. Bajarilgan ish mikdori-**

- A) Nagruzkani (yuklamaning) intensivligi deyiladi
- B) nagruzkani xajmi deyiladi
- V) mashqning shakli deyiladi

**10. Baholash bu-**

- A) harakat faoliyatining bajarilishining tahlili natijasidir.
- B) 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
- V) jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko’p tarqalgan so’zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so’zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o’zgartirishning buyrug’i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg’ulotlardagi), 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

**Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

1. Mustaqillikdan so’ng jismoniy tarbiya va sport bo’yicha Respublikada olib borilayotgan ishlar bo’yicha yozma ish yozib kelish.
2. Fanning rivojlanish bosqichlarining xususiyatlarini ajratib ko’rsating.

**Mavzu bo’yicha asosiy xulosalar:**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani pedagogika fanining negizida paydo bo’lgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi-inson jismoniy barkamolligining fizik jarayonlarini boshqarishning mushtarak qonunlari to’g’risida fandir.

Jismoniy tarbiya nazariyasining o’rganish predmeti bo’lib jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini ijtimoiy hodisa sifatida urnatish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy-amaliy fandir. U ilmiy fan sifatida jismoniy tarbiyaga aloqasi bor dalillarni izoxlab beradi va umumillashtiradi. Amaliy fan sifatida esa inson jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va metodlari to’g’risidagi bilim bilan qurollantiradi (5,7,8,10).

**Mavzuga oid adabiyotlar**

1. “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997

3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvechenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
9. Yunusova Yu.M. “ Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'” Toshkent –2007.
10. 7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
11. 8.Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture.2011

## **2-MAVZU: “O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA JISMONIY TARBIYA TIZIMINI RIVOJLANISHINING UMUMIY TAVSIFI”**

### **Reja:**

1. Jismoniy tarbiya tizimi va uning maqsadi.
2. Jismoniy tarbiya tizimining vazifalari.
3. Jismoniy tarbiya tizimining tamoillari.
4. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari.

### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Jismoniy tarbiya tizimi, garmonik rivojlangan shaxs, sog'lom lashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy vazifalar, shaxsni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, sog'lom lashtirish, mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik tamoili, ilmiy – uslubiy, tashkiliy, huquqiy, dasturiy – me'yoriy asoslar.

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

O'zbekiston fuqarolari jismoniy tarbiyasini tashkil etish va boshqarishning asoslari.

### **1 – savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Jismoniy tarbiya tizimining shakllanishi va uning maqsadi haqida talabalarga tushuncha berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.1. Jismoniy tarbiya tizimi haqida tushunchaga ega bo'ladi.
- 1.2. Uning shakllanishi va rivojlanishi haqida gapirib beradi.
- 1.3. Jismoniy tarbiya tizimining maqsadini eritib beradi.

### **1 – asosiy savolning bayoni:**

Mamalakatimiz mustaqil ikka erishganidan so'ng O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimiga asos solindi. O'zbekiston Jismoniy tarbiya tizimi- butun tarbiya tizimining ajralmas bir qismi bo'lib, mafkuraviy, ilmiy – uslubiy, dasturiy – me'yoriy asoslar, shuningdek mamlakat fukarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot va muassasalarning yig'indisidan iboratdir(5)

**Tizim (Sistema)**-falsafiy ma'noda-jamiyat va tabiat to'g'risidagi bir-biri bilan qonunan bog'liq elementlar,predmetlar,hodisalar va shuningdek bilimlarning ob'ektiv birligidir (7,8).

Insonlarning turli hil talablarini amalga oshirish maqsadida davlat tegishli tizimlarni yaratadi va bu tizimlar ijtimoiy hamda shaxsiy ehtiyojlarni qondirishga imkon beradi. Masalan, mamlakatda ta'lim-tarbiya maqsadida maktabgacha ta'lim, xalq ta'limi, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi, oliy va oliy ta'limdan keyingi ta'lim tizimlari faoliyat ko'rsatadi, fuqarolarning salomatligini sog'liqni saqlash tizimi nazorat qiladi va x.k.

Jismoniy tarbiya tizimining shakllanishida P.F. Lesgaftning xizmatlari beqiyos edi.

XX asrning boshlarida burjuaziya ishchilarni siesiy kurashlardan chalgitishga intilib, ularni sport klublari va tugaraklariga jalb qila boshladi. Biroq, sport ashyolarining narxi balandligi tufayli mehnatkashlar, keng o'quvchi eshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari qiyin edi. Halk orasidan faqat ento'ziast, fidoyi kishilargina sport bilan shugullanar va yukori natijalarga erishar edilar. Chunonchi, N.Strunnikov konkida yugurish bo'yicha Ovrupa va Jahon chempioni (1910 – 1911 y), kurashchi I.Poddubniy 6 marta jahon chempioni (1905-1920 y) edi. N.Panin-Qolomenkin 1908 yilda Londonda bo'lib utgan 4 – Olimpiada o'yinlarida birinchi rus olimpiya chempioni bo'lgan edi.(figurali uchish). Biroq chor Rossiyada Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi pastligicha qolavergan.

XX asrning boshlaridag ekspluatator sinflarning imtiezlari bekor qilindi va hal kni jismoniy tarbiyalash ishi davlat ahamiyatidagi ishga aylantirildi. 1917 yilda ma'orif bo'yicha Davlat komissiyasi to'zildi, uning vazifasiga jismoniy tarbiyaga raxbarlik qilish kirar edi. Fizqo'ltura va sport bo'yicha pedagog- mutaxassislar tayerlashga katta e'tibor berila boshladi. 1919 yilda P.F.Lesgaft nomidagi Petrograd fizqo'ltura instituti, 1920 yilda esa Moskva Davlat Markaziy fizqo'ltura instituti tashkil etildi. P.F.Lesgaft va V.V.Gorinevskiylarning ilmiy ishlaridan tashkil topgan dasturlar, o'quv qo'llanmalari ishlab chikildi.

1930 yildan Oliy o'quv yurtlari o'quv rejasiga «Jismoniy tarbiya» predmeti kiritildi. 1931 yilda GTO kompleksi va 1935 yilda Yagona Butunittifok sport klassifikatsiyasi yaratildi. Nemis fashistlari bilan bo'lgan urush davrida ko'plab jangchi – sportchilar yuksak mukofatlarga sazovar bo'ldilar.

1956 – 1970 yillarda sobiq SSSRda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor yanada oshdi. Sobiq SSSR jismoniy tarbiya va sport Davlat qo'mitasi tashkil topdi. 1955 yilda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti tashkil topdi. 1980 yilda Moskvada XX11 Olimpiada o'yinlari o'tkazildi. Sovrinli sportchilar orasida O'zbekistonlik E.Shagaev, A.Panfilov, V.Shinlar ham bor edilar.

O'zbekiston Respublikamiz mustaqilikka erishganidan so'ng axolining jismoniy kamoloti masalasi davlat ahamiyati darajasiga ko'tarildi. 1992 yil «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun qabul qilindi. 2000 va 2015 yillarda ushbu Qonunga o'zgartirishlar kiritildi. 1993 - 1996 yillar davomida Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish bo'yicha maxsus Qarorlari qabul kilindi. 2002 yil 24 oktyabda “O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi” tashkil etildi. 2017 yil 15 fevral kuni Prezidentimizning PQ-2779-sonli Qarori asosida O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tashkil etildi. 2017 yil 3 iyul kuni mamlakatimiz Prezidenti Sh.Mirziyoev tomonidan “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”g PQ-3031-sonli Qarori qabul qilindi. Bu sa'yi harakatlarning negizida yoshlarni yanada ko'prok jismoniy tarbiya va sport bilan dustlashishga jalb qilish, ularni jamiyatning faol ishtirokchilari kilib tarbiyalash yotadi.

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi jamiyatning extiejlaridan kelib chiqadi. Shunga ko'ra O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining maqsadi ruxiy boylikka, ahloqiy poklikka, ma'naviy etuklikka va jismoniy kamolotga ega, ko'p yillik ijodiy mehnatga va Vatan ximoyasiga tayer garmonik rivojlangan eshlarni shakllantirishdan iboratdir. Yoshlarning har tomonlama etuk bo'lishi uchun barcha sharoitlar yaratilmokda. Zamonaviy sport inshootlari va malakali mutaxassislar ular xizmatidadir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya tizimi deganda nimani tushunasiz?

2. Jismoniy tarbiya tizimining paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida gapiring.
3. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimi va uning maqsadi haqida gapirib bering.
4. Garmonik rivojlangan shaxs tushunchasiga tavsif bering.
5. O'zbekiston da jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.

## **2– savol bo'yicha darsning maqsadi:**

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining vazifalari va ularni amalga oshirish yo'llari haqida talabalarga tushuncha berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya tizimining vazifalarini sanab ko'rsatadi.
2. Ta'limiy vazifalarning mohiyatini ochib beradi.
3. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning mohiyatini ochib beradi.
4. Tarbiyaviy vazifalarga tavsif beradi.

## **2 – asosiy savolning bayoni:**

*Jismoniy madaniyat tizimining strategik maqsadi* bo'lib inson jismoniy madaniyatini shaxsni har tomonlama **rivojlantirishning ajralmas** tarkibiy qismi sifatida shakllantirish hisoblanadi. Biz yukorida aytib utdikki, jismoniy tarbiya tizimining maqsadi jamiyatning extiejaridan kelib chiqadi va shu extiejlarni kondirishi kerak. Ya'ni jismoniy tarbiya jamiyatning har tomonlama jismonan rivojlangan insonlarga bo'lgan talabini kondiradi. Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi jismonan kamolatga erishgan inson tushunchasi bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy kamolot deganda insonni xaet sharoitlariga optimal moslashishiga imkon beruvchi jismoniy rivojlanganlik va tayergarlik darajasi tushuniladi. Bu insonning mehnat, harbiy amaliyot va maishiy xaet davomida duch keladigan qiyinchiliklarni engishga tayerligidir. Jismoniy barkamol shaxs – bu eng avvalo sog'lom , har tomonlama jismonan tayerlangan, ma'lumotli va keng dunekarashli insondir. Jismoniy kamolot tushunchasi jamiyat tarakkietiga mos ravishda o'zgarib boradi.

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadiga erishish uchun ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lom lashtiruvchi vazifalar hal etib boriladi.

### ***Jismoniy madaniyat tizimining sog'lomlashtiruvchi vazifalari quyidagilar:***

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar bo'lib, sog'likni mustaxkamlash, organizmni chiniktirish, uning tashqi muxitning noqo'lay holatlariga chidamlilikni oshirish, to'g'ri kaddi – komatni shakllantirish, morfo – funktsional imkoniyatlarni oshirish hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishi jismoniy tarbiyaning sog'lom lashtirish tamoili talablariga amal qilishga bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shugullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq boshqa vazifalar ham hal etiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida jismoniy rivojlanish deyilganda inson organizmi shakl va funktsiyalarining shakllanishi hamda rivojlanish jarayoni tushuniladi. U irsiy hamda xaet sharoiti, shuningdek tarbiyaning, asosan jismoniy tarbiyaning ta'siri ostida amalga oshadi. Jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanishga ijtimoiy ta'sir etuvchi omillardan biridir.

### **Insonning jismoniy rivojlanishiga quyidagi uch gurux omillar ta'sir ko'rsatadi:**

1. Biologik omillar guruxini irsiy omillar tashkil qiladi. Masalan, ota – onaning bo'ylariga ko'ra farzandning kelajakdagi bo'yi uzunligi to'g'risida taxminan xulosa qilish mumkin. Bu omillar natijasida insonning jismoniy rivojlanishi tabiat qonunlariga bo'ysunadi, ya'ni inson organizmi asta – sekin uning esh xususiyatlariga ko'ra o'zgarib boradi.
2. Iklimiy – geografik omillar guruxini mamlakatning u eki bu zonasiga xos bo'lgan iklimiy va meteorologik omillar tashkil etadi. Masalan: Shimolda kundo'z kunlari eruglik vaqti juda kiska va kuchli sovuq bo'lsa, O'rta Osiening chekka tumanlarida havo harorati juda baland va namlik juda past bo'lishi mumkin.
3. Ijtimoiy omillar guruxiga moddiy xaet sharoiti, mehnat va o'quv faoliyati, tarbiyaning shu jumladan jismoniy tarbiyaning ham mazmuni kiradi. Barcha ijtimoiy omillarning harakati

tulaligicha mamlakatning ijtimoiy – iktisodiy rivojlanishiga buysunadi. O'z o'rnida ijtimoiy omillar biologik va iqlimiy- geografik omillarning harakatiga ham sezilarli ta'sir o'tkazadi. Masalan: moddiy xaet tarzining yaxshilanishi buyning usishi va gavdaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar noqo'lay iqlimiy sharoit ta'sirida yuzaga kelgan tezkorlik, kuch va chidamlilikdagi kamliklarni yo'qotishga yordam beradi.

4. Jismoniy tarbiya yordamida insonning jismoniy va ruxiy funktsiyalariga ta'sir ko'rsatish bilan rekreatsiya va rehabilitatsiya vazifalarini ham hal etish mumkin. Rekreatsiya deganda faol dam olish va har xil kungilochar o'yinlar tushuniladi. Reabilitatsiya deganda esa sarf bo'lgan kuchni tiklash va kuchsizlangan funktsiyalarni mustaxkamlash tushuniladi(7,8,9,10).

***Jismoniy madaniyat tizimining ta'limiy vazifalari quyidagilar:***

-turli xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish va zarur darajadagacha rivojlantirish;

-harakat ko'nikmalari malakalarini ongli ravishda o'zlashtirish,jismoniy takomillashuv va qobiliyatlarni salomatlikni mustahkamlash va sog'liqni saqlash yo'lida jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish tizimini to'zish uchun zarur bilimlar tizimini o'zlashtirish;

Harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllanishi insonda mehnat,mudofaa,rekreatsion yoki sport faoliyati uchun zarur harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi. Inson qanchalik ko'p harakat ko'nikmasi va malakasiga ega bo'lsa,yangi harakatlarni o'zlashtirish shunchalik oson bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladigan ta'limiy vazifalar xaetiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalariga o'rgatishni, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus ma'lumotlar bilan shugullanuvchilarni ko'rollantirishni, ularni amaliy faoliyatga tayerlashni ko'zda tutadi. Harakatlarga o'rgatish jismoniy ta'limotning bir qismidir. Bu juda murakkab pedagogik jarayondir. Uning mohiyatini o'z gavda harakatini belgilangan dastur asosida o'zgaruvchan harakat faoliyati sharoitiga mos ravishda boshqarish qobiliyatini shakllantirish tashkil etadi.

Pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalariga jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubietining asoslarini o'rganish ham kiradi. Amaliyotda mustahkamlanadigan bilimlar asosida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish zarurligiga ishonch va e'tibor paydo bo'ladi.

Ta'limiy vazifalarning yakuniy maqsadi insonga jismoniy ma'lumot berishdir.

**Jismoniy ma'lumot deb** – maxsus shakllantrilgan bilimlarni, jismoniy mashqlarni hamda ularni mustahkam o'zlashtirish va xaetda foydalanish usuliga o'rgatish jarayoni va uning natijasi tushuniladi. Bu erda maxsus bilimlar deganda jismoniy tarbiya qonuniyatlarini aks ettiruvchi bilimlar tushuniladi. Inson o'rgatish natijasida jismoniy ma'lumotga ega bo'ladi. Birinchi marotaba «Jismoniy ma'lumot » atamasi P.F.Lesgaftning ilmiy mehnatlarida o'zining ilmiy asosini topdi (7,8).

***Jismoniy madaniyat tizimining tarbiyaviy vazifalari quyidagilar:***

-jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga ongli va faol munosabatni,ehtiyojni,qiziqishni,motivni hamda keng dunyoqarashni shakllantirish;

-shaxsning ijtimoiy-ruhiy xususiyatlarini aks ettiruvchi va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faolligini ta'minlovchi ahloqiy,irodaviy va boshqa xususiyat hamda sifatlarni shakllantirish;

Tarbiyaviy vazifalar inson shaxsini uning ruxiy va jismoniy kuchlari bilan birgalikda har tomonlama va garmonik rivojlantirishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya bir butun pedagogik jarayon sifatida o'zining spetsifik vositalari yordamida tarbiyaning umumiy vazifalarini ham hal etishga kodir. Pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiya har tomonlama tarbiyaviy – ta'limiy ta'sir ko'rsatadi. Tarbiyaviy vazifalar orasida faqat gina jismoniy tarbiya uchun ta'lukli bo'lganlari ham, umumiy bo'lganlari ham bor. Jismoniy tarbiya uchun kuch, tezkorlik,



chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari harakterli hisoblanadi. Umumiy bo'lib esa ahloqiy, aqliy, irodaviy, mehnat va nafosat tarbiyasi hisoblanadi. Bu vazifalar yuksak ma'naviyatli va e'tikodli shaxsni shakllantirish extieji bilan bog'liqdir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya tizimining vazifalarini sanab bering.
2. Ta'limiy vazifalarga tavsif bering.
3. Jismoniy kamolot tushunchasiga tavsif bering.
4. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarga tavsif bering.
5. Insonning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvi omillar qaysilar?
6. Jismoniy rivojlanish, rekreatsiya va rehabilitatsiya atamalarining mohiyatini ochib berish.
7. Tarbiyaviy vazifalar qanday masalalarni hal etishga qaratilgan.

#### **3– savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Jismoniy tarbiya tizimining tamoillariga tavsif berish va ularning mazmunini ochib berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining tamoillarini sanab ko'rsatadi.
2. Jismoniy tarbiya tizimining har bir tamoiliga tavsif beradi.
3. Har bir tamoilning mohiyatini ochib beradi.
4. Kelajakda o'z faoliyatida ushbu tamoillarga asoslanib jismoniy tarbiya bo'yicha jamiyatimizda ish yuritadi.

#### **3-asosiy savolning bayoni:**

**Tamoyil (printsip)**-lotinchadan tarjimasida boshlanish ,asos degan ma'noni anglatib, biror bir nazariya,ta'limot,dunyoqarash va x.k.larning asosiy dastlabki holati deganidir (7,9).

Jismoniy madaniyat nazariyasida "tamoyil" deganda ta'limning,tarbiyaning va shaxsni har tomonlama rivojlantirishning mohiti hamda fundamental qonuniyatlarini ob'ektiv aks ettiruvchi umumiy nazariy holatlar tushuniladi.

Jismoniy madaniyat tizimining quyidagi printsiplari mavjud:

**1.Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi tamoyil.**Ushbu tamoyilning mazmuni shundan iboratki,jismoniy madaniyat insonlarning sog'lig'ini mustahkamlashga yordam berishi kerak.Jismoniy madaniyat yordamida:

- harakat faolligidagi kamchiliklar kompensatsiya qilinishi;
  - organizmning funktsional imkoniyatlari takomillashishi, ish qobiliyati oshishi va tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga qarshiligi oshirilishi kerak.
- keng imkoniyatlar yaratish kerak.

Ushbu tamoilning mohiyati shundan iboratki, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish harakat rivojlantiruvchi, balkim profilaktik funktsiyani ham bajarishi kerak. Bizning davrimizda «Jismoniy tarbiya» va «Salomatlik» deyarli sinonim so'zlar bo'lib qolgan. Jismoniy tarbiya ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun bir qancha koidalarga amal qilish kerak:

Jismoniy tarbiya vositalarining ta'sirini kuchli ta'sir etuvchi dorilarning samarasiga tenglash mumkin. Agar undan juda past mikdorda foydalansa – foydasiz, oshirib yuborilsa – xavflidir. Bu erda ta'sirning optimal darajasini aniqlash zarur. Demak, yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish vaqtida birinchi urinda shugullanuvchilar sog'lig'ini mustaxkamlash haqidagi misollarga asoslanish kerak

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sport bilan ko'plab insonlar muntazam shugullanmokdalar. Bu juda kuvonarli xoldir. Lekin shu bilan birgalikda jiddiy muammolar ham kelib chiqadi. Bunday muammolardan biri – sog'likni mustaxkamlovi talablarga javob beruvchi vosita va jismoniy tarbiya shakllarini tanlashdir. Ko'pgina xollarda shugullanuvchilar uslubiy jihatdan asoslanmagan vositalardan eki yukori malakali sportchilarning yuklamalaridan oxirini uylamasdan ko'r – ko'rona foydalanadilar. Sog'likka ular sal'biy ta'sir ko'rsatmasligi uchun

mashg'ulotlarda ilmiy asoslangan, amaliyotda tekshirilgan jismoniy tarbiya vositalari va shakllaridan foydalanish kerak.

Insonlarning sogligi boyligidir. Sog'lom inson yukori ishlab chikarish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Jismoniy tarbiya tizimining ushbu tamoilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarga rioya qilish kerak:

1. Jismoniy tarbiyaning faqat gina sog'lom lashtirish ahamiyati ilmiy asoslangan vosita va usullaridan foydalanish kerak.
2. Jismoniy yuklamalar kat'iy ravishda o'quvchilarining imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi kerak.
3. Tibbiy pedagogik nazorat har qanday o'quv – tarbiya jarayonining zaruriy bir elementi bo'lishi kerak.
4. Sanitar - gigienik talablarga to'liq rioya qilinish kerak, quyosh suv va havodan ratsional foydalanish zarur.

*Ushbu tamoyilni amalga oshirishda quyidagi ko'rsatmalarga amal qilinishi shart:*

1. Jismoniy tarbiya metodlari va vositalarining sog'lomlashtiruvchi qiymati ilmiy asoslangan bo'lishi shart.
2. Jismoniy yuklamalar hajmining shug'ullanuvchilar imkoniyatiga mosligi.
3. Jismoniy harakat faolligini sog'lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlari va sharoitlari bilan uyg'unlashuvi. Masalan, jismoniy yuklamadan so'ng tiklanish jarayonida gigienik va dietologik omillardan foydalanish, ratsional kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va x.k.

## **2. Jismoniy madaniyat tizimining shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish tamoyili.**

Bu tamoyildan foydalanish jismoniy tarbiya jarayonini shunday tashkil etishni talab qiladiki, bunda jismoniy tarbiya faqatgina insonning tana-harakat sohasini rivojlantiribgina qolmasin balkim, insonning ruhiyatini takomillashtirishga xam xizmat qilsin.

*Birinchidan*, jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy, aqliy, mehnat, ahloqiy, nafosat va ekologiya tarbiyasiga kompleks yondoshish zarur

*Ikkinchidan*, jismoniy tarbiyaning mazmunini shunday rejalashtirish kerakki, bunda barcha jismoniy sifatlarni o'zaro mos rivojlantirishga sharoit yaratilsin.

Shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish tamoili jismoniy tarbiyadan insonparvarlik yo'nalishida foydalanishni bildiradi. Bu tamoilning mazmunini quyidagi holatlar ochib beradi:

A) Bizning jamiyatimizda jismoniy tarbiyadan umumiy tarbiyaning bir zaruriy omili sifatida foydalanishmokka. U eng avvalo insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va har tomonlama jismoniy tayargarlikka erishtiruvchi omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya kishilarga ularning aqliy, mehnat, ahloqiy va nafosat tarbiyasi borasidagi faol faoliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bu erda asosiy e'tiborni ahloqiy va o'z – o'zini tarbiyalash muammolariga qaratish kerak. Bu erdan ushbu tamoilning birinchi talabi kelib chiqadi: jismoniy tarbiyadan foydalanish jarayonida ahloqiy tarbiyaning etakchilik rolini saklab qolgan holda, tarbiyaning barcha tomonlarining birligiga amal qilish kerak.

B) Insonni har tomonlama jismonan rivojlantirish, xat davomida uning yukori jismoniy tayargarligi darajasini saklab qolish uchun tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarni ketma – ket hal etish muxim ahamiyatga ega.

Sog'likni mustaxkamlash, gavda tuzilishini takomillashtirish, organizmni chiniktirish, jismoniy rekreatsiya va boshqa vazifalarni insonning butun xati davomida hal etib borish zarur. Harakatlarga o'rgatish va alohida jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari eki davrlari xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi. Sport tayargarligi vazifalari jismoniy va ruxiy imkoniyatlarni maksimal rivojlantirish va namoen etish bilan bog'liq. Bu vazifalar sport mashg'ulotining davrlariga mos ravishda hal etiladi. Kasb faoliyatiga jismonan tayerlangan

vazifalari esa biror – bir kasb tayinlangandan so'ng amalga oshiriladi. Bu ko'prok o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida amalga oshiriladi.

Hal qilinadigan vazifalarning ketma – ketligi bo'zilsa insonning jismoniy holatini emonlashuviga olib kelishi mumkin. Bu erda shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish tamoilining ikkinchi talabi kelib chiqadi: jismoniy tarbiyaning barcha shakllaridan insonning butun xaeti davomida yosh jins, mehnat faoliyati va boshqa omillarni hisobga olgan holda uzluksiz foydalanishni ta'minlash zarur.

V) Insonning turli faoliyatlari o'ziga xos maxsusdir. Ular organizmning alohida organ va sistemalariga turlicha talablar qo'yadilar. Shuning uchun ham insonni mehnat faoliyatiga jismonan tayerlash uchun faoliyat natijasi bog'liq bo'lgan organ va sistemalarning funktsional imkoniyatlarini takomillashtiruvchi vositalardan foydalaniladi. Dastlab bu natijalarning usishiga olib keladi. Keyinchalik esa ular passayib ketadi. Chunki bir vositadan o'zoq muddat foydalanilsa, natijalarning usishi to'xtaydi. Uning kelgusi rivojlanishi umumiy jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks ravishda foydalanish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimining ushbu tamoilini amalga oshirish quyidagi ikkita talabga rioya qilishni ko'zda tutadi:

Jismoniy tarbiya vazifalari aqliy , mehnat, ahloqiy va nafosat tarbiyalari bilan organik birgalikda hal etilishi zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonining mazmuni shunday rejalashtirilishi kerakki bunda barcha jismoniy qobiliyatlarning o'zaro mos va birgalikda rivojlanishi ta'minlansin. Shuningdek harakat ko'nikmalarining etarli darajada har tomonlama shakllanishi hamda maxsus bilimlar bilan shugullanuvchilarni ko'rollantirishga imkon yaratilsin.

### **3. Jismoniy madaniyat tizimining mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili.**

Jismoniy madaniyat tizimining ushbu tamoyili uning jamiyatdagi amaliy funktsiyasini belgilaydi. Bu tamoyil jamiyat a'zolarini ishlab chiqarish sohasidagi faoliyatga, zaruriyat tug'lsa, harbiy harakatlarda ishtirok etishga tayyorlashni shuningdek, insonga atrof-muhitda xavfsiz faoliyat ko'rsatishi uchun sharoit yaratishni ko'zda tutadi.

Bu tamoil jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi amaliy funktsiyasini namoen etib, insonlarni mehnatga va Vatan ximoyasiga tayerlashga yo'naltirilgan. Quyidagi holatlar bu tamoilning mazmunini ochib beradi:

A) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida organizmda insonning mehnat, ukish va boshqa faoliyatlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'zgarishlar yuz beradi. Mehnat va mudofaa amaliyoti jismoniy tarbiyadan shunday foydalanishni talab qiladiki, u insonni mehnatga va Vatan ximoyasiga tayerlashda eng ko'p amaliy samara beradi. Bu erdagi ushbu tamoilning birinchi talabi kelib chiqadi: ya'ni jismoniy tarbiyadan foydalanishda maksimal amaliy samarani ta'minlash kerak.

B) jismoniy tarbiyaning amaliy samarasi foydalaniladigan vositalarga bog'liq. Ular o'z mazmuni va tuzilishiga ko'ra aniq mehnat, har biy eki boshqa faoliyat bilan bog'liq bo'lishi kerak. Shuning uchun ham mehnat va har biy amaliyot bilan bog'liqlik tamoilining ikkinchi talabi quyidagicha bo'ladi: jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyatini oshirish maqsadida ko'prok ustunlikni asosiy muskul, muskul guruxi, organ va sistemalarni mehnat eki boshqa faoliyat bilan mos ravishda ishga soluvchi vositalarga berish kerak.

V) jismoniy tarbiyaning amaliy samarasini alohida organ va sistemalarning funktsional imkoniyatlari darajasini oshirish bilan chegaralanib kuymaslik kerak. Bu erdan ushbu tamoilning uchinchi talabi kelib chiqadi, ya'ni jismoniy tarbiyaning maksimal amaliy samarasini ta'minlash bilan harakat faoliyatining yangi shakllarini o'zlashtirishga zamin yaratish.

*Ushbu tamoyilni amalga oshirishda quyidagi ko'rsatmalarga amal qilinishi shart:*

-eng avvalo yurish, yugurish, sakrash, suzish kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish zarur;

-insonga turli xil mehnat va harbiy harakatlarni o'zlashtirishga imkon beruvchi har

tomonlarni jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash;

-jismoniy mashqlardan mehnat va vatanparvarlik tarbiyasida maksimal foydalanish.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya tizimining tamoillarini sanab ko'rsating.
2. Shaxsni har tomonlarni va garmonik rivojlantirish tamoiliga tavsif bering.
3. Ushbu tamoilni amalga oshirish uchun qanday talablarga rioya qilinishi kerak?
4. Jismoniy tarbiya tizimining sog'lom lashtirish yo'nalishidagi tamoiliga tavsif bering.
5. Ushbu tamoilni amalga oshirish uchun qanday talablarga rioya qilinishi kerak?
6. Jismoniy tarbiya tizimining mehnat va har biy amaliyot bilan bog'liqlik tamoiliga tavsif bering.
7. Ushbu tamoilni amalga oshirish uchun qanday talablarga rioya qilinish kerak?

#### **4– asosiy savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Talabalarni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asoslari to'g'risidagi maxsus bilimlar bilan ko'rollantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asoslarini sanab ko'rsatadi.
2. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asoslariga tavsif beradi.

#### **4-asosiy savolning bayoni:**

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asoslari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

Ijtimoiy – iktisodiy asoslar;

Huquqiy asoslar;

Uslubiy asoslar;

Dasturiy – me'yoriy asoslar;

Tashkiliy asoslar;

Ijtimoiy – iktisodiy asoslar.(5)

Jismoniy tarbiya tizimi jamiyatning iktisodiet, siyosat, fan va madaniyat kabi boshqa iktisodiy – ijtimoiy tizimlari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Jamiyat munosabatlari paydo bo'lishining bir tarmogi sifatida u ushbu tizimlarda bo'laetgan o'zgarishlar asosida rivojlanadi.

Bu bog'liqliklarning ob'ektiv asosi bo'lib jismoniy tarbiya tizimining jamiyat ishlab chikarishidagi ishtiroki hisoblanadi. Lekin, u jamiyat ishlab chikarishiga bevosita ta'sir ko'rsatmaydi. Lekin, u bu tarmokka ishlab chikarish munosabatlarining sub'ekti bo'lgan – inson orkali bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

O'zining turli ko'rinishlari bilan jismoniy tarbiya tizimi insonning barcha asosiy ijtimoiy faoliyatlarida ishtirok etadi. U insonning nafaqat harakatlarga bo'lgan biologik extiejini balkim ijtimoiy - shaxsni shakllantirishdagi, jamiyat munosabatlarini takomillashtirishdagi extiejini ham kondiradi.

Albatta, insonning jismoniy rivojlanishi biologik qonuniyatlarga mos ravishda, tabiiy holda ham amalga oshishi mumkin. Lekin, zamonaviy insonning harakat faolligi darajasi uning jismoniy imkoniyatlarini zarur darajada ta'minlash uchun etarli emas. O'zining sepesifik funktsiyalarini amalga oshirish bilan jismoniy tarbiya tizimi bilan insonlarning harakat faolligiga bo'lgan extiejlarini tulaligicha kondiradi va yukori sog'lik darajasini hamda ish qobiliyatini ta'minlaydi.

O'zining tarbiyaviy – pedagogik funktsiyalarini amalga oshirish bilan jismoniy tarbiya tizimi ahloqiy , nafosat, mehnat va intellektual rivojlanish vazifalarini hal qiladi. Shuning bilan birgalikda jamiyatning ijtimoiy, iktisodiy va ma'naviy xaeti bilan bog'liq barcha holatlar jismoniy tarbiya tizimining o'zida aksini topadi. Jamiyatning ijtimoiy – iktisodiy rivojlanganlik darajasi qanchalik baland bo'lsa, uning fukarolari xaet tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati shunchalik tularok namoen bo'ladi, jismoniy tarbiya maqsadlariga sarflanadigan milliy foyda xajmi shunchalik ko'p bo'ladi, insonlarning sogligi mustaxkamlanadi, umri o'zayadi.

Jismoniy tarbiyaning insonni har tomonlama rivojlantirish ishidagi muxim ahamiyatini to'g'ri anglagan xukumatimiz raxbariyati mustaqil likka erishgan dastlabki yillamizdanok bu masalalarga murojaat etib kelmokda. (1992,1993,1997,2000 yillarda qabul qilingan Qonun va karorlar).

Jismoniy tarbiya tizimi iktisodiy munosabatlarning rivojlangan tarmogi hisoblanadi. O'zining tashkiliy tuzilishiga ko'ra murakkab bo'lgan bu tizim kelib chiqishiga ko'ra turlicha bo'lgan moliyaviy va moddiy - texnik ta'minot maanbalariga ega: davlat byudjeti, jamoatchilik fondlari, kasaba uyushmalari tashkilotlarining mablaglari.

**Huquqiy asoslar:** O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimi o'zining faoliyatini tartiblashtirib turuvchi aniq normativ xujjatlarning xujjatlarning yig'indisiga asoslanadi. Bu xujjatlar turli xil yuridik kuchga ega. (Qonunlar, karorlar, ko'rsatmalar) Bo'larning ichida eng asosiy urini O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi egallaydi. Konstitutsiyada O'zbekiston fukarolarining jismoniy tarbiya bo'yicha huquqlari ko'rsatib utilgan. Bundan tashkari fukarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi tashkilotlarning faoliyatlarini aniqlovchi bir qancha boshqa me'yoriy xujjatlar ham mavjud. (bolalar bogchasi,maktablar,kasb – xunar litseylari, oliy o'quv yurtlari va xakozo.)

**Uslubiy asoslar:** O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining uslubiy asoslari jismoniy tarbiyaning qonuniyatlaridan va ularga mos ravishda ta'lim va tarbiya tamoillarini amalga oshirish bo'yicha berilgan tavsiyalarda hamda axolining har bir ijtimoiy guruxi bilan o'tkaziladigan mashg'ulot shakllari,usullari va vositalarida ochib berilgan.

Uslubiy asoslarda O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimiga xos bo'lgan asosiy xususiyat-uning ilmiyligi namoen bo'ladi. dastlabki nazariy fikrlar va ularni amalga oshirish usullari fundamental fanlarga (falsafa, sotsiologiya, pedagogika, psixologiya, biologiya va xakozo) asoslanib ishlab chiqiladi.

**Dasturiy-me'yoriy asoslar:** O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining dasturiy – me'yoriy asoslari fukarolarning jismoniy ma'lumoti va rivojlanganligi darajasiga kuyiladigan uch bosqichli o'zaro bog'liq me'yoriy talablarda namoen bo'ladi:

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha yagona davlat dasturlari bolalar bogchasida, umumta'lim maktablarida, akademik va kasb – xunar litseylarida, oliy o'quv yurtlarida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiyaning majburiy minimumini belgilab beradi. Bu dasturlarda jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va esh, jins va o'quv yurtining tipidan kelib chikkan holda jismoniy rivojlanganlik va jismoniy ma'lumot darajasiga kuyiladigan talablar keltirilgan.
2. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test sinovlari o'quvchilar, talabalar, eshlar va katta eshdagilar axolining jismoniy tayergarligiga kuyiladigan dasturiy – me'yoriy talablarning asosi hisoblanadi. «Alpomish» testlari erkaklar uchun «Barchinoy»testlari xotin – kizlar uchun mo'ljallangan.
3. Yagona sport klassifikatsiyasi O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimi dasturiy – me'yoriy asoslarining eng oliy yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Bu klassifikatsiyada mamlakatdagi barcha sport tashkilotlari uchun sport razryadlari va unvonlarini berish bo'yicha bir xil bo'lgan koida va tamoillar berilgan.Yagona sport klassifikatsiyasining maqsadi sportni ommaviylashtirishga, sportchilarni har tomonlama tarbiyalashga, ularni tayerlash jarayonini sifatini oshirishga va shu asosida yukori sport natijalariga erishishga kumaklashishdir. Sport razryadlari va unvonlari faqat gina rasmiy musobaka koidalari va tavkimlariga ega bo'lgan sport turlari uchun urnatiladi.

**Tashkiliy asoslar:** O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining tashkiliy asoslari o'zida boshqaruvning davlat va jamoatchilik, kungilli shakllarining organiq birligini namoen qiladi. Bu birlik jismoniy tarbiya tizimining yagona maqsadiga, uning vazifalariga, tamoillariga va asoslariga tayanadi.

O'zbekiston fukarolari jismoniy tarbiyasini tashkil etishning ikki xil shakli mavjud:

A) davlat shakli;

B) kungilli – jamoatchilik shakli;

Jismoniy tarbiyani tashkil etishning davlat shakli majburiy hisoblanadi. U tug'ruksionalarda, bolalar bogchasida, maktablarda, litseylarda, oliy o'quv yurtlarida, Qurolli kuchlar safida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyani tashkil etishning kungilli - jamoatchilik shaklining asosiy xususiyati – u kungilli ravishda tashkil etiladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asoslari qaysilar?
2. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy – iktisodiy asosiga tavsif bering.
3. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining dasturiy – me'yoriy asoslariga tavsif bering.
4. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining huquqiy asoslari qanday xujjatlari berilgan?
5. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining uslubiy asoslariga tavsif bering.
6. Jismoniy tarbiya tizimining tashkiliy asoslari qaysilar?

#### **Mavzu yuzasidan test savollari:**

1. **«Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fani qaysi fan negizida paydo bo'ldi?**
  - A) pedagogika
  - B) psixologiya
  - C) fiziologiya
  - D) anatomiya
2. **Fanning asosiy tushunchalari qaysilar?**
  - A) jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy kamolot, sport;
  - B) jismoniy tayyorlanganlik, amaliy jismoniy tayyorgarlik, kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik.
  - C) dars, trenirovka, vosita, usullar;
  - D) metod, metodika, printsip, struktura.
3. **Ushbu tushunchalardan qaysi biri jismoniy tarbiyaning mehnat yoki boshqa faoliyatga nisbatan amaliy yo'nalishini ko'rsatadi?**
  - A) jismoniy kamolot;
  - B) jismoniy madaniyat;
  - C) jismoniy xolat.
  - D) jismoniy tayyorgarlik;
4. **«Jismoniy madaniyat» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**
  - A) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
  - B) inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
  - C) inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
  - D) jamiyat a'zolarining jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligi va uning ko'rsatkichlarining mavjud jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarga va o'zgaruvchan hayot sharoitlariga moslik darajasidir;
5. **«Jismoniy tarbiya» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**
  - A) inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
  - B) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
  - C) musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.

- D) insonni jismonan barkamolikka erishtirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
- 6. «Jismoniy rivojlanganlik» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**
- A) inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
- B) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
- C) jamiyat a'zolarining jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligi va uning ko'rsatkichlarining mavjud jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarga va o'zgaruvchan hayot sharoitlariga moslik darajasidir;
- D) musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.
- 7. «Jismoniy kamolot» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**
- A) inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
- B) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
- C) jamiyat a'zolarining jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligi va uning ko'rsatkichlarining mavjud jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarga va o'zgaruvchan hayot sharoitlariga moslik darajasidir;
- D) musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.
- 8. «Sport» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**
- A) inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
- B) inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
- C) musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.
- D) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
- 9. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining maqsadi nimadan iborat?**
- A) insonlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish, jismonan takomillashtirish;
- B) ma'lum bir sport turi bo'yicha shug'ullanuvchilarni yuksak natijalarga tayyorlash;
- C) ruhiy boylikka, ahloqiy poklikka, jismoniy kamolotga va ma'naviy etuklikka ega, ko'p yillik ijodiy mehnatga hamda Vatan himoyasiga tayyor yoshlarni shakllantirish;
- D) shug'ullanuvchilarni sport turlari bo'yicha yagona sport klassifikatsiyasining me'yoriy talablarini bajarishga tayyorlash.
- 10. Jismoniy tarbiyaning asosiy va maxsus vositasi bo'lib ..... hisoblanadi:**
- A) trenajyorlar va trenajyor qurilmalari, toshlar, gantellar, rezina amortizatorlar, espanderlar, shtangalar;
- B) tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari;
- C) jismoniy mashqlar.
- D) gigienik omillar;

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

1. O'zbekiston fuqarolari jismoniy tarbiyasini tashkil qilish va amalga oshirish shakllariga tavsif bering.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O’zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg’ona-2001, 279 b.

### **3-MAVZU: “O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI HUKUMATINING JISMONIY MADANIYAT VA SPORT BO’YICHA QABUL QILGAN HUJJATLARINING AHAMIYATI”**

#### **Reja:**

1.O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilingan Qonun va Qarorlarning mohiyati.

#### **Mavzuga oid tayanch tushunalar va iboralar:**

Qonun,Farmon,Qaror,jismoniy tarbiya bo’yich vaqolatli davlat organi,ommaviy sport,professional sport.

#### **1 – Asosiy savol bo’yicha o’qituvchining maqsadi:**

Jismoniy tarbiyada o’rgatish jarayoni strukturasiining axamiyatini ochib berish.

#### **Identiv o’quv maqsadlari:**

1.O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilingan Qonun va Qarorlarning mohiyatini ochib berish.

#### **1 – Asosiy savolning bayoni:**

O’zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlaboq, mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari davlatimiz siyosatining ustivor yo’nalishlaridan biriga aylandi. 1992 yildan to hozirgi kungacha mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid qator xujjatlar qabul qilindi.

#### **O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni.**

1992 yil 14 yanvar kuni O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbi va sport to’g’risida”gi 513-XII-sonli Qonuni qabul qilindi.

Ushbu Qonun 28 ta moddadan iborat.Qonunning 1-moddasida “Jismoniy tarbiya O’zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma’naviy kamolotning muhim vositasi bo’lib, O’zbekiston Respublikasining xalqlari o’rtasida do’sstlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi.

Ushbu Qonun jismoniy tarbiya va sport, shu jumladan sportning texnik turlari sohasidagi munosabatlarning huquqiy, iqtisodiy va tashkiliy asoslarini belgilab beradi”-deyiladi. Qonunning 2-moddasida fuqarolarning jismoniy tarbiya va sohasidagi huquqlari belgilab berilgan. Ushbu moddada “O’zbekiston Respublikasining fuqarolari jinsidan, yoshidan, millatidan, dinidan, mulkiy va ijtimoiy mavqeidan qat’i nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanish, jismoniy tarbiya-sog’lomlashtirish yo’nalishidagi jamoat tashkilotlariga birlashish, jismoniy tarbiya-sport harakatini boshqarishda ishtirok etish huquqiga egadir”-deyilgan. Qonunda yana shuningdek quyidagi moddalar mavjud:

#### **3-modda. Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vazifalari**

O’zbekiston Respublikasining fuqarolari o’z salomatliklarini asrash va mustahkamlash, jismoniy chiniqishlari to’g’risida qayg’urishlari shart.

Ota-onalar, homiylar, vasiylar yoki ularning o’rnini bosuvchi shaxslar oiladagi bolalarning jismonan har tomonlama kamol topishi va salomatligi to’g’risida qayg’urishlari, jismoniy



tarbiya-sport mashqlari uchun ularga zarur sharoitlar yaratib berishlari hamda sog'lom turmush tarzida o'zlari shaxsan namuna ko'rsatishlari shart.

**4-modda. Qoraqalpog'iston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquq-vaqolatlari**

Qoraqalpog'iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari Qoraqalpog'iston Respublikasining qonunlari bilan tartibga solinadi.

**5-modda. Xalq deputatlari mahalliy Sovetlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquq-vaqolatlari**

**6-modda. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga rahbarlik qilish**

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi va xalq deputatlari nohiya, shahar, viloyat Kengashlarining jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari jismoniy tarbiya hamda sportni boshqaruvchi davlat idoralaridir.

**7-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi jamoat birlashmalari**

**8-modda. Sog'liqni saqlash idoralari hamda muassasalarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ishtirok etishi**

**9-modda. Jismoniy tarbiya va sportni, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish**

**10-modda. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mehnat faoliyati bilan shug'ullanish**

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mehnat faoliyati bilan shug'ullanishga jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus ma'lumotga ega bo'lgan yoki maxsus tayyorgarlik ko'rsini tugatgan shaxslarga ruxsat etiladi.

Davolash jismoniy tarbiyasi mutaxassisligi bo'yicha mehnat faoliyati bilan shug'ullanishga jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus ma'lumotga yoki tibbiy ma'lumotga ega bo'lgan kishilarga ruxsat etiladi.

**11-modda. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, ularning malakasini oshirish va attestatsiyadan o'tkazish**

Jismoniy tarbiya va sport xodimlarining malakasini oshirish va ularni attestatsiyadan o'tkazish O'zbekiston Respublikasi qonunlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

**12-modda. Jismoniy tarbiya va sportga mablag' ajratish**

**13-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlariga, sport va sayyohlikka mo'ljallangan mahsulotlar**

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlariga, sport va sayyohlikka mo'ljallangan buyumlar, anjomlar va texnik vositalar xalq iste'moli mollari guruhiga kiradi.

**14-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari**

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari O'zbekiston Respublikasi qonunlarida belgilanadigan mulkchilikning turli shaklida bo'lishi mumkin.

Xalq deputatlari mahalliy Kengashlari uy-joy qurilishiga yo'naltirilayotgan jami mablag'ning kamida 1,5 foizini turar joy rayonlarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi ob'ektlar qurilishiga ajratadilar hamda o'z hududlarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi ob'ektlar qurilishini rejalashtirish, loyihalash, qurish va foydalanishga topshirishni nazorat qiladilar.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va umumta'lim maktablari, boshqa o'quv muassasalari uchun ishlovchilarning soniga, o'quvchilar yoki tarbiyalanuvchilar tarkibiga qarab, asosiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari bilan eng kam ta'minlanganlik normativlari belgilanadi.

Zarur jismoniy tarbiya va sport kompleksi inshootlarini nazarda tutmagan holda yangi maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari, umumta'lim maktablari va o'quv yurtlari qurishga hamda mavjudlarini ta'mirlashga, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini aynan shu hududda (mavzeda) xuddi shunga yarasha inshootni qurmay turib tugatishga yo'l qo'yilmaydi.

**15-modda. Imtiyozli jismoniy tarbiya-sport xizmatlari**

**16-modda. Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalarida, umumta'lim maktablari va boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya**

Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollikka ehtiyojni shakllantirish maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va o'quv yurtlarining ustun vazifasi hisoblanadi.

O'quv yurtlari tayyorgarlikning normativlarini, mahalliy sharoitlar va o'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishning shakllari, vositalari, uslublari va davomiyligini belgilaydilar.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va o'quv yurtlari har yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning hamda o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rikdan o'tkazadilar.

Umumta'lim maktablarida, boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha imtihonlar o'tkaziladi.

Ko'riklar va imtihonlar o'tkazish tartibi hamda shartlari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi hamda Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan belgilanadi.

O'quv yurtlari armiyaga chaqirilish yoshidagilarni va chaqiriluvchilarni xizmatga jismoniy jihatdan tayyorlaydilar.

**17-modda. Aholiga pulli xizmatlar ko'rsatish**

**18-modda. Harbiy xizmatchilarni va huquqni muhofaza qiluvchi idoralar shaxsiy tarkibini jismoniy jihatdan tayyorlash**

Harbiy xizmatchilarni va huquqni muhofaza qiluvchi idoralar shaxsiy tarkibini jismoniy jihatdan tayyorlashning mazmuni va shakllari tegishli davlat boshqaruvi idoralari tomonidan belgilanadi.

**19-modda. Davlat, kooperativ va jamoat korxonalari, muassasalari hamda tashkilotlarida jismoniy tarbiya**

**20-modda. Sanatoriy-ko'rort muassasalarida, dam olish uylarida hamda sayyohlik qo'nimgohlarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari**

**21-modda. Nog'ironlar uchun jismoniy tarbiya va sport**

**22-modda. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini, sport musobaqalari va tomoshabop sport tadbirlarini o'tkazish chog'ida xavfsizlik qonun-qoidalariga rioya etish, fuqarolarning salomatligini, sha'ni va qadr-qimmatini muhofaza etish**

**23-modda. O'zbekiston Respublikasida Olimpiya harakati**

**24-modda. Yuqori ko'rsatkichlar sporti**

Yuqori ko'rsatkichlar sporti shaxsning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini ochishga qaratilgan bo'lib, u aholining bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish vositasidir.

Xalqaro darajadagi sportchilarni ixtisoslashtirilgan sport muassasalari tayyorlaydi.

**25-modda. Sportchilarning ijtimoiy jihatdan himoyalanganligi**

Davlat boshqaruvi idoralari, sport federatsiyalari, jamoat birlashmalari sportchilarga moliyaviy yordam ko'rsatishlari mumkin.

Sportning o'yin turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma komandalari va masterlar komandalarining sportchilari, trenerlari, boshqa mutaxassislar o'rtasidagi mehnat munosabatlari kontrakt asosiga quriladi.

Jismoniy tarbiya va sportning davlat boshqaruvi idoralari, jamoat birlashmalari, sport klublari va markazlari, boshqa ixtisoslashgan sport tashkilotlari va muassasalari sportchilar uchun zarur ijtimoiy-maishiy sharoitlar yaratib berishlari, ular salomatligini muhofaza etishlari hamda sport faoliyatini tugatgach ularni ishga joylashtirishlari shart.

Sport musobaqalarida qatnashayotgan shaxslar sug'o'rta huquqiga ega bo'lishlari shart.

**26-modda. Professional sport**

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari professional sport bilan shug'ullanish huquqiga egadirlar.

Professional ligalar, uyushmalar, klublar va boshqa professional tashkilotlar to'zish va ularning faoliyat ko'rsatish tartibi, sportchilar bilan bitimlar hamda mehnat munosabatlarning boshqa

shakllarini to'zish tartibi O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport davlat boshqaruvi idoralari tomonidan mehnat va ijtimoiy masalalar bo'yicha tegishli davlat idoralari bilan hamkorlikda xalqaro sport tashkilotlarining ustavleri, xartiyasi, nizomlari va boshqa hujjatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

### **27-modd. Sportda qo'llanish man etilgan usullar, vositalar**

Sport bilan shug'ullanishda O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat idoralari, xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan tartibga solib turuvchi hujjatlarda man etilgan vositalarni qo'llashga yo'l qo'yilmaydi.

Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish maqsadida atayin stimulyatorlardan, doping moddalardan, Xalqaro olimpiada qo'mitasi tasdiqlagan Meditsina kodeksida taqiqlangan vositalardan foydalangan sportchi musobaqalardan chetlashtiriladi.

Stimulyatorlar, doping moddalar, Meditsina kodeksi ro'yxatiga kiruvchi boshqa taqiqlangan vositalarni tarqatishga atayin ko'maklashayotgan shaxslar O'zbekiston Respublikasining qonunlariga muvofiq ma'muriy va jinoiy javobgarlikka tortiladilar.

### **28-modd. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidasi qonunlarni bo'zganlik uchun javobgarlik**

Davlat, kooperativ va jamoat korxonalari, muassasalari, tashkilotlari, mansabdor shaxslar va fuqarolar ushbu Qonunni bo'zganlik uchun O'zbekiston Respublikasining qonunlariga muvofiq javobgarlikka tortiladilar.

2000 yil 26 may kuni ushbu Qonunga o'zgartirishlar kiritilgan bo'lsa, 2015 yil 4 sentyabr kuni O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida»gi O'RQ-394-sonli [Qonuni qabul qilindi.](#) Qonun 8 ta bob, 47 moddadan iborat. Qonunning 3-moddasida Qonundagi asosiy tushunchalarning ta'rifi berilgan.

### **3-modd. Asosiy tushunchalar**

Ushbu Qonunda quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

**jismoniy reabilitatsiya** — odam organizmining bo'zilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funktsiyalarini hamda nog'ironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (to'zatishtirish 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 o'rttirishga 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, to'zilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini ko'zatib 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 qoidalarini yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni bo'zganlik 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 vaqolat 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.

#### **4-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari**

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash;

Qonunda shuningdek yana quyidagi moddalar mavjud:

#### **1-bob. Umumiy qoidalar**

##### **1-modda. Ushbu Qonunning maqsadi**

Ushbu Qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

##### **2-modda. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari**

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari ushbu Qonun va boshqa qonun hujjatlaridan iboratdir.

##### **5-modda. Jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari**

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;

#### **2-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish**

##### **6-modda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash**

##### **7-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaqolatlari**

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;

##### **8-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vaqolatli davlat organining vaqolatlari**

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vaqolatli davlat organidir (bundan buyon matnda maxsus vaqolatli davlat organi deb yuritiladi).

##### **9-modda. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaqolatlari**

#### **10-modda. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaqolatlari**

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 vaqolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

#### **11-modda. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaqolatlari**

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi:

ta'lim muassasalarida bolalar sportini rivojlantirishni va ularning sport bazasini mustahkamlashni ta'minlaydi;

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;

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;

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 vaqolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

#### **12-modda. Mahalliy davlat hokimiyati organlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaqolatlari**

**13-modda. Fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlarining, korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ishtirok etishi**

**3-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish**

**14-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar**

Sportchilar, trenerlar, sport hakamlari va O'zbekiston Respublikasi Mehnat vazirligi tomonidan maxsus vaqolatli davlat organi bilan birgalikda kasblari va lavozimlarining tasniflangan ro'yxati belgilanadigan boshqa mutaxassislar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislardir.

Sport turlari bo'yicha sportchi, trener va sport hakami kasblari va lavozimlariga doir malaka talablari maxsus vaqolatli davlat organi tomonidan belgilanadi, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarning kasblari va lavozimlariga doir malaka talablari esa qonun hujjatlarida belgilanadi.

**15-modda. Havaskorlik sporti va professional sport**

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.

**16-modda. Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yakka tartibdagi tadbirkorlik**

**17-modda. O'zbekiston olimpiya harakati. O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi**

**18-modda. Sport federatsiyalari (uyushmalari)**

**19-modda. Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestri**

**20-modda. O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari**

**21-modda. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish**

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.

**22-modda. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish. Sport turlarining reestri**

**23-modda. Sport unvonlari, sport razryadlari, malaka toifalari. Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi**

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 vaqolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi va u to'g'risidagi nizom maxsus vaqolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

#### **24-modda. Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi**

#### **25-modda. Sportchining huquq va majburiyatlari**

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;

Sportchilarning ayrim toifalari qonun hujjatlarida belgilangan tartibda imtiyozli pensiya olish huquqiga ega.

#### **26-modda. Sport turlari qoidalari**

#### **27-modda. Sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish**

#### **28-modda. Sport pasporti**

Sport pasporti yagona namunadagi hujjat bo'lib, sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligini va uning sport malakasini tasdiqlaydi.

#### **4-bob. Ta'lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport**

#### **29-modda. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish**

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 (faqo'ltativ) jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini o'tkazish;

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.

**30-modda. Fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish**

**31-modda. Moslashtiruvchi jismoniy tarbiya va moslashtiruvchi sport. Nog'ironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni jismoniy reabilitatsiya qilish**

**5-bob. Sport zaxirasini tayyorlash**

**32-modda. Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash**

**33-modda. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlari**

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 vaqolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

**34-modda. Sportchilar tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari**

**35-modda. Har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashga doir o'quv dasturlari**

**36-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyat**

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.

**6-bob. O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish**

**37-modda. O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari**

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari asosiy va zaxira tarkiblaridan tashkil topishi mumkin.

**38-modda. O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini shakllantirish**

Sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlar ro'yxatlari har yili sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan shakllantiriladi va maxsus vaqolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlar ro'yxatlarini

**.7-bob. Jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa ta'minoti**

**39-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari**

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.

**40-modda. Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarining tibbiy ta'minoti**

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarining tashkilotchilari bu tadbirlar ishtirokchilarini tibbiy yordam bilan ta'minlashni amalga oshirishi shart.

**41-modda. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish**

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 ramzlari, timsollaridan foydalanganlik uchun korxonalar va tashkilotlarning ajratmalari;

chet el investitsiyalari mablag'lari;  
xalqaro tashkilotlardan keladigan tushumlar;  
qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar.

**42-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida xavfsizlik normalari va qoidalariga rioya etilishini, fuqarolarning sog'lig'i, sha'ni va qadr-qimmatini muhofaza qilinishini ta'minlash**

**43-modda. Sport jihozi, anjomi va sport kiyim-boshi**

Sport jihozi, anjomi va sport kiyim-boshi xalqaro va (yoki) davlat standartlari, normalari hamda talablariga muvofiq bo'lishi kerak.

**44-modda. Jismoniy tarbiya va sportning ilmiy-uslubiy hamda texnik ta'minoti**

**8-bob. Yakunlovchi qoidalar**

**45-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro hamkorlik**

**46-modda. Nizolarni hal etish**

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nizolar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda hal etiladi.

**47-modda. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarini bo'zganlik uchun javobgarlik**

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarini bo'zganlikda aybdor shaxslar belgilangan tartibda javobgar bo'ladi.

**O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PF-3154-sonli Farmoni**

Mamlakatda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash davlat dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida 2002 yil 24 oktyabr kuni O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov tashabbusi bilan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi to'zildi.

Ushbu Farmonga asosan O'zbekiston Bolalar sportini rivojdantirish Jamg'armasining asosiy vazifalari etib belgilandi:

bolalar jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniq maqsad yo'lida va barqaror avj oldirishga ko'maklashish;

bolalarda sportga mehr uyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l-atvorli, Vataniga mehr-muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish;

birinchi navbatda qishloq joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportining moddiy bazasini shakllantirish, aholi manzilgohlarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunolari hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni ta'minlashga ko'maklashish bo'yicha zarur moliyaviy va moddiy mablag'larni jamlash;

bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan uyg'un kamol topishini ta'minlashni nazarda tutgan holda tibbiyot muassasalari va tashkilotlari bilan o'zaro yaqin hamkorlikni ta'minlash;

hudud aholisining zichligini, sport mashg'ulotiga jalb etiladigan bolalar soni, jinsi va yoshini e'tiborga oladigan bolalar sport maydonchalari va komplekslarining ilmiy asoslangan namunaviy loyihalarini ishlab chiqishga ko'maklashish;

bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni

ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish; bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalar sporti bo'yicha ustozlar va pedagog kadrlarni mamlakatning etakchi ilmiy hamda ta'lim markazlarida va chet ellarda tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish borasida respublika Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federatsiyalari, klub va tashkilotlari bilan o'zaro faol hamkorlik qilish;

bolalar ommaviy sportini rivojlantirish, istiqomat joylarida texnikaviy jihozlangan, zamonaviy bolalar sport komplekslarini barpo etish ahamiyatini keng targ'ib qilishni tashkil etish va amalga oshirish, ushbu vazifalarni ro'yobga chiqarishga jamoatchilikni, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlarini, kichik biznes, xususiy tadbirkorlik vakillarini, korxona va tashkilotlarni, shu jumladan xalqaro tashkilotlarni faol jalb etish;

mamlakatimiz hamda chet el investitsiyalarini, homiylik mablag'lari va grantlarni bolalar-o'smirlar jismoniy tarbiya va sporti sohasiga keng ko'lamda jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish.

Quyidagilar Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'larining asosiy manbalari etib belgilandi:

Jamg'arma muassislarining pul badallari;

Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federatsiyalari, tashkilot va klublarining pul mablag'lari;

xorijiy mamlakatlar, xalqaro tashkilotlar hamda moliyaviy institutlarning grantlari va ular tomonidan beriladigan beg'araz yordam;

xo'jalik yurituvchi sub'ektlar, kichik biznes, xususiy tadbirkorlar, O'zbekiston Respublikasining rezidentlari ham, norezidentlari ham bo'lmish yuridik va jismoniy shaxslarning byudjetdan tashqari jamg'armalarga ajratmalari va homiylik mablag'lari.

### **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010 yil 1 apreldagi "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori**

Mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda. Mamlakatimizning birinchi Prezidenti tomonidan 2010 yil 1 aprelda qabul qilingan "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori fikrimizning isbotidir. Qarorga asosan 2006 yildan boshlab qishloq joylardagi sport inshootlarini ayol murabbiylar bilan ta'minlash maqsadida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish" yo'nalishi tashkil etildi. O'sha yili 260 nafar respublikamizning barcha viloyatlari vakillari o'qishga qabul qilindilar. Bugungi kunda bu yo'nalishlar viloyatlardagi oliy o'quv yurtlarida ham mavjud.

Shuningdek ushbu Qarorga muvofiq ayol murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining mehnati har tomonlama rag'batlantirilmoqda. Qarorga asosan qishloq joylardagi umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida va bolalar-o'smirlar sport maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamda sport ustози bo'lib ishlayotgan ayollarning tarif stavkalariga har oyda 15 foiz miqdorda ustama haq belgilangan. Sport murabbiylari tayyorlash va ularni rag'batlantirish bo'yicha bunday tizim yaratilgani o'z samarasini bermoqda. 2015 yilda sport bo'yicha ayol murabbiya va o'qituvchilar 2005 yilga nisbatan 3,8 barobar oshgani buning bir misolidir.

### **O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2009 yil 29 iyundagi "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz Respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risidagi"**

#### **№ 181-sonli Qarori**

Mamlakatimizda Kadrlar tayyorlash milliy [dasturi](#) talablaridan kelib chiqib joriy etilgan uch bosqichli yagona sport o'yinlari tizimi - "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari yosh avlodni sog'lom turmush tarzi tamoyillari asosida tarbiyalash, ularning sportga qiziqishini, milliy g'urur va iftixor tuyg'usini oshirish borasida beqiyos ahamiyat kasb etmoqda.

O'tgan davr mobaynida bu musobaqalar yoshlarimiz hayotining ajralmas qismiga aylandi hamda ular uchun tajriba va mahorat maktabi bo'lib xizmat qilmoqda.

Bu sport o'yinlarining aniq dastur asosida yurtimizning barcha hududlarida muntazam o'tkazib kelinayotganligi, joylarda zamon talablariga javob beradigan, yangicha qiyofadagi muhtasham sport maskanlari, stadionlar, suzish havzalarining barpo etilishi qishloq va shaharlarning yanada obod bo'lishida alohida ahamiyat kasb etayotganligini qayd etish lozim.

Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini kuchaytirish, o'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb etish tizimini takomillashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 2009 yil 29 iyunda "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz Respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risidagi" № 181-sonli Qarorini qabul qildi. Qarorga asosan:

1. Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahrida umumta'lim maktablari o'quvchilarining "Umid nihollari", akademik litsey va kasb-hunar qollejlari o'quvchilarining "Barkamol avlod" hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Universiada" respublika sport musobaqalarining final bosqichini davriy ravishda o'tkazish tizimi shakllanganligi ma'lumot uchun qabul qilindi.

2. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Milliy Olimpiya qo'mitasi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari tomonidan shakllantirilgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" respublika sport musobaqalarining final bosqichlarini o'tkazish rejasi [1-ilovaga](#), ushbu musobaqalarni o'tkazish bo'yicha tashkiliy qo'mitalar tarkiblari [2 - 4-ilovalarga](#) muvofiq tasdiqlandi.

3. Tashkiliy qo'mitalarga Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari bilan birgalikda mazko'r sport musobaqalarini o'tkazish yuzasidan alohida dasturlar ishlab chiqish va tasdiqlash vazifasi yuklatildi.

Ushbu dasturlarda quyidagilar nazarda tutilgan:

sport musobaqalari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligiga sport va jismoniy tarbiya tadbirlariga ajratiladigan mablag'lar doirasida, shuningdek homiylarning mablag'lari va byudjetdan tashqari mablag'larni jalb etgan holda o'tkazilishi;

sport musobaqalarining respublika final bosqichlari bo'lib o'tadigan hududlar va u erda joylashgan infrato'zilma ob'ektlarini talab darajasida tayyorlash va zamonaviy asosda jihozlash;

sport musobaqalari davomida har qaysi ishtirokchining qalbida Vatanga muhabbat va sadoqat, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini kamol toptirish, buyuk ajdodlarimizning mardlik va jasurlik an'analarini munosib davom ettirishga qodir insonlar bo'lib etishishiga xizmat qiladigan madaniy-ma'rifiy tadbirlar dasturini amalga oshirish.

4. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi va Milliy xavfsizlik xizmatiga sport musobaqalari, madaniy-ma'rifiy tadbirlar o'tadigan hamda qatnashchilar yashaydigan joylarda jamoat va transport harakati xavfsizligini ta'minlash vazifasi yuklatildi.

5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi sport musobaqalari ishtirokchilarini tibbiy ko'rikdan o'tkazish va musobaqalar davrida tibbiy xizmat ko'rsatishni tashkil etsin, sportchilarning dam olish, ovqatlanish joylarida sanitariya va gigiena qoidalariga qat'iy rioya qilinishini ta'minlash yuklatildi.

6. "O'zbekiston havo yo'llari" milliy aviakompaniyasi, "O'zbekiston temir yo'llari" kompaniyasi Tashkiliy qo'mitalar buyurtmasiga binoan sport musobaqalari ishtirokchilari va

ijodiy guruh a'zolarini imtiyozli tariflar asosida chiptalar bilan ta'minlashga mas'ul etib belgilandi.

7. O'zbekiston Milliy axborot agentligi, O'zbekiston milliy teleradiokompaniyasi va boshqa ommaviy axborot vositalariga mazko'r sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish jarayonini keng yoritib borish tavsiya etildi..

**Vazirlar Mahkamasining  
2009 yil 29 iyundagi  
181-son qaroriga  
1-ILOVA**

**O'quvchi va talaba-yoshlarning "Umid nihollari"."Barkamol avlod" va  
"Universiada"sport musobaqalarining hududlarda respublika final bosqichlarini o'tkazish  
R E J A S I**

<b>Yillar</b>	<b>"Umid nihollari"</b>	<b>"Barkamol avlod"</b>	<b>"Universiada"</b>
2012	Navoiy viloyati		
2013			Buxoro viloyati
2014		Namangan viloyati	
2015	Xorazm viloyati		
2016			Farg'ona viloyati
2017		Jizzax viloyati	
2018	Toshkent viloyati		
2019			Samarqand viloyati
2020			
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			

**O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va  
ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli  
Qarori**

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-

sharoitlar yaratildi, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Yurtimizda o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida tobora ommalashib borayotgan, ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan navqiron o'g'il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabiga, katta hayot yo'liga parvoz maydonchasiga aylanib ulgurgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", Universiada sport musobaqalarini o'zida mujassamlagan uch bosqichdan iborat yaxlit tizim yaratildi.

Mazko'r tizim orqali bugungi kunda nufu'zli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilar etishib chiqmoqda. Eng muhimi, ushbu musobaqalar yoshlarimizni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

Faqat so'nggi besh yil ichida respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash uchun byudjetdan 1 trillion 230 milliard so'm mablag' ajratildi.

Shu bilan birga, bugungi kunda aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlik hamda etuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi echimini kutmoqda. Qator sport muassasalarining moddiy-texnik bazasi zamon talablariga javob bermaydi, sport inshootlaridan samarali foydalanish darajasi pastligicha qolmoqda.

Mazko'r sohada to'planib qolgan muammolarni hal etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko'lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko'zda tutilgan. Jumladan, dasturga muvofiq:

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, mazko'r sohada xususiy sektorni rivojlantirish; jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, 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 kabi yo'nalishlarda kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilgan.

Dastur ijrosi doirasida sport turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktablari va bolalar-o'smirlar sport maktablarining shtatlar jadvaliga "Sportchi" lavozimi joriy etilishi O'zbekiston milliy terma jamoalari a'zolarini moddiy qo'llab-quvvatlash tizimini yanada mustahkamlashga yo'naltirilgan muhim qadam vazifasini o'taydi.

Dasturda, shuningdek, barcha ta'lim muassasalari sport inshootlarida darsdan so'ng o'quvchi va talabalar uchun sport to'garaklari hamda sport klublari faoliyatini tizimli tashkil etish va boshqarishni yo'lga qo'yish maqsadida sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida hamda bolalar-o'smirlar sport maktablarida "Sport to'garagi va selektsiya bo'yicha trener" lavozimini kiritish belgilangan. Mazko'r lavozimni joriy etish orqali

ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan sport to'garaklari bilan qo'shimcha ravishda minglab o'quvchi va talabalarni qamrab olishga erishiladi va ularga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlariga qulay imkoniyatlar yaratiladi.

Bundan tashqari, dasturda jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalari va sport klublari faoliyatini olimpiya, milliy va boshqa sport turlari kesimida reyting baholash tizimini joriy etish belgilangani ularning faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi" ko'krak nishonining ta'sis etilishi esa soha fidoyilari mehnatini yanada munosib rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Dasturga ko'ra, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari dasturlarini sportning ommaviy turlari hisobiga kengaytirish, nufo'zini oshirish va musobaqa g'oliblarini munosib rag'batlantirish tizimini tubdan takomillashtirish nazarda tutilgan.

Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularni maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli ravishda tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha Respublika va hududiy kengashlar faoliyatining tashkil etilishi, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni saralab olish va qabul qilish jarayonida shaffoflik va xolislikni ta'minlash choralarining amalga oshirilishi pirovardida xalqaro musobaqalarda sportchilarimiz yutuqlari salmog'ini oshirishga xizmat qilishi shubhasizdir.

Qarorda o'z echimini topgan muhim masalalardan yana biri –hududiy ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarida sport tibbiyoti bo'limlarining tashkil etilishi va ularning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash belgilab qo'yilganidir.

Dastur doirasida rejalashtirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish maqsadida jami 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi nazarda tutilgan bo'lib, shundan 706,2 milliard so'mdan ortiq qismi ushbu yillarda jami 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi va 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash hamda jihozlash va qayta jihozlashga yo'naltiriladi.

Qaror va dastur doirasida belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlamlari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufo'zli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga e'tibor to'g'risida gapirib bering.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuniga tavsif bering.
3. Jismoniy tarbiya va sportga oid Qarorlarni sanab ko'rsatig.
4. "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish Jamg'armasi" faoliyati haqida gapirib bering.
5. O'zbekistonda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga e'tibor to'g'risida gapirib bering.

#### **Mavzuga oid test savollari:**

##### **1. Jismoniy mashqlar- bu:**

- E) ko'nikmalar va malakalarni shakllantirishga qaratilgan harakatlardir;
- F) organizmni morfologik va funktsional jihatdan o'zgartirishga qaratilgan harakat turlaridir;
- G) jismoniy tarbiya qonuniyatlariga mos ravishda shakllantirilgan va tashkillashtirilgan hamda uning vazifalarini hal etishga qaratilgan harakatlardir;
- H) gavda tuzilishi shaklini o'zgartirishga hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan harakatlardir.

##### **2. Jismoniy mashq texnikasi nima?**

- D) harakatni bajarishning estetik (nafosat) jihatidan yoqimli taasurol qoldiradigan usulidir;
- J) harakatlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli;
- K) bajarilayotgan mashq mazmuni elementlarining hamda ushbu jarayonning ma'lum bir tartiblashtirilganligi va o'zaro mosligidir;
- L) harakatlarni bajarishning fazo, vaqt va dinamik o'lchamlarini namoyon qiluvchi tashqi ko'rinishidir.

**3. Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun mo'ljallangan va 2005 yilda chop etilgan "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" darsligining avtorlari kimlar?**

- M) A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev;
- N) T.Yunusov., Yu.Yunusova;
- O) R.Salomov., R.Xolmuxamedov;
- P) R.Qudratov., R.Nurimov.

**4. "Metod" so'zining lotin tilidan tarjimasi qanday?**

- Q) harakat vazifasi;
- R) yo'l, usul degan ma'noni anglatadi.
- S) mashqni bajarib ko'rsatish;
- T) mashqni chiroyli bajarish.

**11. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlarining mohiyati nimadan iborat?**

- A) har bir mashq bir vaqtning o'zida harakatlar texnikasini takomillashtirishga va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan;
- B) har bir mashq qat'iy belgilangan shakl, vaqt va aniq berilgan nagruzka bo'yicha bajariladi.
- C) ular oldindan rejalashtirilgan maqsad va jismoniy tarbiyaning yakuniy natijasini bog'lovchi zveno hisoblanadi;
- D) ular jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonini qat'iy tashkil etishni ko'zda tutadi;

**12. Quyidagi Sharq allomalaridan kimning asarlarida jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlangan?**

- A) Al Farobiyning;
- B) Abu Rayxon Beruniyning;
- C) Abu Ali ibn Sinoning;
- D) Alisher Navoiyning.

**13. Quyidagi tamoillardan qaysi biri jismoniy nagruzkalarning hajmi va intensivligini organizm funktsional imkoniyatlarining o'sib borishidan kelib chiqqan holda rejali ravishda oshirib borishni ko'zda tutadi?**

- A) uzluksizlik tamoili;
- B) ilmiylik tamoili;
- C) moslik va individuallilik tamoili;
- D) trenirovkaning rivojlantiruvchi ta'sirlarini asta-sekin oshirib borish tamoili.

**14. Quyidagi tamoillardan qaysi biri jismoniy tarbiya yo'nalishini insonning yosh va rivojlanish bosqichlariga mos ravishda ketma-ket o'zgartirib borishni ko'zda tutadi?**

- A) ilmiylik tamoili;
- B) muntazamlilik va ketma-ketlik tamoili;
- C) jismoniy tarbiyaning yosh xususiyatlari yo'nalishidagi tamoili;
- D) shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoili.

**15. Harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasi (ya'ni harakatni ong tomonidan minimal darajada nazorat qilinishi), yuksak mustahkamlik va ishonchlilik quyidagilardan qaysi birini tavsiflaydi?**

- A) harakat ko'nikmasini;
- B) texnik mahoratni;
- C) harakat boyligini.
- D) harakat malakasini;

**16. Harakat ko'nikmasining asosiy farq qiluvchi xususiyati bo'lib . . . . . hisoblanadi:**



- A) harakatni bajarishdagi nostabillilik;
- B) harakatlarni bajarishning avtomatlashuvi;
- C) noqulay omillarga qarshi tura olmaslik (shamol, yomg'ir, mashg'ulot joyining yomon yoritilganligi, zaldagi va stadiondagi shovqinlar va h.k.).
- D) diqqatni doimo harakatni bajarish texnikasiga jalb qilib turish;

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

1. Turli yillarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Qonunlarini tahlil qiling

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. "Ta'lim to'g'risida" gi Qonun. Toshkent-1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent-1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031-sonli Qarori. Toshkent-
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvehenie
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
9. Yunusova Yu.M. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'" Toshkent –2007.

#### **4- MAVZU: JISMONIY MADANIYATNING JAMIYATDAGI SHAKLLARI, FUNKTSIYALARI VA TARKIBIY QISMLARI.**

##### **ASOSIY SAVOLLAR:**

1. Asosiy tushunchalarga jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalari.
2. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi tarkibiy kislmlari va shakllari.

##### **MAVZUGA OID TAYaNCh TUSHUNChA VA IBORALAR:**

Shakl, funktsiya, ta'limiy amaliy,sport, maxsus rekreativ va soglomlashtiruvchi-reabilitatsion funktsiyalar, umummadaniy va umumtarbiyaviy funktsiyalar.

##### **1-ASOSIY SAVOL BUYIChA UKITUVChINING MAKSADI:**

Mavzuga oid asosiy tushunchalarning ma'nosini ochib berish va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalariga tavsif berish.

##### **IDENTIV UKUV MAKSADLARI:**

1. Mavzuga oid asosiy tushunchalarni ma'nosini ochib bera oladi.
2. Jismoniy madaniyatning funktsiyalariga kuyiladigan talablarni sanab kursatadi.
3. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalarini sanab kursatadi.
4. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalariga tavsif beradi.

##### **1-ASOSIY SAVOLNING BAYONI:**

Jismoniy madaniyat uzining mohiyatiga kura ijtimoiy xodisa sifatida paydo buldi. Garchi uning paydo bulishi va rivojlanishi insonning tabiiy ehtiyojlarini kondirish bilan boglik bulsa xam bu jismoniy madaniyatni biologik boshlanishlar bilan boglashga xam, uni jamiyatning asosiy xayot tarzidan aloxida ajratib kursatishga xam asos bula oladi. (bunday karashlarga chet el jismoniy madaniyat tarixi va sotsiologiyasida duch kelish mumkin. L.P.Matveev). Jamiyatning umumiy madaniyati singari jismoniy madaniyat xam- ijtimoiy rivojlanishning mevasidir. Uning darajasi va undan foydalanish xarakteri oxir okibatda jamiyatning ishlab chikarish kuchlarining rivojlanganlik darajasi va ijtimoiy munosabatlarning xarakteri bilan aniklanadi.

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalari ikki guruxga bulinadi:

1. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maxsus funktsiyalari.
2. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi umummadaniy, umumtarbiyaviy va boshka ijtimoiy funktsiyalari.

#### Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maxsus funktsiyalari

Jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalari deganda, yukorida aytib utilganidek fakatgina uning uziga madaniyatning aloxida tomoni sifatida tegishli bulgan funktsiyalari tushuniladi. Madaniyatning boshka xech bir tomoni jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalari urnini bosa olmaydi. Jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalari insonning xarakat faolliligiga bulgan tabiiy ehtiyojlarini kondirish, shu asosida organizmning jismoniy xolatini optimallashtirish, soglikni mustaxkamlashtirish konuniyatlariga mos ravishda organizmni rivojlantirish va xayotda zarur buladigan jismoniy ish kobiliyatini ta'minlashdan iboratdir. Bu funktsiyalarning xayotiy zarur axamiyati shundan iboratki, inson kup ming yillar davomida deyarli faoliyat kursatuvchi jonzot sifatida shakllandi. Xarakat faolligi inson organizmining rivojlanishi, normal faoliyat kursatishi va yashashi uchun zarur shart bulib kelgan va bulib koladi xam. Agarda inson tanasini xarakatlardan maxrum kilsak yoki vaktincha chetlab kuysak, bu fojeaga olib keladi. Uz vaktida Aristotel « xech bir narsa inson organizmining uzok vakt davom etadigan xarakatsizlik singari buza olmaydi»- degan edi. Bugungi kunda fan va texnika bekiyos tarakkiy etgan davrda bejizga «asr kasalligi»-gipodinamiya xakida gapirilmayapti.

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maxsus funktsiyalari kuyidagilar xisoblanadi:

#### Maxsus ta'limiy funktsiyalari

Bu funktsiyalar jismoniy madaniyatdan umumiy ta'lim tizimida xayotiy zarur xarakat kunikmalari, malakalari va ular bilan boglik bilimlarni muntazam shakllantirishda foydalanishda namoyon buladi.

#### Maxsus amaliy funktsiyalari.

Jismoniy madaniyatning bu funktsiyasi insonlarni tanlagan kasb faoliyatlariga maxsus tayyorlash vazifasini xal etadi.

#### Sport funktsiyasi.

Jismoniy madaniyatning bu funktsiyasi yukori natijalarga yunaltirilgan sport doirasida namoyon buladi. Jismoniy madaniyat insonning jismoniy va u bilan boglik sifatlarini namoyon kilishda maksimal natijalarga erishishda asosiy omil bulib xisoblanadi.

Maxsus rekreativ va soglomlashtiruvchi – reabilitatsion funktsiyasi. Jismoniy madaniyatdan organizmning vaktincha yukotilgan funktsiyalar imkoniyatlarini tiklash va emotsional ehtiyojlarni kondirish, charchokka karshi kurashish omili va bush vakti mazmunli tashkil etish vositasi sifatida foydalanishda namoyon buladi.

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi umumtarbiyaviy, umummadaniy va boshka ijtimoiy funktsiyalari.

1. Jismoniy madaniyatning estetik funktsiyalari insonlarning jismoniy kamolotga, soglikni mustaxkamlashga, umumiy garmonik rivojlanishga bulgan ehtiyojlarni kondirishga imkon beruvchi xususiyatlari bilan bevosita boglikdir. N.G.Chernishevskiy «Insonda organizmning garmonik rivojlanishi va mustaxkam soglik tugrisidagi tasavvursiz guzallikni kurib bulmaydi» - degan edi. Jismoniy

madaniyatni uzlashtirish buyicha barcha faoliyatlar estetik axamiyatga ega. Tashki kurinish va ma'naviy rivojlanishdagi garmonik birlik, xarakatlar guzalligi beboxo estetik axamiyatga egadir.

2. Jismoniy madaniyatning me'yoriy funksiyalari shundan iboratki jismoniy madaniyatdan jamiyatda amaliy foydalanishda anik me'yorlar ishlab chikariladi va mustaxkamlanib boriladi. Bu me'yorlar tartiblashtiruvchi va baxolovchi axamiyatga ega. Insonning jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport kursatkichlari, jismoniy yuklamalarni tugri me'yorlash tartiblari xuddi shu erda keltirilgan. Bu barcha talablar «Alpomish va Barchinoy» maxsus test sinovlari kompleksida xamda Yagona sport klassifikatsiyasida kursatilgan.
3. Jismoniy madaniyatning informatsion funksiyalari tugrisida gapirilganda uning inson, uning imkoniyatlari, uni oshirish yullari va usullari tugrisida tuplangan bebaxo ma'lumotlarni avloddan-avlodga utkazishdagi roli nazarda tutiladi. Jismoniy madaniyat soxasida yaratiladigan moddiy va ma'naviy boyliklar birinchi urinda insonning uz tabiiy sifatlarini takomillashtirish borasidagi axborotlarni namoyon kiluvchi vositalar xisoblanadi.

#### NAZORAT SAVOLLARI:

- 1.1. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funksiyalari kanda y katta guruxlarga bulinadi?
  - 1.2. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maxsus funksiyalarini sanab kursating.
  - 1.3. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maxsus funksiyalarining moxiyati nimadan iborat?
  - 1.4. Jismoniy madaniyatning maxsus ta'limiy funksiyasi kanda y vazifalarni xal etishga karatilgan?
  - 1.5. Jismonimiy madaniyatning maxsus amaliy funksiyalari nimalarda namoyon buladi?
  - 1.6. Jismoniy madaniyatning sport funksiyasiga tavsif bering.
  - 1.7. Jismoniy madaniyatning maxsus rekreativ va soglomlashtiruvchi – rehabilitatsion funksiyalari kanda y vazifalarnim xal etishga yunaltirilgan?
  - 1.8. Jismoniy madaniyatning umummadaniy, umumtarbiyaviy va boshka ijtimoiy funksiyalari kaysilar?
  - 1.9. Jismoniy madaniyatning estetik funksiyasiga tavsif bering.
  - 1.10. Jismoniy madaniyatning me'yoriy funksiyalari nimalarda namoyon buladi?
  - 1.11. Jismoniy madaniyaning informatsion funksiyalariga tavsif bering.

#### 2– ASOSIY SAVOL BUYICH A UKITUVCh INING MAK SADI:

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi tarkibiy kism lari va shakllari tugrisida ma'lumot berish.

#### IDENTIV UKUV MAK SAD LARI:

1. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi tarkibiy kism larni sanab kursatadi.
2. Jismoniy madaniyatning tarkibiy kism lariga tavsif bera oladi.
3. Jismoniy madaniyatning tarkibiy kism larni bir-biridan farklay oladi.
4. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi shakllariga tavsif bera oladi.

#### 2– ASOSIY SAVOLNING BAYoNI:

Jismoniy madaniyatni shartli ravishda bir nechta katta bulimlarga bulish mumkin va bu bulimlar uzining xususiyatlariga kura jismoniy madaniyatning jamiyatdagi turli yunalishlariga mos tushadi. Xar bir bulim jismoniy madaniyatning anik tiplari va turlaridan iborat. Bulardan ancha yiriklari bulib, tayanch jismoniy madaniyat, sport, kasbga yunaltirilgan amaliy tayyorgarlik, soglomlashtiruvchi – reabilitatsion va gigienik jismoniy tarbiyalar xisoblanadi. Umuman olganda bu tarkibiy kismlar nafakat bir-biri bilan uzaro boglik, balkim uzaro mos tushishadi xam.

1.Tayanch jismoniy madaniyat. Bunga birinchi urinda jismoniy madaniyatning usib kelayotgan avlodni xar tomonlama jismonan tayyorlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan ta'minlashga yunaltirilgan ta'lim va tarbiya tizimiga kiruvchi fundamentalismi kiradi. Jismoniy madaniyatdan bu yunalishda foydalanishning natijaviy maksadi bulib, tayanch jismoniy tayyorgarlik xisoblanadi. U «tayanch» deb shu ma'noda ataladikki, birinchidan xayotda zarur buladigan jismoniy kobiliyatlarining xar tomonlama rivojlanganlik darajasi bilan bir katorda xayotiy zarur xarakat malakalari va kunikmalarining asosiy fondini uzlashtirish bilan xarakterlansa, ikkinchidan u yoki bu tanlangan faoliyatda ixtissoslashish uchun umumiy zamin yaratuvchi xisoblanadi.

Tayanch jismoniy madaniyatning asosiy shakli yoki turi bulib «Maktab jismoniy tarbiyasi» xisoblanadi. Bu erda albatta maktablarda ukuv predmeti sifatida utiladigan jismoniy tarbiya darslari nazarda tutiladi. Maktab jismoniy tarbiya darsi umumiy jismoniy ma'lumotga manba yaratishga: xayotiy zarur xarakat kunikmalari va malakalari, xamda ular bilan boglik bilimlarning keng kompleksini shakllantirish, jismoniy va ular bilan boglik ruxiy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirishni ta'minlash, soglikni mustaxkamlashga yunaltirilgan.

2.Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiyismi sifatida. Xozirgi zamonaviy sport turlarining kupchiligi jismoniy madaniyatning maxsus elementlari sifatida shakllangan. Jismoniy madaniyatning boshka tarkibiy kismlariga karaganda sport insonning ixtissoslash predmeti sifatida tanlangan sport mutaxassisligi uchun zarur buladigan jismoniy va ular bilan bevosita boglik sifatlarini muntazam rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar beradi.

Sport faoliyatining anik, kuzga kurinadigan maksadi bulib iloji boricha yukori sport natijasiga erishish xisoblanadi. Bu natijalar vakt birligi, masofa, ochkolar va ballar kurinishida buladi. Bu «tashki» maksadga erishish orkali insonning jismoniy sifatleri va kobiliyatlarini takomillashtirish bilan boglik ancha keng natijalarga xam erishiladi. Sportning maxsus funktsiyalari shu narsada namoyon buladiki, u inson kobiliyatlarini takomillashtirishda yukori natijalarga erishish, ularni faoliyat davomida uchraydigan «tusiklarni» engish davomida maksimal namoyon kilish uchun omil xisoblanadi. Sportning bunday yunalishi sport faoliyatining moxiatidan kelib chikadi.

Sport xarakati ikkita katta bulimdan iborat:

A. Yukori natijalarga erishishga yunaltirilgan katta sport bevosita yukori sport natijalariga shu jumladan xalkaro mikiyosdagi musobakalarda galabaga erishishga yunaltirilgan. Aynan shu yunalishda sportning inson imkoniyatlari «chegarasidan» yukori natijalar kursatuvchi faoliyat sifaptidagi roli namoyon buladi.

B. Ommaviy sport tayanch jismoniy madaniyatning asosiy kismlaridan biri bulib, insonlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini saklash va oshirish uchun xizmat kiladi. Bu erda asosiy maksad yukori sport natijalari kursatish emas, balkim sport bilan soglikni mustaxkamlash yulida shugullanishdir.

3.Kasbga yunaltirilgan amaliy jismoniy madaniyat. U shaxsan kasbiy- amaliy va xarbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikka bulinadi. Jismoniy madaniyatning bu tarkibiy kismining uziga xos xususiyati shundan iboratiki, u insonni anik bir faoliyat uchun, shu faoliyatga xos bulgan uziga xos sharoit va talablar uchun maxsus tayyorlaydi. Shunday kilib, kasbga yunaltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik u yoki bu mutaxassislikning samarali uzlashtirish uchun zamin yaratishga yunaltirilgan.

Jismoniy madaniyatning bu tarkibiy kismi maxsus ukuv yurtlarida va boshqa tashkilot va muassaslarda amalga oshiriladi. Kasbga yunaltilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik tayanch jismoniy madaniyat bilan chambarchas boglik. Ularning organik birlikligi birinchi urinda shu bilan asoslanadiki, kasbga yunaltilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik natijasida yaratiladigan uzgarishlar asosida kuriladi.

4.Soglomlashtiruvchi - reabilitatsion jismoniy madaniyat. Jismoniy madaniyatning bu maxsus bulimi jismoniy tarbiyadan organizmning funktsiyalarini tiklash va kasalliklarni davolash, charchokni tarkatish vositasi sifatida maxsus foydalanish asosida ajrab chikdi. Xarakatlarning aloxida shakllaridan bu maksadda foydalanish kadimgi tibbiyotda xam keng kullanilgan va xozirgi zamonaviy soglikni saklash tizimida Davolash fizkulturasi deb ataladi. Zamonaviy DFK kasallik, jaroxat, organizm shakl va funktsiyalarining buzilishiga boglik xolda yaratilgan kupgina vosita va usullardan iborat (davolash gimnastikasi, soglomlashtiruvchi yurish-yugurish va boshka mashklar). Sunggi yillarda sport reabilitatsion xarakterdagi va jismoniy madaniyatning boshka soglomlashtiruvchi – reabilitatsion xarakterdagi tadbirlari tizimlari jadallik bilan yaratilgan. Sport reabilitatsion tadbirlar sportchini tayyorlash tizimiga organik kism sifatida kiradi va organizmning uzok muddatli mashgulot va musobaka yuklamalaridan sung yukotilgan funktsiyalari va kobiliyatlarini tiklashda zarur rol uynaydi. Fizkultura soglomlashtirish – reabilitatsion tadbirlar mexnatni ilmiy tashkil etish tizimiga xam kiradi, ishlab chikarish jismoniy tarbiyasida uzining mustaxkam urniga ega (ish kuni tugagandan sung utkaziladigan tiklanish mashklari). Soglomlashtiruvchi – reabilitatsion jismoniy madaniyatning axamiyati gipodinamiya va zamonaviy xayot tarzining stressli omillari tufayli oshib bormokda.

5.Gigienik jismoniy madaniyat bu erda kundalik turmush tarziga kiritilgan jismoniy tarbiya tadbirlari ((ertalabki higienik gimnastika, sayrlar, engil jismoniy mashklar) va rekreativ jismoniy madaniyat (faol turizm va ov, kungil ochar tadbirlar) nazarda tutiladi. Jismoniy madaniyatning boshka tarkibiy kislardan farki ularok uning bu turi organizmning jismoniy rivojlanishiga va xolatiga chukur ta'sir kursatmaydi. Lekin bu ular organizm rivojiga umuman ta'sir kursatmaydi degani emas. Gigienik jismoniy madaniyat organizmning joriy funktsional xolatini operativ nazorat kilishda muxim rol uynaydi, xayotiy faollik uchun zammin yaratadi, kundalik kayfiyatga sezilardi ta'sir utkazadi, eng asosiysi jismoniy madaniyatning boshka turldari bilan birgalikda soglikni mustaxkamalash va umumiy ish kobiliyati bilan ta'minlashga kafolot beradi. Shuning uchun xam jismoniy madaniyatning bu tarkibiy kismiga soglom turmush tarzining ajralmas bir kismi sifatida karash kerak.

#### **NAZORAT SAVOLLARI:**

- 2.1. Sportning jamiyatdagi tarkibiy kislari kaysilar?
- 2.2. Tayanch jismoniy madaniyat kandy vazifalarni xal etishga karatilgan?
- 2.3. Tayanch jismoniy madaniyatning asosini nima tashkil etadi?
- 2.4. Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy kismi sifatida kandy axamiyatga ega?
- 2.5. Ommaviy sport va yukori natijalarga yunaltilgan sportning bir – biridan farki nimada?
- 2.6. Kasbga yunaltilgan amaliy jismoniy madaniyatga tavsif bering.
- 2.7. Kasbga yunaltilgan jismoniy madaniyatning uziga xos xususiyati nimada?
- 2.8. Soglomlashtiruvchi – reabilitatsion jismoniy madaniyat kandy axamiyatga ega?
- 2.9. Gigienik jismoniy madaniyat kandy vazifalarni xal etishga karatilgan?
- 2.10. Soglomlashtiruvchi – reabilitatsion jismoniy madaniyat higienik jismoniy madaniyatdan kandy xususiyatlari bilan fark kiladi?

#### **Mavzuga oid test savollari:**

### **1. O'rgatish tamoillari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang.**

A) *“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, «Kuchiga yarashalik va individuallash-tirish», “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish*

B) *“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, «Kuchiga yarashalik va individuallash-tirish»*

V) *“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish*

### **2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari:**

A) *“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, «Kuchiga yarashalik va individuallash-tirish», “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish*

B) *Ko'rsatish, namoyish etish, plakatlar, Ki-nogrammalar, doskaga bo'r bilan chizish, o'quvchilarni o'zi chizgani, maketlar, modellar, rang va tovush signallar*

V) *So'zdan foydalanish usuliyatlari, Ko'rgazmali his qilish usuliyatlari, Amaliy usuliyatlari*

### **3. “Aytib berish”usulining ta'rifi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating.**

A) bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi.

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

V) harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo'lib, u “nima uchun?” degan asosiy savolga javob beradi

### **4. “So'z bilan ifodalash”usulining ta'rifi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating**

A) bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga 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 Dunyoqarashlarini erkin gapirib berish, o'rta tashlash tarzida amalga oshiriladi.

B) biror vazifani aniqhal 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.

V) bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi.

### **5. “Tushuntirish”usulining ta'rifi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating.**

A) ) bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga 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 Dunyoqarashlarini erkin gapirib berish, o'rta tashlash tarzida amalga oshiriladi.

B) harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo'lib, u “nima uchun?” degan asosiy savolga javob beradi.

V) 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.

### **6. “Suhbat”usulining ta'rifi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating.**

A) bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi.

B) 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.

V) dars oldidan vazifa qo'yish yoki dars davomida xususiy vazifa qo'yish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi

7. Jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalari deb:

A) Jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalari insonning xarakat faolliligiga bulgan tabiiy extiyojlarini kondirish,shu asosida organizmning jismoniy xolatini optimallashtirish, soglikni mustaxkamlashtirish konuniyatlariga mos ravishda organizmni rivojlantirish va xayotda zarur buladigan jismoniy ish kobiliyatini ta'minlashdan iboratdir.

B) Jismoniy madaniyatning bu funktsiyasi insonlarni tanlagan kasb faoliyatlariga maxsus tayyorlash vazifasini xal etadi.

V) Jismoniy madaniyatning bu funktsiyasi yukori natijalarga yunaltirilgan sport doirasida namoyon buladi. Jismoniy madaniyat insonning jismoniy va u bilan boglik sifatlarini namoyon kilishda maksimal natijalarga erishishda asosiy omil bulib xisoblanadi.

8. **“Tadqiqot metodikasi”** atamasining ta'rifini to'g'ri belgilang:

A) bu u yoki bu ma'lumotni olish usullari,yo'llaridir.

B) bu biror bir mavzudagi tadqiqotning o'ziga xos dasturi, u yoki bu mavzudagi muammoni dastlabki,har tomonlama ishlab chiqish natijasidir

V) Bilimlarning,dalillarning etarli emasligi,qarama-qarshi ilmiy qarashlarning mavjudligi ushbu mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish uchun asos bo'ladi

9. **“Tadqiqot metodlari”** atamasining ta'rifini to'g'ri belgilang:

A) A) bu u yoki bu ma'lumotni olish usullari,yo'llaridir.

B) bu biror bir mavzudagi tadqiqotning o'ziga xos dasturi, u yoki bu mavzudagi muammoni dastlabki,har tomonlama ishlab chiqish natijasidir

V) Bilimlarning,dalillarning etarli emasligi,qarama-qarshi ilmiy qarashlarning mavjudligi ushbu mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish uchun asos bo'ladi

10. **Tadqiqot ob'ekti-**

A) bu o'rganish uchun tanlangan, muammoli vaziyatga ega va tadqiqotchi uchun zarur ma'lumotlar berish manbaasi bo'lib xizmat qiladigan jarayon hamda voqealardir

B) ushbu ishda o'rganish talab etiladigan aloqa va munosabatlardan iborat.

V) talabalarda jismoniy madaniyatga nisbatan motivatsion munosabatning shakllanishi

## **5-MAVZU: “JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI BO'YICHA OLIB BORILAYOTGAN TADQIQOT USLUBLARI”**

### **Reja:**

1. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullariga tavsif.

### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Ilmiy tadqiqotlar, tadqiqot usullari, eksperimental, nazorat, individual usullar, joriy axborotlarni yigish usullari, retrospektiv axborotlarni yigish usullari.

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish.

#### **1 – savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Talabalarga jismoniy tarbiya sohasida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlar va ularda foydalaniladigan usullar to'g'risida maxsus bilimlarni shakllantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Ilmiy- tadqiqot turlariga tavsif bera oladi.
2. Jismoniy tarbiyada ilmiy tadqiqot bosqichlarini sanab ko'rsatadi.

#### **1 – asosiy savolning bayoni:**

Hozirgi vaqtda chuqur ilmiy tadqiqot ishlari nafaqat ilmiy-tadqiqot yoki oliy ta'lim muassasalari xodimlari balkim, sportchi va murabbiylar tomonidan ham olib borilmoqda. O'z kasbiga ijodiy munosabatda bo'lish pedagogik vazifalarni hal etishning yangi original va samarali usullarini izlab topishni taqazo etadi. Bu yangiliklar ilmiy asoslangan va boshqa mutaxassislar tomonidan amaliyotda qo'llanilishi uchun tadqiqot ishini to'g'ri tashkil etish, olingan ma'lumotlarni tahlil qila bilish va umumlashtira olish kerak.

Tadqiqotning quyidagi turlari ajratilib ko'rsatiladi:

- metodik (uslubiy) ishlar;
- ilmiy-metodik(uslubiy) ishlar;
- ilmiy-tadqiqot ishlari.

Har qanday tadqiqotning ilmiyligi tadqiqotning turi bilan emas balkim, ilmiy ishlarni bajarishga qo'yiladigan talablarning bajarilishi bilan aniqlanadi. Shuning uchun pedagog ish tajribasini umumlashtirishni ham tom ma'noda ilmiy ishlarga misol qilib ko'rsatish mumkin. **“Metodik”** va **“ilmiy-metodik”** atamalarini ta'lim va tarbiya metodikasi muammolarini hal etish yo'nalishidagi tadqiqot ishining xususiyatlarini bildiradi. Metodik ishlarning ilmiy-metodik ishlardan farqi ulardagi ilmiy yangiliklar elementlaridadir. Agar tadqiqot pedagoglar faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash maqsadida ularning ish tajribasi bilan tanishish bilan chegaralansa, izlanishda muammoning echimiga qaratilgan original yondoshish bo'lmasa va biror bir pedagogik qonuniyat aniqlanmasa, bundan tadqiqotlar **metodik ishlarga** kiradi. Agar pedagogik tajribani ushbu umumlashtirish jarayonida ta'lim va tarbiyaning yangi qonuniyatlari aniqlansa va keyinchalik eksperimental sharoitlarda tasdiqlangan bo'lsa, bunday tadqiqotlar aynan **ilmiy-metodik** ishlarga misol bo'ladi (7,8,11).

Ilmiy –metodik ishlar o'z mohiyatiga ko'ra xususiy ilmiy-tadqiqot ishi hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqot keng qamrovli muammolarni qarab oladi. **“Tadqiqot metodikasi”** va **“tadqiqot metodlari”** atamalarini bir –biridan farqini anglab olish kerak. **Tadqiqot metodikasi-** bu biror bir mavzudagi tadqiqotning o'ziga xos dasturi, u yoki bu mavzudagi muammoni dastlabki, har tomonlama ishlab chiqish natijasidir. **Tadqiqot metodi-** bu u yoki bu ma'lumotni olish usullari, yo'llaridir.

#### **Ilmiy tadqiqot bosqichlari va ularning qisqacha xarakteristikasi.**

Har qaday konkret tadqiqot ishi bir nechta bosqichdan iborat bo'ladi. Ular quyidagilardir:

1. Tadqiqot mavzusini tanlash.
2. Tadqiqotning ob'ekti va predmetini aniqlashtirish.
3. Tadqiqotning maqsadi va vazifalarini aniqlash.
4. Ishning nomlanishini shakllantirish.
5. Gipotezani ishlab chiqish.
6. Tadqiqot rejasini to'zish.
7. Adabiyotlar bilan ishlash.
8. Tekshiriluvchilarni tanlash.
9. Tadqiqot metodlarini tanlash.
10. Tadqiqotni o'tkazish sharoitlarini tashkil etish.



11. Tadqiqotni o'tkazish ( material to'plash).
12. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish.
13. Xulosalarni shakllantirish.
14. Ishni shakllantirish (oformlenie raboto').

Tadqiqotning har bir bosqichi o'zining ba'zi hollarda ketma-ket, ba'zi hollarda bir vaqtda birgalikda hal etiladigan vazifalariga ega.

**Tadqiqot mavzusini tanlash.** Ilmiy tadqiqotlar doimo qandaydir ilmiy muammoni hal etishni ko'zda tutadi. Bilimlarning, dalillarning etarli emasligi, qarama-qarshi ilmiy qarashlarning mavjudligi ushbu mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish uchun asos bo'ladi. Ilmiy muammoning qo'yilishi quyidagilarni nazarda tutadi:

- shunday defitsitning mavjudligini aniqlashni;
- defitsitni bartaraf etish ehtiyojini anglashni;
- muammoni shakllantirishni.

Tadqiqotchiga o'zining salohiyati doirasidagi, uning amaliy faoliyati ( sport, o'qish, tashkiliy, o'qituvchilik va murabbiylik) bilan bog'liq muammolarni o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu bilan birgalikda tahmin qilinayotgan mavzuni eksperiment o'tkazishga sharoitning mavjudligi ya'ni, tajriba ( eksperimental va nazorat ) guruhlarini shakllantirish uchun etarli miqdorda tekshiriluvchilarning, ilmiy-tadqiqot apparaturasining mavjudligi, eksperimental guruhda o'quv- pedagogik jarayonni olib borish uchun etarli sharoitning mavjudligi nuqtai-nazaridan baholash zarur.

Tadqiqot mavzusini tanlashda himoya qilingan dissertatsiya ishlari katalogi, maxsus ilmiy-metodik nashrlarda chop etilgan ishlardan foydalanish mumkin.

Mavzu **dolzarb** bo'lishi, ya'ni jamiyatning ilmiy, ijtimoiy, texnik va iqtisodiy ehtiyojarini qondirish uchun foydali bo'lishi shart.

#### **Tadqiqotning ob'ekti va predmetini aniqlashtirish.**

**Tadqiqot ob'ekti**- bu o'rganish uchun tanlangan, muammoli vaziyatga ega va tadqiqotchi uchun zarur ma'lumotlar berish manbaasi bo'lib xizmat qiladigan jarayon hamda voqealardir. Pedagogik tadqiqot ob'ekti bo'lib bolalar bog'chasi, umumta'lim maktablari, BO'SM lar, oliy o'quv yurtlaridagi rivojlanayotgan jarayonlar ( o'quv-tarbiya, o'quv-tashkiliy, trenirovka, boshqaruv va x.k.) lar hisoblanishi mumkin.

**Tadqiqot predmeti** tushunchasi ancha konkret bo'lib, ushbu ishda o'rganish talab etiladigan aloqa va munosabatlardan iborat. Quyidagilar pedagogik tadqiqot predmeti bo'lib hisoblanishi mumkin:

- o'quv-mashg'ulot jarayonini rivojlantirish va takomillashtirish;
- pedagogik faoliyat shakl va metodlari;
- o'quv-tarbiya jarayoni diagnostikasi;
- ta'lim, tarbiya, trenirovka jarayonini takomillashtirish, yo'llari, sharoitlari va omillari;
- pedagog va o'quvchilar, murabbiy va sportchilar o'rtasidagi munosabatlar hamda psixologik-pedagogik talablar xarakteri.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan xolda, tadqiqot ob'ekti bo'lib o'rganilayotgan narsa va hodisa, tadqiqot predmeti bo'lib esa, ushbu ob'ektda yangi ilmiy nomlanish olayotgan holat hisoblanadi deyish mumkin. Aynan tadqiqot predmeti tadqiqot mavzusini belgilaydi. Masalan, **tadqiqot ob'ekti**- talabalar jismoniy tarbiya tizimi, **tadqiqot predmeti** esa- talabalarda jismoniy tarbiyaga nisbatan motivatsion munosabatning shakllanishi jarayoni bo'lsa, **tadqiqot mavzusi**- talabalarda jismoniy madaniyatga nisbatan motivatsion munosabatning shakllanishi bo'ladi.

**Tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlash.** Tadqiqotning ob'ekti va predmetidan kelib chiqib, mavzuni aniqlab olishga o'tsak bo'ladi. Tadqiqot maqsadi imkon qadar qisqa va lo'nda, mantiqan tadqiqotchi amalga oshirmoqchi bo'lgan ishning asosini va ish yakunida erishishi kutilayotgan oxirgi natijani anglatishi kerak. Bitiruv malakaviy va ko'rs ishlarining maqsadi bo'lib, o'rgatish, trenirovka, shaxs sifatlarini tarbiyalash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish vosita va metodlarini, turli yosh guruhlarida jismoniy tarbiyaning

shakl va metodlarini, ta'lim mazmunini, o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishni takomillashtirish yo'llari va vositalarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi tadqiqotning vazifalarida yanada aniqlashtiriladi va rivojlantiriladi.

Tadqiqot oldiga bir nechta vazifalar qo'yiladi va har bir vazifa o'zining aniq shakllantirilishi bilan mavzuning o'rganilayotgan qirrasini ochib beradi. Vazifalarni aniqlashtirishda ularning o'zaro aloqasini hisobga olish zarur. Shunday holatlar bo'ladiki, bir vazifani oldindan hal etmasdan turib, ikkinchisini hal etib bo'lmaydi. Har bir qo'yilgan vazifa bir yoki bir nechta xulosadan iborat echimga ega bo'lishi shart.

Birinci vazifa odatda o'rganilayotgan ob'ektning strukturasini va mohiyatini aniqlash, chuqurlashtirish, metodologik asoslashdan iborat.

Ikkinchi vazifa tadqiqot predmetining real holatini tahlil qilish bilan bog'liq.

Uchinchi vazifa o'rganilayotgan hodisa yoki jarayonni takomillashtirish samaradorligini oshirish yo'llari va vositalarini aniqlashga qaratilgan.

To'rtinchi vazifa tahmin qilinayotgan yangilikning samaradorligini eksperimental-tajribada tekshirishdan iborat.

Har bir vazifani aniq va mantiqan shakllantirish kerak. Odatda, har bir vazifa topshiriq ko'rinishida shakllantiriladi: "O'rganish...", "Ishlab chiqish...", "Aniqlash...", "O'rnatish...", "Asoslash", "Tekshirish...", "Isbotlash..." va x.k.

**Ishning nomlanishini shakllantirish.** Tadqiqotning mavzusi va konkret vazifalarini, ob'ekti va predmetini aniqlab olgach, ishni nomlashning birinchi variantini shakllantirsa bo'ladi.

Ishning nomini imkon qadar qisqa, uning mazmuniga mos ravishda shakllantirish tavsiya etiladi. Shuni unutmaslik lozimki, ishning nomida tadqiqot predmeti aks etishi kerak. Ishning nomlanishida: "Ba'zi bir muammolar tahlili" kabi noaniq jumlar, shuningdek shablon so'zlardan qochish kerak.

Birdaniga ishga qisqa va to'liq nom topish oson ish emas. Hatto tadqiqot davomida yangi, anchagina muvaffaqiyatli nomlar paydo bo'lishi mumkin.

**Gipotezani ishlab chiqish.** Gipoteza- tajribada tekshirilishini va ilmiy asoslanishini, tasdiqlanishini talab qiladigan ilmiy tahmin. Tadqiqot predmetini yaxshi bilmay turib gipotezani ilgari surib bo'lmaydi.

Gipotezani ishlab chiqish manbaalari bo'lib pedagogik tajribani umumlashtirish, mavjud ilmiy dalillarni tahlil qilish va ilmiy nazariyalarni rivojlantirish hisoblanadi. Har qanday gipoteza tadqiqotning dastlabki nuqtasi bo'lib hisoblanadi hamda kelgusida ilmiy jihatdan tasdiqlanishi ham tasdiqlanmasligi ham mumkin.

**Tadqiqot rejasini to'zish.** Tadqiqot rejasini deganda harakatlarning har bir bosqichini bajarishning kalendar muddatlari ko'rsatilgan rejali dasturi tushuniladi. Reja tadqiqot ishini to'g'ri tashkil etish va unga aniq maqsad sari qaratilgan yo'nalish berish uchun zarur bo'ladi. Bundan tashqari reja tadqiqotchini intizomli bo'lishga, har bir ishni o'z muddatida bajarishga o'rgatadi.

**Adabiyotlar bilan ishlash.** Aslida tadqiqotning bu bosqichini o'rni shartli ravishda aniqlangan. Aslida adabiyotlar bilan ishlash tadqiqot mavzusini tanlash jarayonidayoq boshlanib, to tadqiqot oxirigacha davom etadi. Adabiyotlar bilan ishlash samaradorligi ularni izlash tartibi to'g'risidagi bilimlarga egallaganlik darajasi, ularni o'rganish va konspektlashtirish metodikasini bilishga bog'liq. "Adabiy manbaa" deganda biror-bir ma'lumotni aks ettiruvchi hujjat tushuniladi.

**Tekshiriluvchilarni tanlash.** Har qanday pedagogik tadqiqot yakuniy hisobda qiyosiy hisoblanadi. Tadqiqot (ya'ni, o'quv-tarbiya jarayonining yangi elementi qo'llanilayotgan guruh) guruhi ma'lumotlarini nazorat guruhi (ushbu guruhda ta'lim-tarbiya jarayoni umumqabul qilingan usulda olib boriladi) ma'lumotlari bilan taqqoslash mumkin.

Shuningdek, bugungi tadqiqot natijalarini xuddi shu ko'zatiluvchilarda oldinroq olingan natijalar bilan solishtirish mumkin. To'g'ri, bu holatda oldingi pedagogik faoliyat natijasi haqidagi daliliy material zarur bo'ladi va shu material o'rtadagi farqlar ishonchligi haqida

statistik hisob-kitob olib borishga imkon beradi. Bundan tashqari joriy o'quv yilida olib borilgan tadqiqot natijalari aynan qo'llanilgan yangi pedagogik element natijasi ekanligini ( o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasidagi o'sish natijasi emas) isbotlash zarur bo'ladi.

Va nihoyat ushbu insonlarning ( tadqiqot guruhidagi) natijalarini fanda amal qilayotgan standartlar bilan ( masalan, "o'z"maktabidagi 10 yoshli o'quvchilar jismoniy rivojlanganlik darajasini mamlakatning ma'lum bir geografik va iqlimiy zonalaridagi ushbu yoshdagi o'quvchilar uchun amal qilayotgan standartlar bilan ) solishtirish mumkin.

Pedagogik jarayon natijalarini taqqoslashning u yoki bu usulidan foydalanish zaruriyati tadqiqot ishtirokchilarini tanlashga o'ziga xos talablarni qo'yadi: tadqiqot ishtirokchilari o'z xususiyatlari bo'yicha maksimal darajada bir-biriga yaqin bo'lishi shart. Faqat mana shu holatdagina pedagogik jarayonning samaradorligiga tadqiqot guruhi ishtirokchilarining yaxshi jismoniy tayyorgarligi evaziga emas, yangi o'quv-tarbiya elementi hisobiga erishildi deyish mumkin.

**Tadqiqot metodini tanlash.** Tadqiqot metodi- bu ma'lumotlarni to'plash, tahlil qilish va qayta ishlash usulidir. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan tadqiqotlarda fan va texnikaning boshqa tarmoqlaridagi tadqiqot metodlaridan ham keng foydalaniladi.

Tadqiqot metodini tanlashda asosiy orientir bo'lib, tadqiqot vazifalari hisoblanadi. Aynan tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalar ularni hal etish usullarini belgilaydi, demak shu o'rinda tadqiqot metodlarini ham.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya amaliyotida quyidagi tadqiqot usullaridan keng foydalanilmoqda :

- so'rovnoma o'tkazish ( suhbat,intervyu va anketa so'rovnomasi o'tkazish);
- nazorat sinovlari ( testlar );
- xronometraj o'tkazish;
- ekspert baholash;
- pedagogik ko'zatuvi;
- matematik tahlil metodlari.

Sanab o'tilgan tadqiqot metodlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq.Ular bir-biridan ajratilgan holda qo'llanilmaydi.Masalan, ko'zatuvi va eksperiment o'tkazish uchun ushbu mavzu bo'yicha bugungi kungacha mavjud bo'lgan ma'lumotlarga ega bo'lishimiz talab etiladi.Buning uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va so'rovnoma o'tkazish metodlaridan foydalanish lozim. Tadqiqot mobaynida olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil qilinmasa, ishonchli hisoblanmaydi.

Pedagogik eksperiment va pedagogik tadqiqotning mohiyati yuqoridagi metodlarning uyg'unligidadir.Har qanday pedagogik eksperiment joriy ma'lumot yig'ishning va matematik tahlilning bir yoki bir nechta usulini o'zida jo qiladi ( nazorat sinovlari, so'rov, ekspert baholashi va x.k.)

**Tadqiqot o'tkazish sharoitlarini tashkil etish.** Pedagogik eksperimentni tashkil etish barcha bosqichlardagi ishlar ketma-ketligini, to'laqonli tadqiqot o'tkazishni ta'minlaydigan zarur sharoitni tayyorlashni ko'zda tutadi. Zarur sharoitni, priborlar, vositalarni tayyorlash, yordamchilarni yo'riqnomadan o'tkazish, eksperimental va nazorat guruhini tanlash, eksperimental bazaning barcha xususiyatlarini baholash shular jumlasidandir.

Pedagogik eksperimentni samarali o'tkazish uchun ma'lum sharoitlar taqazo etiladi : sport bazasining ( sport zali, basseyn, stadion ), zarur inventarlarning (gimnastik snaryadlar, to'plar,chang'ilar va x.k) mavjudligi.

Har qanday holatda ham pedagogik eksperiment o'tkazilishi rejalashtirilayotgan ta'lim muassasasining rahbariyati ogohlantiriladi va uning ruxsati olinadi.

**Tadqiqotni o'tkazish.** Bu bosqichda tanlangan tadqiqot metodi yordamida ilgari surilgan gipotezani ekshirish uchun zarur empirik ma'lumotlar to'planadi.

Pedagogik eksperiment o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish bilan bir qatorda ularning saaradorligini ham qayd qilishni nazarda tutgan holda, u doimo quyidagi sxema bo'yicha tashkil

etiladi: dastlabki tadqiqot-mashg'ulot o'tish-oraliq tadqiqot-mashg'ulot o'tish-yakuniy tadqiqot.

Boshlang'ich, oraliq va yakuniy tadqiqotlar axborot yig'ish metodlari yordamida ma'lumotlar olishga, mashg'ulotlarni o'tish esa belgilangan o'quv-tarbiya jarayonini (yangi vositv, metodlar va x.k.larni qo'llash) amalga oshirishni ko'zda tutadi.

**Tadqiqot natijalarini qayta ishlash.** *Natijalarga dastlabki ishlov berish.* Har bir tadqiqot natijasini tadqiqot tugagan zahoti ba'zi bir mayda detallar tadqiqotchining yodidan ko'tarilmasdan qayta ishlash zarur. Chunki, har qanday mayda detal ishning mohiyatini anglash uchun muhim ahamiyatga ega. Ba'zi hollarda qayta ishlanadigan ma'lumotlar yo kam yo bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qolishi mumkin. Bunday hollarda tadqiqotga zarur o'zgartirishlar kiritib, davom ettirish lozim.

Aksariyat hollarda, materiallarni qayta ishlashni olingan ma'lumotlar jadvallarini taqqoslashdan boshlash tavsiya etiladi. Natijalarni qo'lda yoki kompyuterda qayta ishlashda dastlabki yig'ma jadvalga birinchi olingan ma'lumotlar kiritiladi. Oxirgi vaqtlarda olingan natijalar tahlilida kompyuter yordamidan keng foydalanilmoqda, shuning uchun jadvalga ma'lumotlarni kiritishda vaqtning yuzdan bir ulushini ham hisobga olish lozim.

## **2 – savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Talabalarga jismoniy tarbiya sohasida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlar va ularda foydalaniladigan usullar to'g'risida maxsus bilimlarni shakllantirish.

### **O'quv maqsadlari:**

1. Ilmiy- tadqiqot usullariga tavsif bera oladi.
2. Jismoniy tarbiyada ilmiy tadqiqot usullarini sanab ko'rsatadi.

## **2 – asosiy savolning bayoni:**

Ko'p kiralari o'zgarib turuvchi pedagogik holatlar nafaqat tipik vazifalarni hal etish to'g'risidagi mustaxkam bilimlarga ega bo'lishni, balkim bu vazifalarni hal etishning yangi usullarini doimo izlashni ham talab etadi. Bundan tashkari o'qituvchi tomonidan yaratilgan pedagogik vazifalarni hal etishning original usullaridan boshqa o'qituvchilar ham amaliyotda foydalanishlari kerak, buning uchun esa olingan natijalarni tahlil qila bilish va to'g'ri yozib borish kerak. Bu talablarni barchasini faqatgina o'qituvchi jismoniy tarbiyadagi ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi bilan, ya'ni pedagogik tadqiqotning tashkil etish va o'tkazish sohasidagi ko'nikma va malakalarga, tadqiqot natijalarini tahlil qilish va qayta ishlash to'g'risida ma'lumotga ega bo'lgandagina amalga oshirish mumkin.

Tadqiqotga tayyorgarlik adabiy manbaalar va pedagogik amaliyotlar tahlili natijasida mavzu tanlash, tadqiqot vazifalarini aniqlash, ishchi gipotezalarini ishlab chiqish, tadqiqot rejasini to'zish, tekshiriluvchilarni tanlash, tadqiqot metodlarini tanlash, natijalarni kayd qilish uchun zarur moddiy sharoit va xujjatlarni tayyorlashdan boshlanadi. Tadqiqotni o'tkazish tadqiqot oldiga kuyilgan vazifalarni hal etish usuli sifatida tanlangan usullardan foydalanishdan iboratdir. Jismoniy tarbiyada tadqiqotning pedagogik usullari quyidagi guruxlarga bo'linadi (5,6,7,8):

### **Tadqiqotning pedagogik usullari. Retrospektiv axborotlarni yig'ish usullari:**

- 1) adabiy manbaalarning tahlili;
- 2) arxiv xujjat materiallarining tahlili;
- 3) bo'lib utgan voqealar haqida surov (anketa, suxbat, intervyu) o'tkazish.

#### **A) Adabiyot ma'lumotlarini tahlil etish va umumlashtirish usullari.**

Adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish – har qanday ilmiy tadqiqotni, xox tajribaviy, xox nazariy bo'lsin, ajralmas qismidir. Adabiyot ma'lumotlarini o'rganishdagi qiyinchiliklarni sabablaridan biri shuki, jahon da bugungi kunda tadqiqotlar xaddan tashkari; misol uchun fiziologiya yuzasidan har yili yuz mingtadan ortik ish e'lon qilinadi (L.P.Matveev). Bir kishi shuncha narsani umr buyi ham ukib chiqolmaydi. YuNESKO ma'lumotlariga karaganda, jismoniy tarbiya yuzasidan ilmiy ishlar jahon ning ko'pgina mamlakatlarida olib borilmokda. Ilmiy ishlar xajmi har 7 – 15 yilda taxminan ikki barobar ko'paymokda.

Aytib utilganlardan ma'lumki, adabiyotlardagi zarur ilmiy axborotni kidirib topish g'oyat mushqo'l va ma'suliyatlidir. Ushanda yordamchi ilmiy fan – bibliografiya fani yordam beradi. Bibliografiya bosma nashrlarni (tartibga solingan ro'yxatlarni. Adabiyotlarning ro'yxatlarini ham bibliografiya deb atashadi) tasvirlaydigan va tartibga soladigan fandır. Bibliografiya yangi bosilib chikkan adabiyotni tavsiflashga bagishlangan bo'lsa, kundalik deb ataladi, ozmi – ko'pmi o'zoq vaqt o'rtasida utgan biror bir masala yuzasidan adabiyot ma'lumotlarini beradigan bo'lsa retrospektiv (sharxli, yakunlovchi) deb ataladi.

Kerakli adabiyotni bibliografik kidirish kitob ustida ishlashning birinchi bosqichidir.

B) Xujjat materiallarining tahlili va umumlashtirilishi.

Jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlari odatda ilmiy maqsadda emas, amaliy maqsadda to'ziladigan turli xujjatlarda (rejalar, mashq kundaliklari, musobakalarning kaydnomalari va xakozo) o'z ifodasini topadi. Lekin ana shunday xujjatlarni uylab turib, asosli ravishda tahlil etish ilmiy tadqiqotning kimmatli usuli bo'lishi mumkin. Masalan: jahon dagi bir qancha kuchli sportchilarning mashq vaqtidagi yuklamasini (mashq chog'idagi shaxsiy kundaliklardagi va boshqa hisob materiallardagi ma'lumotlar bo'yicha) ular erishgan sport natijalarining dinamikasi bilan takkoslash yuklamaning o'zgarishi mashqini olishning usishi va sport formasining rivojlanishiga qanday ta'sir o'tkazishi to'g'risida xulosa chikarish imkoniyatini beradi. Boshqa yo'llar bilan bunday xajmda etarli ma'lumot olib bo'lmaydi.

Rasmiy musobakalarning natijalari – ko'p yillik mashq ishlarining jamlangan yakuni ilmiy tadqiqotning g'oyat kimmatli ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

V) Bo'lib utgan voqealar to'g'risida suxbatlar, anketa surovlari o'tkazish.

Ilmiy maqsadlarda maxsus to'ziladigan anketalar va surok varakalari ham xujjat materiallariga ta'luklidir. Ular bir – biridan qaytarilgan javoblarning xajmi bilangina farq qiladi: anketada savollar shunday kuyiladiki, bu savollarga kiska kilib «xa» yoki «yo'q» deb javob qaytaradilar. Savol varakalarida javoblar kengaytirilgan holda yozma ravishda qaytariladi. Anketalar va savol varakalari ko'pincha masalaning hozirgi axvolini belgilash uchun qo'llaniladi. Masalan: futbol bo'yicha trenerlardan ulardan necha foizi akrobatik mashqlardan foydalanishini bilish uchun anketa tarkatish mumkin. Anketa yoki surok natijalari mashg'ulotlarning biror uslubiyoti samarali ekanligini aniqlash uchun hal qiluvchi dalil bo'la olmaydi. Amaliyot natijalari va faktlargina fanda oxirgi mezon bo'la oladi.

**Tajriba guruhlarida o'quv-tarbiya ishlarini tashkil qilish usullari quyidagilar:** eksperimental; nazorat (kontrol); individual;

Eksperiment – ilmiy tadqiqot usuli bo'lib, tadqiqotchini kiziktiradigan hodisa va voqealar uning o'zi tarafidan atayin uyushtiriladi. Tadqiqotchiga zarur bo'lgan sharoitlarni vujudga keltirish imkoniyati, tasodifiy, qo'shimcha ta'sirlarni yo'qotish, nixoyat, qayta esga tushirish imkoniyati – bo'larning hammasi tadqiqotchi o'tkazayotgan eksperiment usulining bebaxo kiymatini belgilaydi.

Eksperiment o'tkazilayotgan sharoitlarda jismoniy tarbiya jarayoni tipik sharoitlardan ko'pincha ozmi – ko'pmi farq qiladi. Bu tadkik etilayotgan masalaga bevosita aloqasi bo'lmagan ko'pdan – ko'p kushima omillarning ta'sirini yo'qotishga bo'lgan urinish bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya amaliyotida tipik sharoitlardagi o'zgarishlarning darajasiga karab eksperimentlar tabiiy, model va laboratoriya eksperimentlariga ajratiladi.

Tabiiy eksperimentda jismoniy tarbiyaning oddiy amaliyoti sharoitlaridan deyarli umuman chekinilmaydi yoki farqi juda kam bo'ladi. Shugullanuvchilar eksperimental tadqiqotda tajriba ostiga olinganliklarini hatto bilmasliklari ham mumkin.

Model eksperimentida tadqiqotchi ikkinchi darajali voqealarni yo'qotishga intilib, odatda uraydigan sharoitlarni ancha o'zgartiradi.

Laboratoriya eksperimentida sinab ko'riluvchilar amalda uchraydiganidan ancha boshqa sharoitga kuyilishi mumkin. Laboratoriya eksperimentining kimmati sharoitlarni ng kat'iy standartlashtirilganida va qo'shimcha ta'sirlarning hammasi yo'qotilishidadir. Sun'iyiligi esa uning kamchiligidir.

Kiyosiy eksperimentlar uchun muayyan tuzilish sxemasi harakterlidir. Oddiy eksperiment kilib ko'rilgan takdirda jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi jihatidan bir-biriga uxshash ikki grupp ishtirok etadi; ulardagi mashg'ulotlar qandaydir biror omil bilan farq qiladi (masalan, bir grupp mashg'ulotlariga kuch ishlatiladigan mashqlarni kiritadi, ikkinchi grupp esa kiritmaydi; kuolganida mashg'ulotlar metodikasi bir xilligicha qolaveradi.) eksperimental davrning oxirida qaysi grupp yaxshi natija ko'rsatganligi aniqlanadi. Eksperimentda ishtirok etayotgan, umumiy qabul qilingan usulubiyot asosida shugullanayotgan (yoki umuman shugullanmayotgan) bitta gurux nazorat guruxi deb ataladi. Boshqa guruxlar esa eksperimental guruxlar deb ataladi.

#### **Joriy axborotlarni yig'ish usullari:**

pedagogik tahlil va baxolash;  
xronometrlash;  
stenografiya (magnitofonga yozib olish);  
test o'tkazish;  
joriy o'quv xujjatlarining tahlili;  
bo'lib utgan voqealar haqida surov (anketa, suxbat, intervyu) o'tkazish;  
jismoniy mashqni bajarish texnikasini kayd kilib borish.

Retrospektiv (utmishdagi pedagogik ko'rinishlarni tavsiflovchi axborotlar) axborotlar yangi tadqiqotda o'rganish uchun kuyilayotgan savolning utmishdoshlar tomonidan qanchalik o'rganilganligi darajasi va harakterini aniqlashga imkon beradi.

Joriy axborotlarni yigish usullari turli – tuman bo'lishi mumkin. Bunday usullar yordamida pedagogik jarayonning natijaviyligi haqida o'rgatish va tarbiya jarayonining o'zidayok, ungacha va undan so'ng ma'lumotlar olish mumkin.

Tadqiqotlarni tashkil etishni eksperiment usuli pedagogik jarayonga uning ta'siri samaradorligini o'rganish maqsadida yangi pedagogik omilni (o'rgatish vositalari, usullari va xakozo) kiritishni ko'zda tutadi.

Nazorat usuli shu bilan harakterlanadiki, unda o'quv – tarbiya ishlarini umum qabul qilingan shakl va mazmunidan chetga chiqilmaydi. O'quv – tarbiya ishlarining umum qabul qilingan shakl va mazmuni eksperiment usul bilan takkoslash uchun mezon sifatida karaladi.

Individual usul shu bilan farq qiladikki, bunda o'quv – tarbiya jarayoni pedagogik tomondan shaxsiy rejalarga mos ravishda tadqiqotchining aralashuvisiz amalga oshiriladi. Yukorida sanab utilgan usullardan foydalanish pedagogik tadqiqotni pedagogik eksperiment va pedagogik ko'zatishtarga ajratadi. Pedagogik eksperiment o'quv – tarbiya ishlarini majburan eksperiment usuli orkali tashkil etishni, ba'zi bir xollarda – nazorat usulini, joriy axborotlar yigish va matematik qayta ishlashning bir yoki bir necha usullarini ko'zda tutadi. Pedagogik ko'zatisht tadqiqotni tashkil etishning individual usuli, joriy axborotlarni yigishning bir yoki bir nechta usulini (va albatta pedagogik tahlil va baxolashni) ko'zda tutadi.

Tadqiqot usullari ilmiy ishning konkret vazifalariga mos ravishda aniqlanadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ba'zi bir muammolarini hal etish pedagogik usullar bilan qatorda ruxiy va biomexanik tahlil, shuningdek fiziologik usullardan foydalanishni ham talab qiladi.

Yukorida sanab utilgan usullar yordamida olingan natijalar son va sifat tahliliga tortiladi. Sifatiy tahlil olingan natijalarni so'z yordamida pedagogik baxolashni ko'zda tutsa, son tahlili olingan natijalarni ishonchliligi darajasini aniqlash uchun matematik tahlilni ko'zda tutadi. Tadqiqotlar olingan natijalarni adabiy – grafik shakllantirish va ularni amaliyotga tadbik etish bilan tugallanadi.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. O'rgatish jarayoni nima uchun doimiy izlanishlarni talab qiladi?
- 1.2. Tadqiqotlarga tayyorgarlik nimalardan boshlanadi?
- 1.3. Tadqiqot o'tkazish deganda nimalarni tushunasiz?
- 1.4. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullari qaysilar?
- 1.5. Retrospektiv axborotlarni yigish usullari qaysilar?

- 1.6. Tajriba guruxlarida o'quv – tarbiya ishlarini tashkil qilish usullari qaysilar?
- 1.7. Joriy axborotlarni yigish usullari qaysilar?
- 1.8. Tadqiqotlar nima bilan yakunlanadi?

**Mavzuga oid test savollari:**

**17. Avvaldan tanish signalga (ko'rish, eshitish, sezgi) avvaldan tanish harakat bilan javob berish . . . . . deb ataladi:**

- A) oddiy harakat reaksiyasi;
- B) yakka harakat tezligi;
- C) tezkorlik qobiliyati;
- D) harakat tezligi.

**18. Erishilgan maksimal tezlikni uzoq vaqt ushlab turish qobiliyati nima deb ataladi?**

- A) tezkor chidamlilik.
- B) tezlik indeksi;
- C) tezlikning absolyut zahirasi;
- D) tezkor qobiliyati namoyon bo'lish koeffitsienti;

**19. Vaqt birligi ichidagi harakatlar soni . . . . . ni tavsiflaydi:**

- A) harakat ritmi;
- B) tezkor chidamlilik;
- C) murakkab harakat reaksiyasi.
- D) harakat tempi (sur'ati)ni;

**20. Jismoniy tarbiya va sportda harakat reaksiyasi tezligini tarbiyalashning asosiy metodi bo'lib. . . . . hisoblanadi:**

- A) aylanma trenirovka metodi;
- B) dinamik kuchlanish metodi;
- C) takroriy mashq metodi;
- D) o'yin metodi.

**21. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga nimalar kiradi?**

- A) suv, havo, quyosh;
- B) jismoniy mashq, quyosh;
- C) quyosh, daraxtlar;
- D) trenajyorlar.

**22. Shug'ullanuvchilarda tezkorlikni tarbiyalashda «tezlik to'sig'i» paydo bo'lganda uni buzish uchun qanday usuldan foydalaniladi?**

- A) takroriy mashq metodidan;
- B) qismlarga bo'lib-bo'lib o'rgatish metodidan;
- C) “yo'l boshchi ortidan yugurish” va qiyalikdan pastga qarab yugurishdan;
- D) barcha javoblar to'g'ri.

**23. Texnika so'zining ma'nosi nima?**

- A) yunoncha “san'at”, “mahorat” degan ma'noni anglatadi;
- B) yunoncha so'z bo'lib, “harakat samarasi” degan ma'noni anglatadi;
- C) yunoncha so'z bo'lib, “jarayon” degan ma'noni anglatadi;
- D) yunoncha so'z bo'lib, “go'zallik” degan ma'noni anglatadi.

**24. Barcha muskul guruhlarini jalb qiladigan, past intensivlikda uzoq vaqt davom etadigan ishdagi charchashga qarshi turish qobiliyati nima deb ataladi?**

- A) jismoniy ish qobiliyati;
- B) jismonan tayyorlanganlik;
- C) mashq ko'rganlik.
- D) umumiy chidamlilik;

**25. Aniq bir faoliyatdagi charchashga nisbatan chidamlilik nima deb ataladi?**

- A) aerob chidamlilik;

- B) anaerob chidamlilik;
- C) anaerob-aerob chidamlilik;
- D) maxsus chidamlilik.

**26. Chidamlilikning o'lchovi bo'lib . . . . . hisoblanadi:**

- A) chidamlilik koeffitsienti;
- B) muskul faoliyatini berilgan sur'atda va intensivlikda ushlab turish uchun ketgan vaqt;
- C) anaerob almashuv ostonasi;
- D) maksimal kislorod o'zlashtirish darajasi va yurak qisqarishlari soni.

**Mavzu bo'yicha asosiy xulosalar:**

Jismoniy madaniyatda qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullari quyidagi guruhlariga bo'linadi.

- nazariy tahlil va axborotlarni umumlashtirish usullari;
- tadqiqotning ijtimoiy usullari;
- tadqiqotning pedagogik usullariga tavsif;
- tajriba guruhlarida o'quv-tarbiya usullarini tashkil qilish usullari;
- matematik va boshqa metodlardan foydalanish.

**Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

1. Jismoniy tarbiya pedagogik kuzatuv usullarini tahlil qiling.

**Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent-1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent-1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvehenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
9. Yunusova Yu.M. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'" Toshkent –2007.
10. 7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
11. 8.Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture.2011

**6-MAVZU: "JISMONIY TARBIYA VOSITALARI"**

**Reja:**

1. Jismoniy tarbiya vositalari – pedagogik tushuncha sifatida.
2. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.
3. Jismoniy mashqlarning pedagogik ahamiyati.
4. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik (ozodalik) omillari – jismoniy tarbiya vositalari sifatida.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Vosita, jismoniy mashqlar, jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar, jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni, gigienik omillar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.



### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

Jismoniy tarbiya vositalarini pedagogik tushuncha sifatida asoslash hamda ularni xususiyatlariga ko'ra guruhlarga biriktirish.

#### **1-savol bo'yicha darsning maqsadi::**

Jismoniy tarbiya vositalari va ularning guruxlari haqida talabalarda tushuncha xosil qilish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya vositalari haqida gapirib beradi.
2. Jismoniy tarbiya vositalarini guruxlarga ajrata oladi.
3. Asosiy va yordamchi jismoniy tarbiya vositalarini bir-birdan farqlay oladi.

#### **1-asosiy savolning bayoni:**

“Vosita” atamasi “o'rta”, “o'rtacha” degan so'zdan kelib chiqqan (7). Vosita- bu inson tomonidan ma'lum bir maqsadlarga erishish yo'lida foydalanilayotgan narsadir. Jismoniy tarbiya vositalari deb-insonlar tomonidan jismoniy kamolot yo'lida foydalanilayotgan predmetlar,sharoitlar, faoliyat shakli va turlarining birligiga aytiladi. Jismoniy madaniyatdan insoniyat kadim zamonlardan boshlab jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun foydalanib kelishgan.

Vaqt o'tishi bilan undan foydalanish doirasi yanada kengayadi. Hozirgi vaqtga kelib, jismoniy madaniyat mehnat faoliyatining va sog'lom turmush tarzining zarur tarkibiy qismlaridan biri bo'lib qoldi.2017 yil prezidentimiz Sh.Mirziyoev tashabbusi bilan« Xalq bilan muloqot va inson manfaatlar yili» yili deb qabul qilindi. Sog'lom avlod tarbiyasida va umuman tarbiya jarayonida jismoniy tarbiyaning o'rni bebaxodir. Zamonaviy jismoniy tarbiya amaliyotida uning vazifalari turli xil vositalar orkali hal qilinadi. Jismoniy tarbiya vositalaridan faqatgina kompleks ravishda foydalanishi ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishning garovi hisoblanadi.Jismoniy tarbiyaning maxsus vositalari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:A) Jismoniy mashqlar B) Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari V) Gigienik ozodalik omillari.Ushbu vositalar ichidan jismoniy mashqlar asosiy hisoblanadi. Chunki ular jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini hal etishga imkon yaratadi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik (ozodalik) omillari bunday xususiyatga ega emas, shuning uchun ham ular jismoniy mashqlar bilan birga foydalanishi zarur bo'lgan yordamchi vositalar hisoblanadi. **Nazorat savollari:**1.1. Jismoniy tarbiya vositalari nima uchun zarur?1.2. Jismoniy tarbiya vositalarini sanab ko'rsating?1.3. Ushbu vositalar ichidan qaysi biri jismoniy tarbiya amaliyotida asosiy hisoblanadi.? A) Jismoniy mashqlar B) Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.V) Gigienik (ozodalik ) omillari.G) Sport inshootlari. 1.4 . Nima uchun jismoniy mashqlar – asosiy vosita hisoblanadi?1.5. Nima uchun tabiatning sog'lomlashtiruvchi qo'lari va gigienik vositalar hisoblanadi?1.6.Jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik samaraga erishish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan qanday foydalanish zarur?

#### **2-asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Jismoniy mashqlarning mohiyati, ularning harakterli xususiyatlari va ta'sirini belgilovchi omillar haqida talabalarda bilimlar paydo qilish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy mashqlarga tavsif bera oladi.
2. Jismoniy mashqlarni boshqa harakatlardan farqini ajratib ko'rsatadi.
3. Nima uchun jismoniy mashqlar asosiy vosita ekanligini asoslab beradi.
4. Jismoniy mashqlarning pedagogik ahamiyatini anglab etadi.
5. Jismoniy mashqlarning harakterli xususiyatlarini va ta'sirini belgilovchi omillarni sanab ko'rsatadi.

#### **2-asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi insoniyatning o'zoq utmishi davriga kelib takaladi.Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishida moddiy sharoitlari- dastavval butun mehnat

faoliyati hal qiluvchi rol uynagan va shuningdek inson tomonidan mashq qilish samarasini tushunib etishning ham ahamiyati katta bo'lagan.

**Jismoniy mashqlar bu-** inson tomonidan jismoniy tarbiyavazifalarini hal etish uchun maxsus yaratilgan va foydalaniladigan harakatlardir . Demak har qanday harakat ham jismoniy mashq bo'lavermas ekan. Faqat gina jismoniy tarbiyaning ta'limiy , sog'lom lashtiruv va tarbiyaviy vazifalarini hal etish uchun maxsus yo'naltirilgan va kat'ian uning maqsadi , qonuniyatlariga mos ravishda tashkil ettiriladigan har katlar jismoniy mashqlar deyiladi.Bu bilan jismoniy mashqlar mehnat, maishiy va boshqa faoliyat turlaridan tubdan farq qiladi (7,9,10).

**Jismoniy mashqlarning xarakterli xususiyatlari:** Jismoniy mashqlar orkali pedagogik vazifa hal etiladi., mehnat harakatlari orkali esa ishlab chikarish vazifalari hal etiladi.

Jismoniy mashqlar kat'ian jismoniy tarbiya qonuniyatlariga mos ravishda, mehnat harakatlari esa ishlab chikarish qonuniyatlariga mos ravishda bajariladi.

Faqatgina jismoniy mashqlar tizimi insonning barcha organ va sistemalarini optimal munosabatda rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. «Jismoniy mashq » tushunchasi insonning harakati va harakat qilishiga intilishlari bilan bog'liqdir.

**Harakat-** bu organizmning motor furktsiyasi bo'lib , tana va uning qismlari holatini fazoda o'zgarishidir.Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun tugma (noerkin) harakatlar emas , balkim erkin harakatlar (I.P.Pavlov )muxim ahamiyatga egadir.

Har bir erkin harakat quyidagi uchta xususiyati bilan har katerlanadi.

A) U doimo ongning funktsiyasi hisoblanadi.

B) U inson tomonidan hayotiy faoliyat davomida egallanadi.

( ta'lim jarayoni ham shunga kiradi.)

V) Har katlarni bajarishga o'rgatish ularni inson irodasiga buysunish darajasini oshiradi.

Alohida harakat hal i bu jismoniy mashq degani emas (masalan: utirib, turish) Jismoniy mashq bu harakatlarni ko'p marotaba takrorlash demakdir.

Jismoniy tarbiya jarayonining natijasi barcha vositalardan keng foydalanishiga bog'liq, lekin bu erda asosiy urinni jismoniy mashqlar egallaydi.

Jismoniy mashqlarning asosiy vosita ekanligi quyidagi sabablar bilan asoslanadi:

1. Barcha pedagogik faoliyat turlari ichidan faqat gina jismoniy tarbiyada o'rgatish predmeti bo'lib , shugullanuvchini jismonan takomillashtirishga yo'naltirilgan va o'zlashtirish maqsadida bajarilayotgan harakatlar hisoblanadi.
2. Jismoniy mashqlar nafaqat organizmning morfofunktsional imkoniyatlariga , balkim shugullanuvchining shaxsiga ham ta'sir ko'rsatadi.
3. Jismoniy mashqlar harakatlar tizimi sifatida insonning fikr va emotsiyalarini , uning tashqi muxitga munosabatini bildiradi.Bu holat I.M.Sechenovning «Bosh miya faoliyatining barcha tashqi ko'rinishi..... muskul harakatlaridan iboratdir.» - degan so'zlarida o'zining ifodasini topgan.
4. Jismoniy mashqlar- jismoniy tarbiya sohasidagi ijtimoiy tarixiy tajribani , uning ilmiy – amaliy yutuq larini kelgusi avlodga o'zatisht usullaridan biridir.
5. Faqat gina jismoniy mashqlar insonning harakatlariga bo'lgan tabiiy ehtiyoj ini kondirish mumkin.

**Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar.** Jismoniy mashqlar agarda jismoniy tarbiya qonuniyatlariga mos ravishda qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirishi mumkin. Pedagog konkret sharoitlarda jismoniy mashqlarning ta'sirini bilishi va hisobga olishi, bunda odam organizmi yaxlit bir narsa ekanligini va har qanday harakat uning ko'pgina organlari va sistemalarining faoliyatiga sabab bo'lishi hamda unga yaxlit bir ta'sir o'tkazishini ko'zda to'tish kerak.

Mashg'ulotlarga pedagogik jihatdan to'g'ri raxbarlik qilish, o'rgatish va tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan va usullardan foydalanish jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan eng mushtarak omildir.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar quyidagilardir:

1. O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari. O'rgatish jarayoni ikki tomonlamadir – o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchilar o'rganadilar, shuning uchun ham jismoniy mashqlarning ta'siri ham ta'lim beruvchining, hamda ta'lim oluvchilarning ahloqiy sifatleri, bilim darajalari, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi, kizikishlari hamda faolliklariga bog'liq. Bu erda shugullanuvchilarning yoshi, jinsi, sogligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, ukish, dam olish sharoitlari ko'zda tutiladi.
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ya'ni ularning murakkabligi, yangiligi, yuklama darajasi va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning o'ziga xos xususiyatlari. (meteorologik va mahalliy xususiyatlar, mashg'ulot joyining gigienik holati).
4. Moddiy omillar (sport inshootlari, asbob – uskuna va jixozlar, kiyim bosh va xakozo) ham muxim omil hisoblanadi.

### **Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.**

Jismoniy mashqlar xuddi barcha hodisalar va jarayonlar kabi o'zining shakli va mazmuniga ega.

Jismoniy mashqlarning mazmuni tushunchasiga bir butun kilib jamlangan mexanik, biologik, ruhiy va boshqa jarayonlar kiradi, bu jarayonlar ta'siri ostida harakat faoliyati rivojlana boradi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga ana shu harakat faoliyati qismlarining jami (masalan, yugurib kelib uzunasiga sakrash tushunchasiga yugurish, sakrash, uchish, qo'nish tushunchalari kiradi) hamda jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida organizmda sodir bo'ladigan barcha funktsional o'zgarishlar ham kiradi.

Jismoniy mashqlarning shaklini ularning ichki va tashqi strukturasi tashkil etadi (7,8,10).

Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi harakatlarni bajarish vaqtida asosiy funktsiyalarini ta'minlaydigan o'zaro aloqalar, o'zaro moslik jarayonlarining qandayligi bilan harakterlanadi. Jarayonlarning aloqasi va bir – biriga mosligi (biologik, ruhiy, mexanik va boshqa) shtanga ko'tarishdagiga nisbatan yugurish chog'ida boshqacha bo'ladi, shuning uchun ana shu mashqlarning ichki strukturasi ham har – xil bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning tashqi strukturasi ularning ko'zga tashlanib turadigan tomonidan iboratdir.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o'zaro aloqada hamda yagonadir, lekin bu yagonalik o'z ichiga ziddiyatni ham oladi. Mazmun – mashqlarning ancha serharakat, doimo o'zgarib turadigan tomonidir. Mazmun shaklga nisbatan etakchi hisoblanadi. Mazmun o'zgarishi bilan shakl o'zgaradi. Lekin shakl ham o'z o'rnida mazmunga faol ta'sir o'tkazishini unutmaslik kerak.

### **Nazorat topshiriqlari:**

- 2.1. Jismoniy mashqlar qanday harakatlar negizida paydo bo'lgan?
- 2.2. Qanday harakatlar jismoniy mashqlar deyiladi?
- 2.3. Jismoniy mashqlarning vositalar ichida etakchilik rolini asoslab bering.
- 2.4. Amaliyot uchun \_\_\_\_\_ harakatlar ahamiyatlidir.
- 2.5. Harakat nima?
- 2.6. Qachon mehnat harakatlari jismoniy mashqlarga misol bo'la olishi mumkin?
- 2.7. Jismoniy mashqlarning harakterli xususiyatlari qaysilar?
- 2.8. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar nimalardir?
- 2.9. Jismoniy mashqlarning mazmuni deganda nimani tushunasiz?
- 2.10. Jismoniy mashqlarning shakli deganda nimani tushunasiz?
- 2.11. Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi nima?
- 2.12. Jismoniy mashqlarning tashqi strukturasi nima?

### **3-asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Talabalarda insonga jismoniy ma'lumot berishda uning jismoniy rivojlanishini boshqarishda, shaxsning shakllanishida jismoniy mashqlarning ahamiyati haqida bilimlar tizimini shakllantirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning ahamiyatini tushunadi.
2. Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatini anglaydi.
3. Jismoniy nagruzka(yuklama)to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.

### **3-asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy mashqlarning pedagogik jihatdan bebaxoligi shundan iboratki, ular insonni har tomonlama shakllanishiga , unga jismoniy ta'limot berishga va jismoniy rivojlanishini boshqarishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar – insonga jismoniy ta'limot berish vositasi sifatida.

Jismoniy tarbiya nazariyasi asoschilaridan biri P.F.Lesgaft jismoniy mashqlarning ta'limiy funksiyasini alohida ajratib ko'rsatadi.Jismoniy mashqlar yordamida inson gavdasi va tashqi predmetlar harakatining asosiy qonuniyatlarini anglash mumkin. Turli xil predmetlar bilan bajariladigan mashqlar predmetlar harakatining qonuniyatlarini tushunishga, ularning og'irligi, kattaligi, og'irlik markazining joylashishi va boshqa xususiyatlarini xis qilishni o'rganishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar harakat madaniyatini shakllantiradi.

Mashq jarayonida inson hayoti uchun muxim ahamiyatga ega bo'lgan harakatlarni ratsional egallash ko'nikma va malakalari shakllanadi bu esa insonni mehnat, mudofaa va boshqa faoliyatga tayyorlashda muxim ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar jismoniy rivojlanishini boshqarish vositasi sifatida.

Jismoniy mashqlar sog'likni mustaxkamlash, harakat qobiliyatlarini tarbiyalash va gavda shaklini rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati faol harakat faoliyatini ta'minlashdan iboratdir. Faqatgina ular organizmning bara sistemalari funksiyasini ushlab turish va rivojlantirishi mumkin.

Zamonaviy texnika taraqqiyot i insonni 90 foizga og'ir muskul mehnatidan ozod kildi, bu harakat aktivligining kamayishiga va natijada gipodinamiyaga olib keldi. Oqibatda esa kasalliklar paydo bo'la boshladi (birinchi urinda yurak kon tomirlari sistemasi kasallanadi). Bunday kasalliklarning oldini olishning yagona vositasi muntazam jismoniy madaniyatdir. Hozirgi zamonda faqatgina ular insonga sog'likni saklashga imkon beradi va shu bilan ko'p yillik ijodiy mehnatga zamin yaratadi.

Jismoniy mashqlarning gavda holatining rivojlanishiga ta'siri hammaga ma'lum va ko'rinib turadi. Ular yordamida gavda tuzilishini sezilarli yaxshilash mumkin. Muskullarni rivojlantirish, to'g'ri va chiroyli komatni shakllantirish. Jismoniy madaniyatlar yordamida jismoniy rivojlanishni boshqarishga imkon beruvchi asosiy omil bu jismoniy nagruzka (yuklama) dir. Muskul ishini ikki tomonlama tavsiflash mumkin:

A. tashqi tomon (qanday jismoniy ish bajarilgan)

B. Ichki tomoni (jismoniy ish natijasida insonda kechadigan jarayonlar).

Bu ikki tomon jismoniy nagruzkani tavsiflaydi. Jismoniy nagruzka (yuklama) bu – jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir darajasidir. Tayyorgarligi turlicha bo'lgan ikkita bir xil jismoniy ishni bajarib kattaligi jihatidan turlicha nagruzka (yuklama) olishi mumkin. Nagruzka (yuklama) – bu jismoniy ish emas, balkim uning natijasidir, chunki u muskul faoliyatining davom etishi va intensivligi (shiddati) bilan boshqariladi.

Bajarilgan ish mikdori nagruzkaning xajmi deyiladi. (mashg'ulotlar soni, ular uchun ketgan vaqt, og'irliklar vazni, masofaning uunligi va xakozo).

**Nagruzkaning (yuklamaning) intensivligi** deyilganda .(harakat tezligi, ishning kuchi, mashg'ulotning motor zichligi). Jismoniy mashqni bajarishdan to'xtash bilan uning ta'siri to'xtab qolmaydi, balkim organizmda uning «izi» qoladi. Agar nagruzka (yuklama) shugullanuvchining imkoniyatiga mos bo'lsa, organizm tezda o'zining dastlabki ish qobiliyatiga qaytadi. (3-4 minutdan so'ng ). Agar yuklama odatdan biroz katta bo'lsa, u holda dam olish vaqtida organizm nafaqat dastlabki holatga qaytadi, balkim unda «o'rta tiklanish» (superkompensatsiya) ya'ni ish qobiliyatining oshishi kuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning asosiy mohiyati ham shundadir.

#### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Jismoniy mashqlarning pedagogik ahamiyati nimadan iborat?
- 3.2. Jismoniy mashqlarning ta'limiy ahamiyatini gapirib bering.
- 3.3. Jismoniy mashqlarning sog'lolashtiruvchi ahamiyatini gapirib bering.

#### **4-asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Talabalarda jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks foydalanish ko'nikmasini shakllantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlari va gigienik (ozodalik) omillari haqida so'zlab beradi.
2. Mashg'ulot jarayonida gigienik (ozodalik) omillariga tula rioya qiladi.

#### **4– asosiy savolning bayoni:**

Tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlarni shunday zarur ta'sirlar bilan to'ldiradiki, bu xususiyatlarga jismoniy mashqlar ega emas. Tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlari: suv, havo, kuyosh nuridir. Kuyosh nurida. Havoda va suvda chiniqish nafaqat sog'likni mustaxkamlaydi, balki insonni maishiy mehnat va ximoya faoliyatida uchraydigan noqo'lay holatlarga jismonan, ruxan va irodaviy tomonidan tayyorlaydi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlaridan ikki yo'nalishda: jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'tkazish sharti sifatida hamda chiniqishning mustaqil vositasi sifatida foydalaniladi. Tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlari insonlar sog'lig'ini mustaxkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muxim vositasidir. Bevosita jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlaridan harakatlar bilan birgalikda foydalaniladi. (ochiq havoda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, kuyosh nurida chiniqish mashqlari va xakozo). Tabiat kuchlaridan samarali foydalanish jismoniy mashqlarning inson organizmiga ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning kuchidan maxsus davolash tadbirlari (havo va kuyosh vannalari, chumilish va xakozo) sifatida ham foydalaniladi.

Shugullanuvchilarga tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlarining organizmga ta'siri haqidagi bilimlarni muntazam ravishda berib borish hamda jismoniy mashqlarga doir mustaqil mashg'ulotlarda va kundalik xayotda ulardan foydalanish malakalarini xosil qilish jismoniy tarbiya vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning asosiy natijasi kishining chiniqishi, ya'ni organizmning issiqqa, sovuqqa va kuyosh radiatsiyasiga bardosh berish xususiyatining ortishidir.

Gigienik omillar jismoniy mashqlarning sog'lolashtiruvchi ta'sirini to'ldiradi. Masalan: ilmiy asoslangan ovqat rejimi asosida organizmning shakliga, funktsiyalariga va rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida gigienik omillar va tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlari birgalikda uning samaradorligini oshiradi. Masalan, chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlarni kislorodga boy joylarda bajarish organizmning aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida faqat gina gigienik talablarga rioya qilinsagina, ularning ijobiy ta'siriga umid kilsa bo'ladi. Bu erda shugullanuvchining shaxsiy gigienasi, kiyim – boshning talabalarga mosligi, mashg'ulotni moddiy – texnik ta'minlash vositalarining gigienik holati muxim ahamiyatga egadir.

#### **Nazorat savollari:**

- 4.1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarning ahamiyatini gapirib bering.
- 4.2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari nimalar?
- 4.3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi qo'laridan foydalanishning asosiy natijasi nima?
- 4.4. Gigienik omillar nimalar?
- 4.5. Kundalik rejimga kuyiladigan gigienik talablar qanday?
- 4.6. Mashg'ulot joyiga kuyiladigan gigienik talablar qanday?

#### **Mavzu bo'yicha asosiy xulosalar:**

Jismoniy tarbiya vositalari quyidagi uch guruhga bo'linadi:

- jismoniy mashqlar;
- tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari;
- gigienik omillar.

Ushbu vositalar ichida jismoniy mashqlar – asosiy va maxsus vosita bo'lib hisoblanadi.

#### **Mavzuga oid nazorat savollari:**

1. Jismoniy nagruzka (yuklama ) bu:
    - a. mashqni bajarish tempidir
    - b. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir darajasidir.
    - V. mashqni bajarish vaqtida organizmda kechadigan jarayonlardir.
    - G. mashqni takrorlash soni hamda uni bajarishga ketgan vaqtdir.
  2. Nagruzkaning (yuklamaning) tashqi tomoni nimadan iborat.
    - A. ishning xajmi va shiddatidan (intensivligidan)
    - B. Ishning qancha vaqt davom etishidan.
    - V. jismoniy ishdan so'ng organizmda kechadigan funktsional o'zgarishlaridan.
    - G. mashqning takrorlanish soni va tempidan.
  3. Bir mashg'ulot davomida o'quvchi 15 minut mashq bajaradi. Bu nagruzka (yuklama) tarkibiy qismlardan qaysi biriga misol bo'la oladi.
    - A. nagruzkaning xajmiga
    - B. Nagruzkaning intensivligiga (shiddatiga)
    - V. nagruzkaning tashqi tomoniga
    - G. hech biriga
  4. Nagruzkaning ( yuklama) ichki tomoni nimadan iborat ?
    - A. ishning xajmi va shiddatidan
    - B. Jismoniy mashq ta'sirida organizmda kechadigan funktsional o'zgarishlardan
    - V. mashqning takrorlanish soni va tempidan
    - G. masofaning uzunligidan
  5. Suzuvchi 100 m ga so'zib keldi yoki sportchi 10 000 m ga yugurib keldi. Bu nagruzka (yuklama)ning qanday tarkibiy qismiga misol bo'ladi?
    - A. xajmiga
    - B. Intensivligiga (shiddatiga)
    - V. ichki tomonga
    - G. hech qaysi biriga
- 6. Passiv egiluvchanlik deganda nimani tushunasiz?**
- E) mashqni tashqi kuchlar (sherigining yordami, tashqi og'irlik, maxsus uskunalar va h.k.) yordamida bajarish qobiliyati;

- F) statik holatlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlik;
- G) insonning barcha bo'g'imlarda harakatlarning katta amplitudasiga erishish qobiliyati;
- H) charchash ta'sirida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.

**27. A.Navoiy o'zining qaysi asarida sportning kurash turi bo'yicha fikr bildirgan?**

- A) "Saddi Iskandariy";
- B) "Laylo va Majnun";
- C) "Farhod va Shirin";
- D) "Sa'bai Sayyor".

**28. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositasi sifatida quyidagi mashqlardan qaysi biri foydalaniladi?**

- A) cho'zilish mashqlari;
- B) tezkor-kuch mashqlari;
- C) dinamik mashqlar;
- D) statik mashqlar.

**29. Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar o'quvchilarni tashkil qilish va ularning faoliyatini boshqarish xususiyatiga ko'ra quyidagi ikki guruhga bo'linadi:**

- A) jismoniy tarbiya darslari va sport-trenirovka mashg'ulotlari;
- B) mashg'ulotlarning dars va darsdan tashqari shakllari;
- C) o'qituvchi (murabbiy) va shug'ullanuvchilarning o'zlari tomonidan o'tkaziladigan mashg'ulotlar;
- D) jismoniy mashg'ulotlarning ta'limiy va sog'lomlashtiruvchi shakllari.

**30. Umumta'lim maktablarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasini tashkil qilishning asosiy shakli bo'lib quyidagilardan qaysi biri hisoblanadi?**

- A) o'quv-kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari;
  - B) ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlari;
  - C) sport seksiyasidagi trenirovka mashg'ulotlari.
  - D) qat'iy dars jadvali asosida haftasiga 2 marotaba o'tkaziladigan jismoniy madaniyat darslari;
- 31. Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Qarori qachon qabul qilingan?**

- A) 2000 yil 24 avgust;
- B) 2002 yil 31 oktyabr;
- C) 1998 yil 16 may;
- D) 2006 yil 20 avgust.

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

1. Jismoniy mashqlarning asosiy va maxsus vosita ekanligini asoslang.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvehenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.

## **7-MAVZU: “JISMONIY TABIYANING DIDAKTIK TAMOYILLARI”**

### **Reja :**

1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik tamoyillar.

### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Tamoyil, onglilik va faollik, ko'rsatmalilik, muntazamlilik, bajara bilish va moslik.

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik tamoyillarning mohiyatini ochib berish.

### **1-savol bo'yicha darsning maqsadi::**

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish tamoyillari va ularning o'ziga xos xususiyatlarini ochib berish.

### **O'quv maqsadlari:**

1. Didaktik tamoyillarni sanab ko'rsatadi.
2. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish tamoyillarining mohiyatini ochib beradi.

### **Asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan «jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi», «jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi», «shaxsni har tomonlama rivojlantirish» printsiplaridan tashqari ta'lim jarayonining *uslubiy* printsiplari ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoyillar jismoniy tarbiya uchun qo'llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo'nalishining xususiyligi o'qitishning printsiplariga alohida mazmun va talablar qo'yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari esa fikrimizning dalilidir.

*“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Muntazamlilik”, «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish”*dek uslubiy printsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o'qitish jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish mumkin.

### **Ta'lim jarayonida onglilik va faollik**

O'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'limidagi onglilik va faollik printsiplari harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni kat'iy qoralaydi va birinchilardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g'oyasini



ilgari surdi. U “jismoniy mashq bilan shug’ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko’rsatkichlarini oshiradi”, – degan qo’pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko’rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu printsipti qo’llash mashg’ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg’otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta’limni mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim. O’qitishning boshlang’ich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo’lishi, kuchining ortishi va h.klar) mashg’ulotlardagi hayotiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashg’ulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo’llanmalar tavsiya qilinadi. Nazariy bilimlarni ortishiga erishish onglilik printsiptining o’zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shug’ullashni mashg’ulotlariga odatning shakllanishini susaytiradi, jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishni turmush tarziga aylanishiga to’sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shug’ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam leksiylar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab fizkultura dasturining nazariy qismini o’rganishlari, metodik vazifali filmlar ko’rishlari, o’z-o’zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, “aktiv, passiv dam”, “bajara olish”, “harakat malakasi”, “oliy harakat tartibi”, “malakaning ijobiy va salbiy ko’chishi” atamalari mohiyatini tushunishlari lozim.

O’zlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo’lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o’qituvchisi yoki murabbiy ko’rsatganidek bajarish shart ekanligi o’quvchi ongiga etkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchini) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo’l kelishi ongiga etgan shug’ullanuvchi ta’lim jarayoniga ongli munosabatda bo’lishidan tashqari, uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallash oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo’ladigan turli xil o’zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

O’qituvchilarning ko’tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chiroyli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to’rtliklar tarzida baravariga aytiladigan aytishuvlar kiritilishi ta’lim jarayonidagi vazifalarni hal qilishga zo’r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta’limning printsiptial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan “ixtiyoriy harakat”ning mohiyatiga etib, uning bajarilishi texnikasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta’lim jarayonida o’z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelpskiyning tajribasi bo’yicha shug’ullanuvchilarni sakrash texnikasiga o’rgatish uchun 120-150 urinish (popitka) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so’ng shug’ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi haqidagi suhbatlar, (diskussiya) natijasi o’ta qoniqarsiz bo’lgan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiy-amaliy ahamiyati haqida etarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so’ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shug’ullanuvchilar 2-3 urinishdan keyin mashq texnikasini osongina o’zlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyotda yuqori malakali sportchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya’ni harakatni oliy maqomda bajara olishni o’z oldilariga maqsad qilib qo’yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko’r-ko’rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida me’yoridan ortiq energiya sarflashga, shug’ullanuvchida shu harakatga

nisbatan sovish, “toqatsizlikni”ni shakllantiradi. Shuning uchun ongli tahlil – o’z harakatini baholay olish, o’qitish jarayonining cho’zilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexaniq, matematik hisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug’ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikrointervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilayotganligini his qilishdek talablarni qo’yadi, bu o’z navbatida, ixtiyoriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o’rgatadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko’z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik printsiplarining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashg’ulotlarda shug’ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini “frontal”, «guruhli», tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo’shimcha sport anjomlari qo’yish, kuchiga yarasha bo’lmagan mashqlarni bir-ikkita haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so’ng bajara boshlasalar, shug’ullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urinishi o’z-o’zidan ortishi sodir bo’ladi.

Ta’lim jarayonida o’yin va musobaqa (“Jismoniy tarbiyaning uslublari” mavzusiga qaralsin) metodlarining qo’llanishi, sport maydoni, mashg’ulot o’tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta’lim jarayonida shug’ullanuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko’rsatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o’z bo’yniga olabilish, mas’uliyatni his etish va o’zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

### **Ta’lim jarayonida ko’rgazmalilik printsiplari**

Mashqni ko’rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta’limi jarayonida o’zining keng ma’nosiga ko’ra pedagogika nazariyasi ramkasidan allaqachonlar chiqib ketgan. Hozirgi kunda bu tushuncha o’ziga his qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini ifodalab namoyish qilishdek keng ma’noni oladi.

**Ta’lim jarayonida bajarib ko’rsatish va ko’rishning bir-biri bilan o’zaro bog’liqligi.** harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlang’ich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishini ko’rgandan so’ng hosil bo’ladi. Ko’rgazmalilik qurollari, suratlar, chizmalar, maketlar, kinosuratlar (sekinlash-tirib olinganlari), kino-badiiy, hujjatli, o’quv filmlari, video, multivideo va h.k. tarzida ko’rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o’quvchidan talab qilinadi.

O’zlashtirish jarayonining asosiy omili hisoblangan ko’rgazmalilikning ikki ko’rinishi amaliyotda mavjud bo’lib, ular mashqni aynan bajarib yoki vositali yordami bilan ko’rsatish deb farqlanadi.

**Aynan** yoki **vositali ko’rgazmalilik** ta’lim jarayonida o’qituvchiga mashqni namunali darajada bajarib ko’rsatish talabini qo’yadi. Namunali darajadagi ko’rsatish-namoyish qilish sodir bo’lishi mumkin bo’lgan xatolarning oldini olishini amalda isbotlangan. Amaliyotda esa harakatning qanday bajarilishini o’quvchi ko’rmay turib, uning texnikasini o’rgatish boshlab yuboriladi va bu o’z navbatida shug’ullanuvchilarni xatolariga sabab bo’ladi. Ularni to’zlatish ta’lim jarayonining vaqtini cho’zilishiga olib keladi. Mashqni namunali tarzda ko’rsata olmaydiganlar mashqlarni oldindan tanlangan va tayyorlagan shug’ullanuvchi orqali ko’rsatishdan foydalanishi lozim.

Harakat faoliyati xaqida birlamchi (dastlabki) tushuncha o’quv kino tasmasi, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda mashqni shug’ullanuvchilarga ko’rsatish orqali hosil qilinadi, ayniqsa, katta, o’rta, maktab yoshidagilar uchun ko’rgazmalilikni bu uslubi ularning fikrlashi, harakatni his qilishi uchun qo’l keladigan vositadir. His qila olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan shug’ullanuvchida ko’z oldiga keltira olish, taqlid qila bilish (avvaliga mexaniq) tarzda bo’lsaham ahamiyati kattadir. Ayniqsa, ta’limning ketma-ketligi o’zlashtirishda (harakatni bo’laklarga ajratib o’rgatishda), yo’llanma beruvchi mashqlar (harakat texnikasining asosiga yaqin bo’lgan mashqlar)dan foydalanish, harakat texnikasini o’zlashtirishni osonlashtiradigan

(bajarilishi tarkibida aynan shu harakat elementlari bor) mashqlarni qo'llash ta'lim jarayoniga ko'rgazmalilik printsipti qo'yadigan asosiy talablar bo'lib, bular, harakat xaqidagi tushunchalar mezonini oshiradi.

Mashqni bajarishda "o'z soyasidan foydalanish", "harakat satxi chegarasini belgilash", «taqlid qilish», "mo'ljal olish", "o'xshatish", ko'rgazmalilikning uslublardandir.

Bular ta'lim jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga yo'l ochuvchi asosiy omillardir.

### **Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy printsipti**

Individning imkoniyati, qobiliyati, xususiyati, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va hokazolar bu printsipti mazmunining omillari bo'lib, ta'lim jarayonini boyitadi. Ta'limga ongli munosabat, bu jarayondagi faollikni namoen bo'lishi, tanlangan faoliyatning ijrosida ko'rgazmalilikning samarasi, kuchiga yarashalilik va individning xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq va ko'zlangan maqsadga tez erishish uchun vositadir.

Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi organizmninghayotiy faoliyatining ma'lum ishdagi funktsional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu printsipti qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda xilma-xil tashqi ta'sirini hisobga olishni, shug'ullanuvchi uchun me'yor tanlay bilishni taqazo etadi. Me'yor bo'lib turli xil yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan normalar xizmat qilishi lozim. Sobiq Ittifoq jismoniy tarbiya tizimida "Mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor" fizqo'lptura kompleksi jamiyat a'zolari-ning, barcha yoshdagilarning (6 dan 60 yoshgacha) jismoniy tarbiyasining dasturi va jismoniy tayyorgarligi normalarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, kuchiga yarashalilik printsipti talablari chegarasidan chiqmagan. Mamlakatimizda esa bu vazifani Respublika aholisining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydigan «Alpomish va Barchinoy» testi talablari va normalari bajaradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida me'yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy xodimning birgalikdagi tizimli izlanishlar orqali amalga oshiriladi. Mashq qilish uchun organizmga kuchiga yarasha bo'lmagan mashq me'yoriga mashqni organizmni zo'riqishi orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlaridamhozirgi kundaham ilmiy, ham amaliy jihatdan isbotlangan. Ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sport tayyorgarligi bor shug'ullannuvchining organizmi uchun me'yorhisoblanganhajmdagi jismoniy mashqlar yangi, shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun kuchiga yarasha bo'lishi mumkin, lekin uni me'yor qilib olish noto'g'ri bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada kuchiga yarashalilik o'zgaruvchandir. Shug'ullanishning ma'lum davrida tanlangan me'yorga chidash uchun katta jismoniy, ruhiy zo'riqish talablari qo'yilsa, bir muncha vaqtdan so'ng u kuchiga yarasha bo'lib, me'yorga aylanadi-buni tarbiya natijasining ijobiy tomonga o'zgarishi deb qaraladi.

Ma'lumki, yangiharakat vujudga kelganharakatlarning eskilarini bazasida shakllanadi. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiyhal qiluvchi rolni mashqni o'zlashtirish egallaydi. Materialni shunday o'rgatish lozimki, uning mazmuni, organizmga ta'sirining kuchi, o'qitishning navbatdagi etapi uchun yangi pog'ona rolini o'ynasin. Amaliyotda bu fikr "Ma'lumdan noma'lumga", "o'zlashtirilmagandan o'zlashtiril-ganga", jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda esa "kuchiga yarasha emasdan kuchiga yarashalikka" deb formulirovka qilinadi.

Bundan tashqari, vazifalarni mashg'ulotdan-mashg'ulotga, asta-sekinlik bilan qiyinlashtirishham ta'lim jarayonning asosiy shartlaridan biridir. Bu esa osondan qiyingalilikni taqazo etadi. Bular albatta ta'lim jarayonining uslubiy xususiyatlarini vujudga keltiradi.

**Individuallashtirish** o'qitishning muhim omili. O'quvchi-ning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari – bo'yi, tanasi va a'zolarining uzun yoki qisqaligi, yo'g'on yoki ingichkaliligi,

vazni, bo'g'inlarharakatchanligi, ko'krak qafasi, eksko'rsiyasi jismoniy sifatleri – kuchliligi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligining rivojlanganligi, psixologiya nuqtai nazari-dan qaysi tipga mansubligi va boshqalar **individdning xususiyatlari hisoblanib**, ular ta'limning samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi yoki murabbiyning individni qayd qilingan xususiyatlaridan birortasiga nisbatan loqaydligi tarbiya jarayonida, mashg'ulotlar samaradorligidan ko'zlangan maqsaddan o'zoqlashtiradi. Masalan, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlaridan, bo'yining darozligi (balandligi) – “aktselelat”ligidek xususiyati past bo'yi tengdoshi bilan bir guruhda shug'ullanayotganida ta'lim jarayoniga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu holatga tayanib uzunasiga qo'ygan konpdan sakrash mashqida o'qituvchi uchun muammoni vujudga keltiradi, ya'ni baland bo'yili uchun depsinish “most”ini sport jihozidan o'zoqroq qo'yish lozim, bo'yi tengdoshidan past bo'lgan o'quvchini mashq texnikasini bo'zib bajarishga sabab bo'ladi. Chunki jihozidan o'zoq qo'yilgan mostdan depsinish bo'yi tengdoshidan past o'quvchi uchun kuchiga yarashadan ko'proq zo'riqish talab qo'yibgina emas, o'qitishda shug'ullauvchining individual xususiyatini e'tiborga olmas-likga, ortiqcha muammolarni vujudga ketishiga olib keladi.

Jismoniy yuk me'yori bir xil o'quv guruhdagi o'quvchilar uchun jismoniy tayyorlik ko'rsatkichlariga turlicha ta'sir ko'rsa-tishi mumkin. Tanlangan mashqni shug'ullanuvchi kuchiga, tezkorligiga, chidamliligiga bog'liqligi individning xususiy portretining to'laligicha cho'zish imkonini beradi.

### **Munatazamlilik uslubi printsiplari**

Mashg'ulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to'g'ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o'zaro bog'liqligi ta'lim jarayonida muntazamlilik uslubi printsiplining asosiy nizomidir.

*Mashg'ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)ning dam olish bilan ratsional almashinuvi.*

Mashq qilishning muntazam emasligi ta'lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonu-niyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohmizki, mashg'ulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta'siridan organizmning funktsional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashg'ulotlardanhosil bo'lgan reflekslar **uzluksizlikni** talab qiladi. Uzluksizlikning bo'zilishi malakani asta-sekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustahkamlanib avtomatlashgan yoki “oliy harakat maqomi”da bajarila boshlagan harakat ta'lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi. Chunki organizmning funktsional holati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashg'ulotlar natijasida ma'lum natijani ko'rsata boshlagan bo'lsa muntazamlilikni bir oz bo'zilishi, hosilani asta-sekin yo'qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa kilganda, muntazam tizimli mashg'ulotlar qoldirgan yarimsharlar po'stlog'idagi “iz”dan ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, yangi o'zlashtirilmaganini o'rganish osonlashadi. J. Lamark fikricha, «tizimli va muntazam ravishda mashq qildirilgan organ asta-sekinlik bilan rivojlanadi, o'sadi, mashq qildirilmagani o'z qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yo'qotib boradi».

Nisbatan katta bo'lmagan tanaffus aktiv muskul hujayralari vaznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bo'lmagan o'zgarishlariga, hatto morfologiyasining regresssiyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o'zgarishlar hatto 5-7 kunlik tanaffuslarda ham sodir bo'lishi mumkin (N.V. Zimkin, D.L. Ferdman, O.I. Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayonining uzluksiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo'qotishlarsiz, har bir mashg'ulotdagi samara oldingi mashg'ulotning “iz”i hisobiga qatlam-qatlam bo'lib qalinlashsa, avvalgi mashg'ulotlar keltirib chiqargan ijobiy o'zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo'ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoniy tarbiya amaliyotidahaftada 2, 3, 4,hatto 5 martabali mashg'ulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo'shimchalarnihisobga olmaganholda)lar orqali yo'lg qo'yiladi. Qolaversa, "shug'ullanganlik" qancha yuqori bo'lsa, mashg'ulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o'z navbatida organizmning funktsional imkoniyatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Mashg'ulotlarning kontsentratsiyasi qanchalik yuqori bo'lsa, akademik mashg'ulotlar va sport trenirovkasi uchun uzluksizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo'lishi mumkin.

### **Takroriylik va variatsiyalash (shaklini o'zgartirib qo'llash printsiipi)**

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan takroriylik – qayta bajarish muhim ahamiyatga ega. I.P. Pavlov va A.N. Krestovnikov ko'rsatganidek, harakat malakasining fiziologik asosi hisoblangan dinamik steriotipni ko'p marotabalab takrorlashsiz shakllantirish va tartibga solish mumkin emas.

Takrorlash, eng avvalo organizmdagi morfofunktsional o'zgarishni tartibga solish va qayta moslanishi o'zoq muddat davomida taominlanishi uchun zarur bo'lib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ro'y beradi, erishilganlari mustahkamlanadi, keyingi progress uchun sharoit yaratiladi. Takrorlashlarsiz jismoniy tarbiyani amalga oshirib bo'lmaydi.

Faqatgina har bir mashg'ulot takrorlanmay, mashg'ulotlardagi ketma-ketlilik ham, qaysidir hollarda aynan shu mashg'ulotlarni o'zini haftada, oy, davomida va mashg'ulotlar vaqtining ma'lum davrlari ichida (haftalik, oylik va h.k. tsikllar) takrorlanadi. Takroriylikning darajasi qo'llanilayotgan mashqlarning qanday maqsadga qaratilganiga, jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapidagi umumiy yo'nalishiga, shug'ullanuvchilar kontingenti va xususyatlariga jismoniy yukning xarakteriga ta'sir qiluvchi boshqa faktorlariga bog'liq. Shuning uchun takroriylik daqiqasi ayrimholda ko'proq va ayrimhollarda oz bo'lib uning aniq natijasi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning *muntazamliligi*da ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takroriylik qatorida variativlikham o'z ahamiyatiga ko'ra Ma'lum o'ringa ega. Mashqlarni bajarish sharoiti uning ko'rinishini, nagruzka dinamikasini o'zgartirib, usuliyatlarni turlichasini qo'llash bilan mashg'ulotlarning shakli va mazmunini bir xil mashg'u-lotni yoki uning mashqlarini shaklini birvarakayiga o'zgar-tirish variatsiyalash deb qabul qilingan.

Bu o'rinda quyidagi ob'ektiv qarama-qarshiliklarga diqqat e'tiborini qaratish lozim. Ko'p marotabalab qaytarish jarayonida harakatlarning dinamik steriotipi va organizmni unga qo'llanilayotgan nagruzkaga javob reaksiyasi yanada stabil-lashuvi va standartlashuvi sodir bo'ladi. Shuning uchun mashqniharakatholatining shakli va mazmunini aytarli o'zgartirmay takrorlash va uni davomiyligi chegaralanmasa, ertami-kechmi, baribir,harakat malakasining yo'nalishidan chetlanishi sodir bo'lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishining to'xtashi ro'y berishi mumkin. Bu qarama-qarshilik takroriylik va variativlikni qo'shib qo'llash orqaligina hal etiladi.

Standart mashqlarni bilan shug'ullanishda variativlik nagruzkalarni takrorlash fonida uning hajmi va inttensivligini mashg'ulotlarning tuzilishi va mazmunini saqlaganholda o'zgartirib qo'llash bilan yangilash orqali tarbiya jarayonini yuqori pog'onaga ko'tarishga erishamiz.

### ***Jismoniy nagruzka va dam olishning ratsional navbatlashuvi.***

Jismoniy tarbiya jarayonining munmazamligi dam olish bilan nagruzka berishning doimiy bo'lishligini man qilmay, taxminiy mo'ljal olish orqali amalga oshiriladi. Nagruzka shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar ta'sirini Ma'lum darajadagi kattaligi bo'lib, u organizmni funktsional imkoniyatini oshirish faktorihisoblanadi. Bunga organizmning "ish potentsiali"ni sarflash va «charchash» orqali erishiladi, energiyani tiklash jarayoni uchun stimul hisoblanadi. Tiklanish jarayonining qonuniyatlari kuchiga qarab nagruzka va dam olish bir vaqtning o'zida nagruzkani qo'llash paytidagi sharoiti bilan ham chambarchas bog'liklik mavjud.

Ko'p sonli ilmiy izlanishlarning ko'rsatishicha, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar buyicha o'zgarib turadi. Ish paytida, nagruzka katta bo'lsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir bo'ladi, charchash rivojlana boshlaydi. Oqibatda ish bajarish to'xtaydi, organizmga dam berish kerak bo'ladi, dam paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi nagruzkaga stimul tayyorlanadi. To'g'ri, ayrim paytda tiklanish jarayoni ish vaqtidayoq boshlanadi, lekin ish qobiliyatining to'la tiklanishi uchun dam olish sharoiti yaratilishi kerak. Aytarli yuqori darajadagi katta nagruzkada va lozim bo'lgan dam olish intervalida tiklanishning borishi ish qobiliyatining ish boshlangungacha bo'lgan darajasiga etib qolsada, u to'la tugallanmaydi, chunki uning orqasidan "yuqori tiklanish" fazasi sodir bo'ladiki, uning asosida organizmning energetik resurslarining super-kompensatsiyasi (fosfokreatin, glikogen va hokazolarning tiklanishi) yotadi. Yuqori tiklanish fazasi dam olish davom ettirilgan holdagina almashadi va ish qobiliyati organizmda ish boshlanguncha bo'lganholatga qaytadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki: ***birinchidan*** – organizmning funktsional imkoniyatlari dinamikasi faqat nagruzka bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur bo'ladigan dam olish bilan shartli bog'liq. Shu sababli dam olishga nagruzka kabi jismoniy tarbiya jarayonining etakchi komponentlaridan biri deb qarashimiz lozim. Shunga ko'ra, jismoniy tarbiya sanoati – bu ma'lum ma'noda nagruzka bilan dam olishni to'g'ri navbatlashtira (almashtira olish) demakdir.

***Ikkinchidan*** – nagruzka bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini hal etishda tiklanish jarayoni fazali ekanligini hisobga olishimiz, navbatdagi nagruzka tiklanishning qaysi fazasiga to'g'ri kelayotganligini, chunki o'sha nagruzkaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarab turlicha bo'lishini unutmasligimiz kerak. Agar nagruzkalar orasidagi interval cho'zilib ketsa «***tiklanish***» fazasiga to'g'ri kelmasa, amalda funktsional imkoniyatlar oshmaydi. Agar navbatdagi nagruzka qayta tiklanib ulgurmagan fazaga to'g'ri kelsa, pirovard natijasi funktsional imkoniyatlarning pasayishiga hamda oxir-oqibat charchashga olib keladi. Lekin nagruzka "yuqori tiklanish" fazasiga mos kelib qolsa, uning hajmi va intensivligini oshirish uchun imkoniyat yaratiladi va shu tariqa ish qobiliyati doimiy ortib boradi. Shunga e'tibor berish kerakki nagruzka bilan dam olishni o'rin almashtirilishi har bir mashg'ulot davomida olib borilmasligi kerak degan tushuncha paydo bo'lmasligi kerak.

Qator mashqlarni, ayniqsa, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilganini qisman qayta tiklanib ulgurmagan fonda bajarishga ruxsat etiladi, xatto uni maqsadga muvofiq deyishham to'g'ri bo'ladi, chunki ish qobiliyatining oshishi charchash orqali amalga oshiriladi. Bu fikrni alohida turkum mashg'ulotlar uchun ham aytish mumkin. Organizm to'la tiklanmagan sharoitda qator mashg'ulotlar o'tkazib, biz ularning effektini to'plagandek (yiqqandek) bo'lamiz va bu bilan organizmga nisbatan qattiq talablar qo'yamiz, navbatdagi dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun etarli stimul yaratamiz. Dam olishning intervali bu turkumdagi mashg'ulotlar uchun, albatta, ish qobiliyatining umumiy tiklanishi "***yuqori tiklanishi***" uchun etarli darajada katta bo'lishi lozim.

Qayta tiklana olmaganlik fonida ahamiyatli darajadagi yuklamadan shug'ullanuvchilarning muvofiq ravishdagi dastlabki tayyorgarligidan so'ng foydalaniladi. Turkumli qayta tiklana olmaganlik fonida o'tkazilgan mashg'ulotlarning effekti yig'indisiga nisbatan ehtiyotkorlik zarur. Bu tizimdagi nagruzkalar asosan sport trenirovkalari uchun xarakterlidir.

Yana bitta aniqlik kiritaylik. Amaliyotda nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil tipdagi nagruzka jarayonining grafigiga duch kelamiz. Xayotda, jismoniy tarbiya praktikasida nagruzka doimo xarakteriga ko'ra (kuch, tezlik, chidamlilik va h.k.) intensivligi hajmiga ko'ra navbatlashadi. Tiklanish jarayoni turlicha bo'lgan organ va sistemalarda bir xilda va bir vaqtning o'zida bormasligi e'tiborimizda (geteraxron tarzida) bo'lishi lozim. Bundan tashqari, xatto bir turdagi funktsional to'zum chegarasidaham turli funktsional xususiyatlar tiklanishida ham geteroxronlik ko'zatiladi, geteroxronlik bilan bog'liq bioximik jarayonlardagi tiklanish ham teng amalga oshmaydi. Masalan, muskulni energiya potentsialining tiklanishida avvaliga ATFning miqdori normallasadi, so'ngra kreatinfosfat va nihoyat, glikogen o'z

normasiga qaytadi, bu harakat apparati ish qobiliyati tiklanishining bir vaqtning o'zida, ayniqsa, turli xarakterdagi ishni bajargandan so'ng ro'y bermasligini ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar ketma-ketligi va ularning mazmunini turli tomonlarining o'zaro bog'liqligi, mashg'ulotlarning optimal ketma-ketligi muammosi, kuchiga yarashalilik muammosi bilan o'zviy bog'liq. haqiqatdan ham jismoniy tarbiya jarayonida bir yo'lni tanlash bilan biz shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va ularning rivojlanish qonuniyatlari bilan hisoblashishga majburmiz, ya'ni shu etap uchun nimani uddalay olamiz-kuchimizga yarasha, keyingisida nimadan iborat bo'lishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday qilib, ***kuchiga yarashalilik ketma-ketlikni shart qilib oladi.*** Ketma-ketlik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib taqalmaydi. Ularning qay yo'sinda borishi, jismoniy tarbiyaning qaysi etapida qanday yo'l to'tish lozimligini aniqlash, nima uchun kuchiga yarashalilik tanlandi, ularni qaysinisini yo'lidan borish maqsadga oson olib boradi? Mana shu savollarga beriladigan javob orqali optimal ketma-ketlik muammosi hal qilinadi.

Avval aytib o'tilgandek, ***ta'lim va tarbiya jarayoni yo'lini tanlashda rioya qilinadigan qoidalar – Ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, oddiydan murakkabga bo'lib, bu qoidalar ketma-ketlikning ayrim shartsiz komponentlari ekanligini ifodalaydi va shuning uchun unga kiritilishi lozim bo'lgan qo'shimchalar konkretlashtirilishi zarurligi ko'rsatilib o'tilgan.***

Agar jismoniy tarbiya jarayoni to'raligicha nazarda tutilsa, umumiy materialning asta-sekinligi, biologik yosh rivojlanishi qonuniyatlari va keng umumiy jismoniy ma'lumotdan, nisbatan chuqurlashtirilgan, ixtisoslash-tirilgan Mashg'ulotlarga o'tish, keyinchalik umumiy tayyorgarlik bilan birga-likda qo'shib olib borish mantiqan to'g'ri hisoblanadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish uchun biologik fundament birdaniga vujudga kelmaydi. Xamman avval harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni belgilovchi funktsiyalar hal qilinadi, so'ngra maksimal kuch sifatleri va undan keyinroq chidamlilik namoyon qila olishning chegaralari vujudga keladi (V.S. Fafelp, N.V. Zimkin, I. Nekker va boshqalar).

Shunga muvofiq, jismoniy tarbiyaning dastlabki etaplarida koordinatsiya talab qiluvchi mashqlar, tezkorlik qobiliyati uchun, so'ngra kuch talab qiluvchi mashqlarning miqdori va hajmi oshiriladi va oxirida chidamlilikni rivojlantirishga yuqori talab qo'yuvchi mashqlarni bajarish uchun mashqlar tavsiya etiladi. Albatta, bundan jismoniy sifatlar navbatma-navbat tarbiyalanar ekan, degan xulosa chiqarmasligimiz kerak. Jismoniy tarbiya jarayoni har doim har tomonlama bo'lishi zarur, gap shug'ullanuvchi yoshining rivojlanishi qonuniyatlarini qo'llab, aktsentini ketma-ket shu jarayonning turli tomonlariga qaratish xaqida bormoqda.

Umumiy keng jismoniy bilimlar beradiganlardan ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarga o'tish qonuniydir. Dastlab keragicha asosan amaliy faoliyat turlarining elementar asosini tashkillovchi turli-tuman harakatlar (eng sodda gimnastika harakatlari, mashqlari, asosiy hayotiy zaruriy harakatlar – yurish, yugurish, sakrashlar, to'siqlardan oshishlar, uloqtirish va h.k.lar) o'zlashtiriladi. Shu asnoda sport yoki professional faoliyat turi bo'yicha ixtisoslik tanlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining turli etaplarida materialni ketma-ketligi ko'pincha, konkret shart-sharoitlarga bog'liq. Nazarda tutilgan harakat faoliyatlari turlari orasidagi ob'ektiv bog'liqlikning mavjudligi, ulardan biri-biriga o'zatiladigan, o'tadigan elementlarning borligi va mos kelishi, o'zlashtirilishi, mustahkamlash, takomillashtirishni osonlash-tiradi. har qanday konkretholatda materialni o'qitish tartibi tizimini shunday tanlash kerakki, ular faoliyatlarning o'zaro optimal aloqasini tiklashga va ularning ulanishiga yordam bersin. Bu bilan amaliyotdaha harakat malakasini va jismoniy sifatleri "ko'chishi" deb atalishi qonuniyatidan foydalanishning ahamiyati ortadi, qaysiki u ta'lim va tarbiya jarayonida ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning tizimini to'zayotib, harakat malakasi va jismoniy sifatleri "ijobiy ko'chishi"ni maksimal darajada bo'lishini va imkoniyati boricha, "salbiy ko'chish"ni tormozlovchi ta'sirini yo'qotish ustida ishlash lozim.

Demak, salbiy effekt beruvchi “ko’chishdan” umuman yuz o’g’irish kerak degan xulosaga kelmasligimiz zarur. Jismoniy tarbiyaning mazmuni hayotdan kelib chiqadi, uni turmush talabi belgilaydi, hayotiy amaliyotda esa jismoniy sifatlarning turli darajada rivojlanganligiga, undanham turlicha bo’lgan harakat malakalarini egallagan bo’lishligimiz, shular qatori, kerakli malakalarga qarshilik ko’rsatuvchilarga ham ega bo’lmog’imiz lozim. Harakat malakalarining mustahkamlanishi, bir tartibga kirishi natijasida jismimiz va uning turli tizimlarida “salbiy effekt” beruvchi malakalarni ham osonlikcha eng oladigan imkoniyatlar yuzaga kela boshlaydi, bu o’z navbatida, umumiy o’sishni, rivojlanishni boshqachasiga progressning vujudga kela boshlanayotganligidir. Misol uchun, chidamlilikning rivojlanishi vaqtinchalik kuch va tezkorlikning susayishi bilan ko’zatilishi mumkin. Keyinchalik bu o’z navbatida u yoki bu sifatning rivoji uchun baza yaratadi boshqacha aytganda, jismoniy sifatning rivojlanishi, takomillashishi organizmning funktsional imkoniyatlari oshishining umumiy foni sodir bo’ladi.

Yuqorida qayd qilinganidek, tormozlovchi faoliyatning “salbiy ko’chishi”ni chegaralovchi va uni ijobiy faktorga aylantirish muammosi haqida gapirdik. Bu muammoni, eng avvalo, bir-biriga salbiy munosabat ko’rsatayotgan mashqlarni vaqti-vaqti bilan (ularning hajmini, vaznini va h.k.larini) hamda muvofiq mashqlarni, ularning navbatlashuvini jismoniy tarbiya jarayonining turli etaplarida, oz bo’lsada, yaqinlashtirish, o’xshash tomonlarini topish bilan hal qilinadi. Mashqlarni navbati (birin-ketinligi) ularning tuzilishi va qiyinligiga muvofiq belgilanadi. Nisbatan murakkab bo’lmagan va murakkab mashqlar, qoidadagidek nisbatan ancha qiyin va birmuncha qiyinlari tarkibiga kirib, butunning bo’lagini (qismini) vujudga keltirib qo’yilgan maqsadhal qilinishi amaliyotda isbotlangan.

Optimal ketma-ketlikdagi mashg’ulotlar va mashqlarni har bir mashg’ulot chegarasi aynan shu mashg’ulot uchun tanlash xarakteriga ko’ra turli nagruzkalarning natijasi (ta’siri)ni hisobga olishning ahamiyati juda kattadir. Tajribada (S.P. Letunov, N.N. Yakovlev va boshqalar) isbotlashganki, tezkorlik xarakteridagi nagruzka, chidamlilikni talab qiluvchi nagruzkalarga qulay fiziologik fonni vujudga keltiradi. Oxirgisi shunday fon qoldiradiki (albatta, nagruzka ahamiyatli darajada bo’lgan bo’lsa), bir necha soatlar davomida tezkorlik mashqlarini bajarishga salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin. Aniqlanganki, tezkorlik nagruzkasi kuch talab qiladigan mashqlar bilan yaxshi navbatlashadi, bu o’z navbatida ijobiy natijaga olib keladi (N.N. Yakovlev, V.M. Dg’yachkov va boshqalar), ijobiy natija oldin kuch talab qiladigan mashqlardan, so’ng, tezkorlik talab qiladigan mashqlar ketma-ketligida bajarilsa sodir bo’lishi isbotlangan.

Yuqorida ta’kidlanganidek, nagruzkalarning tartibi, ularning quyidagi yo’nalishiga qarab: kuch, tezkorlik-chidamli-likka yoki tezkorlik, kuch-chidamlilik deb belgilanishi lozim. Bu alohida mashg’ulotlar ichidagi mashqlar ketma-ketligi uchunham, haftalik mashg’ulotlarning yo’nalishini yoki uzunligiga ko’ra yaqin bo’lgan tsikllarda mashqlarni, mashg’ulotlarning tartibini o’zgartirish uchunham to’g’ri keladi. Bunda, chidamlilikni rivojlantirishga yo’naltirilgan mashg’ulotlardan so’ng aktiv va passiv dam olishning shunday intervali nazarda tutiladiki, navbatdagi tezkorlik yoki kuch talab qiluvchi xarakteridagi mashqlarga ularning zarur bo’lmagan ta’sirlari bo’lmasligi kerak.

Ko’rsatilgan tartib ko’phollarda o’zini oqlagan, lekin u albatta yagona va maqsadga muvofiq emas. Chunki, mashg’ulotlar va mashqlarning ketma-ketligi qator konkret sharoitlarga, shu qatorda shug’ullanuvchilar kontingentining xususiyatlari va jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapidagi mashg’ulotlarning umumiy yo’nalishi, qo’llanilayotgan nagruzkalarning kattaligi va ularning dinamikasi xususiyatlari va shu kabilarga bog’liqdir. Bunday shart-sharoitlarni hisobga olib, ularni qo’llash uchun maqsadga muvofiq yo’lni tanlash albatta, oson emas. Hozircha bu muammoni barcha detallari bilan hal qilish ancha mushqo’llicha qolmoqda. Vaqti kelib, so’zsiz ravishda alohida mashg’ulotning o’zini yoki mashg’ulotlar tizimini to’lalligicha programmalash-tirish imkoniga ega bo’lamiz. Albatta, soha bo’yicha katta shijoat bilan programmalashtirish va modullashtirishning asosli ravishdagi kibernetik uslubiyatini yaratish va qo’llash ustida tadqiqotlar olib borilmoqda.

**Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progressivlashtirish) printsiipi**



Jismoniy tarbiya jarayonining ushbu printsipli mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga qo'yilayotgan talablarning umumiy tendentsiyasini ifodalab, yangi, qiyin vazifalarni tanlash, qo'llash, bajarishni, asta-sekinlik bilan unga bog'liq bo'lgan nagruzkalarning hajmi va intensivligini oshirishni me'yoriga e'tiborni o'z ichiga oladi.

***Nagruzkalarning oshirishning umumiy tendentsiyasi bilan vazifalarni yangilash zaruriyatining doimiyligi.***

Jismoniy tarbiya jarayoni, mashg'ulotdan-mashg'ulotga, bir etapdan-boshqa etapga uzluksiz o'zgarib boradi. Xarakterli belgilari: mashqlar murakkabligini, ular ta'sirini darajasi davomiyligining o'zgaruvchanligidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga aylanishi aytarli darajada qiyin bo'lib, birinchi navbatda Ma'lumot berish vazifalarinihal qilishdek zaruriyat bor. Tabiyki, mashqni yangilamay turib, hayot uchun ahamiyati zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarini yuzaga keltirish qiyin. Bu keyinchalik takomillash-tirishning shartigaham aylanishi mumkin, chunki mashq qancha yangilansa, harakat malakasi va bajara bilish zahirasi shuncha kengayadi, shu sababliharakat faoliyatlarini yangi shaklini o'zlashtirish, egallash, oldin egallangan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish osonlashadi. Yanaham ahamiyatlisi, turli xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayoni natijasida sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni engish (harakat vazifalari)nihal qilishda, o'z-o'zidan mashqlarni koordinatsiyalash qobiliyati rivojlanadi va ularni takomillashtirishning bepoyon uqlari ochiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining shakllarini qiyinlashtirish jismoniy nagruzkaning barcha komponentlarini oshib borishi bilan ko'zatiladi. Bu o'z navbatida quyidagi jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishiga sabab bo'ladi. Jismoniy mashqlar ta'siridan organizmda sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlar darajasi (ma'lum darajadagi fiziologik chegarada) nagruzkalarning hajmi va intensivligiga proporsionaldir. Lozim bo'lgan barcha shartlarga rioya qilinsa, nagruzka me'yoridan, yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshirib yuborilmasa – uning me'yori qancha yuqori bo'lsa, organizmdagi adaptatsiya davri shunchalar ahamiyatli va pishiq bo'ladi; nagruzka qanchalik intensiv, tiklanish va “yuqori tiklanish” jarayoni shunchalik baquvvat bo'ladi. Bu muskullarning energiya resurslarini tiklanishi misolida tajribada isbotlangan.

Organizmning javob reaksiyasi bir xil nagruzkalarga o'zgarmas bo'lib qolavermaydi. Chunki nagruzkaga moslashgan sari undan organizmda sodir bo'ladigan biologik o'zgarishlar eskiradi, tashqi ish birligiga sarflangan energiya ozayadi, o'pka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi: qon tarkibidagi bioximik va morfologik o'zgarishlar sezilmas darajaga borib qoladi. Fiziologik nuqtai nazaridan “funktsiyani tejamlashtirish” sodir bo'ladi. Organizm funktsional imkoniyatining o'zgarmas ishlariga moslashishining ortishi natijasida shu ishni bajarishda energiya sarflashni iqtisod qilish, qisman zo'riqish bilan bajarishga olib keladi. ***Nagruzkalarga biologik moslanishning*** ma'nosi anashulardan iboratdir. ***Bu jismoniy tarbiya jarayonining etakchi qonuniyatlaridan biridir.***

Demak, biologik moslanish sodir bo'lmasa, organizmdagi o'zgarish, ya'niharakat sifatlarining rivojlanishi, o'sish to'xtaydi. Bu nagruzkani tizimli o'zgartirib, uninghajmi va intensivligini oshirib borish talabini qo'yadi.

Amaliyot bu qonuniyatning jismoniy tarbiya jarayonida ruhiy sifatlariniham tarbiyalashga taoluqli ekanligini ko'rsatadi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishdek ruhiy sifatlar, shu sifatni talab qiluvchi faoliyatlarni bajarish orqali rivojlantiriladi. Ruhiy sifatlarini namoyon qilish darajasi psixologik qiyinchiliklarning o'lchoviga bog'liq. Shunga ko'ra, ruhiy holatini tarbiyalash maxsus jismoniy yuklamalar va topshiriqlarni asta-sekinlik bilan oshirib borish orqali tarbiyalanadi.

***Topshiriqlarni qiyinlashtirish shartlari va nagruzkalarni oshirish shakllari.***

Kuchiga yarashalilik, individuallashtirish va sistemalilik printsiplarida biz jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning ayrim shartlari ustida to'xtaldik. Talablarni oshirish yangi vazifalar va unga bog'liq bo'lgan yuklamalarning shug'ullanuvchilar uchun kuchiga yarasha qilib tanlash, organizmga keragidan ortiq talab qo'ymaslik, jinsi, yoshihamda

individning boshqa xususiyatlariga mos kelsagina, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkinligini tushunib oldik. Yana asosiy shartlaridan biri ketma-ketlilik (mashqlarning birini-biriga moslab ulash, o'zaro bog'liqlik), mashg'ulotlarning munta-zamliligi va nagruzkani dam olish bilan optimal navbatlashtirish bilish hisoblanadi.

Shu o'rinda puxtalilikning ahamiyatini ham e'tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Bunda gap jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida yotuvchi egallangan malaka va ko'nikmalarning puxtaligi va organizmning moslashuvi (adaptatsiyasi)ni puxtaligi ustida boradi. Nisbatan yangi, murakkab va og'ir mashqlarga o'tish shakllangan malakalarning mustahkamlanishi darajasi va nagruzkalarga moslashuvi orqali borishi lozim. Mustahkamlanmagan malaka nagruzkani kattaligidan tez bo'zish mumkin (shuningdek, interferentsiya ta'siridan ham). Chunki yangi mashqlarga o'tish paytida ham shu holga duch kelish mumkin. Bu, o'z navbatida, yangi malakalarning shakllanishiga to'siq bo'ladi, sababi malakalar oyoqqa turish uchun etarli darajadagi tayanchni topa olmaydilar. Shu bilan bir qatorda, nagruzka dinamikasi va morfofunktsional o'zgarishlar orasida havfli muvofiqlik vujudga kelishi mumkin.

U yoki bu nagruzkaga organizm birdaniga yoki ozgina vaqt ichida (ma'lum daqiqalarda) moslashmaydi. Shug'ullanganlikning yangi, nisbatan yuqori darajasiga ko'tarilishiga imkon beruvchi adaptatsiya davri uchun ma'lum vaqt o'tib ulgurishi kerak. Turli funktsional va strukturadagi o'zgarishlar uchun, ko'rsatib o'tilgandek, bir xil vaqt (muddat) talab qilinmaydi.

M. Perish sxemasi bo'yicha eng avvalo muskullar va bezlar tarkibida fizik-ximik o'zgarishlar, shuningdek, nerv sistemasining boshqarish funktsiyasida ham ma'lum o'zgarishlar sodir bo'ladi. Nerv muskul tizimining aktiv xujayralarida funktsional va strukturaviy o'zgarishlari uchun nisbatan o'zoqroq (kamida bir hafta) vaqt eng ko'pi esa, bir oy, tayanch bog'lov apparati hujayralaridagi o'zgarishlarga moslanish uchun kerak bo'ladi. Moslashuvning bu kabi muddatlari albatta nagruzkalarning hajmiga ham bog'liqdir.

Xulosa qilib aytganda, nagruzkalar dinamikasi turlicha shakllar tavsiya qiladi: asta sekin to'g'ri chiziq bo'ylab, pog'onasimon, to'lqinsimon shaklda oshirilishi ta'lim jarayoni amaliyotiga kiritilgan.

To'g'ri chiziq bo'ylab oshirish o'z ichiga nagruzkani haftadan-haftaga mutanosib ravishda, moslab asta-sekin oshirish, mashg'ulotlar orasidagi interval ahamiyatli darajada katta bo'lmasligi e'tiborga olinishga aytiladi.

Nagruzka dinamikasini pog'onama-pog'ona oshirish qatorasiga o'tkazilgan bir necha mashg'ulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bo'lganidan so'ng navbatdagi pog'onaga o'tish tushuniladi. Navbatdagi pog'onaga "sakrash" paytida to'g'ri chiziq bo'ylab oshirishga nisbatan nagruzka dinamikasi aytarli keskin oshiriladi; lekin bunda organizmdagi nagruzkaga moslanish jarayonlarining borishini engillashtiruvchi stabillashuv holati nisbatan sezirarli ifodalanadi. Nagruzkani ana shunday shakldagi dinamikasi nisbatan ahamiyatli bo'lgan darajadagi yuklamalarni o'zlashtirish imkonini osonlashtiradi.

Yuklamani asta-sekin oshirishning to'lqinsimon dinamikasi shunday xarakterlanadiki, avvaliga aytarli past, birmuncha sekin, lekin bir tekisda asta-sekin berib borilayotgan nagruzkada birdaniga keskin ko'tarish qilinadi va asta-sekin pasaytirilib eng oldingi, dastlabki boshlangan nagruzkaga qaytiladi. Chunki, funktsional moslashuv orqada qolishi mumkin. Moslashuv belgilari ko'zatilgach, nagruzka yanada katta "to'lqin" bilan oshiriladi. Bunda asta-sekinlikni bo'zmasligi muhimdir. Shunday qilib nagruzka hajmi va intensivligini eng katta to'lqinga olib chiqib yuklama miqdorini oshirish mumkin.

Umuman, o'zoq muddat (bir necha yillar) davom etgan mashg'ulotlarda nagruzkani dinamikasihaqiqatdan ham to'lqinsimon yoki unga o'xshash shaklga (formaga) kiradi.

Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy tarbiya jarayonining nisbatan o'zoq davom etmagan davrlarida, agar u qanchalar qisqa bo'lsa, nagruzkani to'g'ri chiziq bo'ylab va pog'onasimon tarzda oshirishning umumiy darajasi hajmi va intensivligi shuncha yuqori bo'lishi mumkin.

Bu sodir bo'ladigan qator tabiiy fiziologik jarayonlar sabablari bilan belgilanadi va ular mohiyat jihatidan etakchi rol' o'ynaydi: birinchidan, organizm fizioloik jarayonlarining tabiiy ritmini ifoda etuvchi xizmat holatining davriy tebranishi va hayotning umumiy rejimi, faoliyati; ikkinchidan, moslashuv jarayonlarining qonuniyati; uchinchidan, nagruzka hajmi va intensivligini oshirishdagi qarama-qarshiliklardir.

Yuklamaning hajmi va intensivligi, boshqachasiga, jismoniy ishning miqdoriy yig'indisi va uning zo'riqish bilan bajarilishi darajasi orasidagi ziddiyat birvarakayiga ma'lum chegaraga, qirraga egaligi bilan ifodalanadi.

Hajmning keyinchalik oshirilishi mashqning yoki mashg'ulotning intensivligi, stabillashuv, so'ngra uning pasayishi bilan bog'liq yoki uning aksi bo'lishi mumkin. Zarur bo'lgan darajada intensivlikni oshirish uchun qaysidir etap davomida stabillashtirish va nagruzka hajmini oshirmaslikka to'g'ri keladi.

Biroq, jismoniy tarbiya jarayonida hajm hamda intensivlikni umumiy tendentsiyasini oshirib borish bir oz ushlanishiga to'g'ri keladi, bo'lmasa, jismoniy sifatlarning doimiy va har tomonlama rivojlanishini ta'minlab bo'lmaydi. Bu qarama-qarshilik nagruzka dinamikasi yordami bilan hal qilinadi. Xar bir to'lqin vaqti bilan bir-biriga tushmaydigan hajm dinamikasi va intensivlik dinamikasi ajralgandek bo'ladi. Boshlanishida agar vaqtning katta bo'laklari xususida gapirilganda (hafta yoki oy nazarda tutiladi) nagruzkalarning hajmi nisbatan ko'paytirilishi sodir bo'ladi; bunda intensivlikning tempi unchalik oshirilmaydi. So'ngra ma'lum darajadagi stabillashuvdan so'ng hajm qisqartirilib, intensivlik shu etap uchun eng yuqori darajada ko'tariladi. "To'lqinlarning hajm va intensivligi pasayishi" – engillashgan yakunlovchi daqiqa hisoblanadi. So'ngi to'lqinlar xuddi shu tuzilishda bo'ladi. Lekin nagruzka o'sishining umumiy tendentsiyasi yuqori darajada o'tadi.

Bu tendentsiya ko'p yillik mashg'ulotlar davomida saqlanadi, ma'lum vaqt o'tishi bilan u umumiy tendentsiya bo'la olmay qoladi (funktional, adaptatsiya imkoniyatlari kuchli pasayishining kuchayishining hisobiga) va yillik mashg'ulotlarning ayrim etaplari ramkasida qo'llaniladi. Shunday qilib shu kungacha nagruzkaning umumiy dinamikasi ko'p yillik aspekti "to'lqinsimon" tarzda qo'llanilishi amaliyotda ko'proq ko'zatilmoqda.

Nagro'zalarining to'lqinsimon oshirilishi -haftalik, oylik, yillik fon asosida bo'lib, unga ham to'g'ri chiziqli, ham pog'onasimon shakldagi nagruzkalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalarning hal qilinishi sharoiti bilan bog'liq. Nagruzkaning to'g'ri chiziqli bo'ylab oshirishda, umumiy darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan nagruzkalar va ayniqsa, asta-sekinlik bilan ishga tortishda qo'llaniladi. Pog'onama-pog'ona dinamika yuqoridagi-ning aksi, bajarilgan ishlar bazasida shug'ullanganlikning oshishini stimullashtirish vazifasi hal qiladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Didaktik tamoyillar deganda nimani tushunasiz?
- 1.2. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish tamoyillari qaysilar?
- 1.3. Onglilik va faollik tamoyiliga tavsif bering.
- 1.4. Ko'rsatmalilik tamoyiliga tavsif bering.
- 1.5. Muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyiliga tavsif bering
- 1.5. Bajara bilish va moslik tamoyiliga tavsif bering.
- 1.6. Individuallilik tamoyiliga tavsif bering

#### **Mavzuga oid test savollari:**

1. **"Barkamol avlod" sport musobaqalarida kimlar ishtirok etishi mumkin?**
  - A. o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari;
  - B. maktab o'quvchilari;
  - C. oliy o'quv yurtlari talabalari;

- D. harbiy xizmatchilar.
2. **“Universiada-2007” musobaqalari Respublikamizning qaysi shahrida va qachon o’tkazildi?**
- A. 2007 yil Samarqand shahrida;
  - B. 2007 yil Buxoro shahrida;
  - C. 2007 yil Toshkent shahrida;
  - D. 2007 yil Xorazm viloyatida.
3. **2009 yilda viloyatimizda qanday sport musobaqalari o’tkaziladi?**
- A. “Barkamol avlod”;
  - B. “Universiada”;
  - C. “Umid nihollari”;
  - D. “Balli yigitlar”.
4. **Umumta’lim maktablarida o’quvchilar sinfdan-sinfga ko’chayotganlarida ularning harakat aktivligi :**
- A. unchalik ortmaydi;
  - B. o’zgarmasdan qoladi;
  - C. sezilarli darajada ortadi;
  - D. borgan sari kamayib boradi.
5. **Maktab o’quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil qilishning asosiy shakli qaysi?**
- A. jismoniy tarbiya darslari;
  - B. maktab kun tartibidagi sog’lomlashtirish tadbirlari;
  - C. sport turlari bo’yicha to’garaklardagi mashg’ulotlar;
  - D. «sport soatlari».
6. **Kichik maktab yoshida quyidagi metodlardan qaysi biridan ko’proq foydalaniladi?**
- A. mashqni qismlarga bo’lib-bo’lib o’rganish metodi.
  - B. standart mashq metodi;
  - C. butunligicha o’rganish metodi;
  - D. qo’shimcha ta’sir metodi;
7. **Qaysi tibbiy guruh o’quvchilari jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari bilan muntazam shug’ullanishlari mumkin?**
- A. tayyorlov tibbiy guruhi;
  - B. maxsus tibbiy guruhi;
  - C. tayyorlov va maxsus tibbiy guruhi.
  - D. asosiy tibbiy guruh;
8. **Etarli jismoniy tayyorgarlikka ega, sog’lig’ida o’zgarishi bo’lmagan o’quvchilardan iborat tibbiy guruh qanday ataladi?**
- A. sport guruhi;
  - B. jismoniy tarbiya guruhi;
  - C. asosiy tibbiy guruh;
  - D. sog’lom tibbiy guruh;
9. **Maktab jismoniy tarbiya o’qituvchisi tomonidan ishlab chiqiladigan eng oxirgi rejalashtirish xujjati qanday ataladi?**
- A. dars tahlili;
  - B. musobaqalarning yillik rejasi;
  - C. dars konspekti;
  - D. musobaqa Nizomi.
10. **Maktabdagi jismoniy tarbiya darsining kirish-tayyorgarlik qismi qancha davom etadi?**
- A. 15-20 daqiqa;
  - B. 20-25 daqiqa;
  - C. 8-10 daqiqa;
  - D. 25-30 daqiqa.

### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik tamoyillarga qo'yiladigan talablarni konspektlashtiring

### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvechenie – 1990, 287 s.
- 7.

## **8-MAVZU: “JISMONIY TARBIYA MASHG’ULOTLARIDA QO’LLANILADIGAN JISMONIY TARBIYA METODLARI”**

### **Reja :**

1. Jismoniy tarbiyada o'rgatish metodlari
2. So'z metodidan foydalanishning xarakterli xususiyatlari
3. Ko'rgazmali ta'sir metodlaridan foydalanishga qo'yiladigan talablar
4. Amaliy metodlar

### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Metod,metodika,so'z metodi,ko'rgazmalilik,amaliy metodlar.

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik metodlarning mohiyatini ochib berish.

### **1-savol bo'yicha darsning maqsadi::**

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlari va ularning o'ziga xos xususiyatlarini ochib berish.

### **O'quv maqsadlari:**

- 1.Didatik metodlarni sanab ko'rsatadi.
- 2.Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlarining mohiyatini ochib beradi.

### **Birinchi savolning bayoni:**

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

O'qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo'llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik bilan harakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o'quvchilar, kattalarda takomillashtirishdek turli xildagi ta'lim vazifalarini oson hal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday ta'sir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning xususiy vazifalarini (yoki o'sha vazifalarni biror qismini) oson hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi o'quvchiga to'g'ri turib ko'rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson hal bo'ladi.

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'ri-nishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari ham vujudga kelib, amalda qo'llaniladi. Ko'pincha o'qitish darajasiga xos metodik usullar hajmini o'qituvchi, murabbiyni ko'proq bilishi ularning faoliyatiga baho berishda muhim rol o'ynaydi.

Tajribasiz o'qituvchilarda ba'zan usuliyat – metodik usulning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo'laklarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'pholda metodik usulga o'xshash bo'ladi. Aslida u yangi harakatni o'zlashtirishda qo'llaniladigan asosiy usuliyatdir.

***Ta'limning usuliyatlariga qo'yilgan umumiy talablar*** har qanday konkret holatda u yoki bu usuliyatni maqsadga muvofiq holda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. ***Usuliyat albatta ilmiy asoslangan*** bo'lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.

2. ***Qo'yilgan vazifaga o'qitishning usuliyatini muvofiqligi.***

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi ta'lim usuliyatlarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda “kozyol”dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan vaharakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, “kozyol”dan oyoqlarni kerib sakrashda qo'llar bilan “depsinish”ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'lak-larga ajratish bilan o'rgatish usuliyatini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. ***Ta'lim usuliyatini o'qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.*** Har bir tanlangan usuliyat aynan shuharakat faoliyatini o'qitishning faqat effektini taominlash nuqtai nazaridangina baholanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. ***Usuliyatlarning qo'llanishi ta'lim tizimidagi barcha printsiplarning muvofiqligi va amalda qo'llanilishiga tayanishiga lozimligi.*** Usuliyatni alohida olingan printsipl bilan aloqasini bir tomonlama izohlash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish usuliyatini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik printsiptiga to'la rioya qilayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'ladi. Ma'lumki, bu printsipl qator usuliyatlar tizimi orqali qo'llaniladi.

5. ***O'quv materialining xususiyatlarining muvofiqligi.*** O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog'liq bo'lib, ayrim hollarda faqat so'z bilan ifodalashning o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko'rsatish usuliyatini ham qo'llab turishga to'g'ri keladi. O'ynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy usuliyatlariga ega emas. Jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarninghar qaysisi qandaydir darajada bo'lsada, bir xil usuliyatning usullardan foydalanishga yo'naltirilgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. ***O'quvchilar individi va guruhni tayyorgarligini muvo-fiqligi.*** 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 harakat faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o'quvchilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: “viraj” bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo'yicha bilimiga tayanishimizga to'g'ri keladi va h.k.

**7. O'qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyat-larini muvofiqligi.** Albatta, har bir pedagog ta'limning barcha usuliyatlarini to'la hajmda egallagan bo'lishi, ba'zi o'qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining bunday xususiyatlarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Agar ma'lum holatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan usuliyatni qo'llashi lozim.

**8. Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi.** Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg'ulotning zichligiga putur etadi. So'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining sathini hisobga olmasa o'zi uchun qo'shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

**9. Usuliyatlarning turli xillaridan foydalanish talabi.** Usuliyatlarning hech qaysisi biri gegemon, etakchi yoki universal bo'la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta'limning samarasini oshiradi. Xar bir usuliyatning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini e'tibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmaydi. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararliham bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni ta'limning usuliyatlaridan maqsadga muvofiqligini tanlay bilishni taqozo etadi. **Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, to'zatislar ko'rsatmalar vahokazolar bilan qo'shib olib borilgan** o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta'lim sharoitining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lamiz. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori baholasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, 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 usuliyatlarini tavsifi.** O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari uch guruhga ajratiladi. Har bir guruh bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan usuliyatlarni jismoniy tarbiya ta'limi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy usuliyatlar deb guruhlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

Usuliyatlarning mavjud uch guruhi orqali o'zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi yordamida tanishtirish ta'minlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'ziharakat jarayoninihis qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Harakat faoliyatini o'qitishda amaliy usuliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo'ysa, uni qurib bitirish – ya'ni harakat faoliyatining ijrosi o'yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalga oshiriladi.

Jadval 1.1

**O'rgatish metodlarining guruhlarga bo'linishi**

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

Buyruq			
--------	--	--	--

## Ikkinchi savolning bayoni:

### Soʻzdan foydalanish usuliyati

Oʻqituvchi oʻz faoliyatini asosan soʻz yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek oʻquvchilar bilan oʻzaro muloqat va munosabat oʻrnatadi. Soʻz taʼlim jarayonini faollashtiradi, aytarli toʻla va aniq tasavvurning shakllantiradi, taʼlimning vazifasini chuqurroqhis qilish va fikrlashga yordam beradi. Soʻz yordamida oʻqituvchi oʻquv materialidan foydalanadi, uning oʻzlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, bu bilan oʻquvchini oʻz-oʻzini baholashga oʻrgatadi. Va nihoyat, soʻz boʻlmaganda, oʻqituvchi taʼlimning barcha jarayoniga xosholat-larni, oʻquvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu oʻxshash jarayonlarni boshqara olmagan boʻlar edi.

Shunday qilib, oʻqituvchi soʻzning ikki funktsiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - **soʻzning maʼnosi** orqali oʻqitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisidan **emotsionallik** – oʻquvchining hissiyotiga taʼsir etishi funktsiyalari.

Soʻzning maonosiharakat vazifasinihal qilishda oʻquvchilar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan boʻlsin. B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. **Soʻz maʼnosining mazmuni** oʻquvchilar xususiyatlari va taʼlim vazifalariga muvofiqlashgan boʻlishi; Yangi harakat faoliyatini oʻzlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va soʻng harakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib etish.

2. Soʻzdan foydalangan holda **oʻzlashtiriladiganharakat faoliyatini foydasini tushuntirish**. Masalan, bolalar tirmashib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kqpincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni oʻrganish xohishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli soʻzlab berilsa, oʻzlashtirishga salbiy munosabatni yoʻqqa chiqarish mumkin.

3. Soʻzning **harakat faoliyatidagi** alohida harakatlarning oʻzaro bogʻliqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yoʻllanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional boʻlmay, ularni oʻzlashtirilayotgan asosiy harakat faoliyatlari bilan bogʻliqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. Oʻqituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi nutqiga katta ahamiyat berish, asosiy zoʻriqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda koʻrsatma aytish tarzidagi ifoda va iboralar (“qoʻllarni”, “boshni”, “aleop” va h.k.lar)dan foydalaniladi.

5. Soʻz obrazli boʻlishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin koʻrgazmaliligini oshiradi va oʻquvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. Oʻquvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, oʻqituvchi qoʻyilgan vazifalarni bajarish bilan bogʻliq boʻlgan kerakli detallarga oʻquvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. Oʻquvchilarga xali avtomatlashmagan holda bajarayotgan harakatlari haqida (toʻzatishga toʻgʻri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. Oʻqituvchi oʻquvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapirsa, oʻquvchi ijro vaqtida harakatni oʻsha fazalari ustida oʻylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida oʻzilishlar sodir boʻladi.

Soʻzning **emotsionallik** xizmati oʻquv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan rango-ranglik soʻzning taʼsir kuchini oshiradi va maonosini tushunarli qiladi. U oʻqituvchining oʻz faniga, oʻquvchiga boʻlgan munosabatini bildiradi, oʻquvchi qiziqishini oshiradi, oʻzining yutugʻiga ishontiradi qiyinchiliklarni engish uchun ishonch tugʻdiradi.

Umumiy pedagogika jarayonida soʻzdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qoʻllash oʻziga 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 xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o'quvchining harakat tajribasi va bilimiga asosanib 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 shakllantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga 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 Dunyoqarashlarini erkin gapirib berish, o'rta tashlash tarzida amalga oshiriladi.

**Muhokama** – biror vazifani aniqhal 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 qo'yish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, 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 asoslashsiz xatolarni to'zlash 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 buyrug'i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg'ulotlardagi), hakamlidagi 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 urg'u bilan talaffoz 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 ifodaliharakatlantira olishi hamda o'quvchilarning intizomiga yuqori darajadagi ta'sir etadigan vositalardandir.

**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'g'inli so'zlar qo'shib sanash (“bir-ikki-nafas oling!”) va nihoyat, turli xildagi qo'shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va h.k.

### **Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish usuliyatlari**

Bu guruhdagi usuliyatlar shug'ullanuvchilarga harakat faoliyatini bajarilishni ko'rish va eshitish orqali ta'minlaydi. Ko'rish, bajarilayotgan paytidagi eshitish ham shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati haqida 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 qabul kilinayotgan harakat faoliyati strukturasi tushunarli va o'quvchi ongiga etgan bo'lsa, ular ta'lim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo'ladi. Agarda, shug'ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o'quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'zining harakat faoliyatini tahlil qilishga harakat qilmay, diqqat e'tiborini harakatning tashqi tomoniga ko'rinishiga qaratadi xolos, bu o'z navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini 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 bog'liq. 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" printsipli 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 bog'liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchanligi 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 bog'liq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan ob'ektning 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 ob'ekti haqidagi tasavvurlarini to'raligi;

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 aktiv takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

### **Uchinchi savolning bayoni:**

#### ***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 paytida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional holatiga taqlid qilishini e'tibordan chetda qoldirmaslik orqali ta'lim jarayoniga munosabatni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

#### ***Ko'rsatishning mazmunini o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:***

a) ko'rishi orqali to'la tasavvurhosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko'rsa-yuharakatini 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 alohidaharakatlarga va aktsentlash-tirilgan zo'riqishlarga qaratish lozim bo'lib qolsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha joylari takroriy, urg'u berib, sekinlashtirilib namoyon qilinadi, aniq bo'lmagan, palapartish ko'rsatishlarga yo'l qo'yilmasligi, ijro esa o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul 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'zatish imkoniyatiga ega bo'lsin, sinfni nazoratda to'tish), o'quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko'rinishi qanday bo'ladi vah.k.) ko'rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko'rsatish»ni o'qituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan holatlar: o'quvchi bajarilgan mashqqa tanqidiy qarashni bilsa; o'zlarining harakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo'lsa; mashqni tahlil qila oladigan bo'lganlarida; ko'rsatishni ishonitiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o'quvchini tanqid, mashara qilish maqsadida bo'lmasa. «Oynada» aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat soddaharakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishi tavsiya etiladi. Qiyinharakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligini, engilligini yo'qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

*Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish.* Harakat faoliyatini predmetli tasvirinihis qilish uchun qo'llaniladi. Namoyish qilish ko'rsatishdan ko'ra qulaylikga ega va kerak bo'lsa diqqatni statikholatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo'ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq bog'liq 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 printsiplarini ifodalasin, turlicha ko'rgazmali qurollarning har birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo'lgan ayrim usuliyat qoidalariga bo'ysunsin.

**Plakatlar**harakatholatini ko'rsatishda bajarishda urg'u beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalg'itadigan elementlardan holi bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarining qimmatini yuqori bo'ladi.

**Namoyish qilish** – o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda ko'zatiladigan 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 holdaham 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, mashg'ulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarnihai qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalg'itmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yig'ishtirib 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 judaham sodda, mayda chuydalardan holi bo'lishi mumkin, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalg'itmaydi.

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.

**Kinofilm**, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Kinofilm 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.

### **To'rtinchi savolning bayoni:**

#### **Amaliy usuliyatlar**

Bu usuliyatlar o'quvchilarning o'zlarini aktiv harakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni **ikki guruhga** ajratamiz: **qat'iyyan va qisman reglamentlashtirilgan** mashq usuliyatlari (B.A. Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri 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 xilharakat faoliyati o'qitaverilishi mumkin.

**Qat'iyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati** harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alohida harakatlarni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini to'zishga 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 xarakteristikasiga, ta'lim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jihozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat sur'ati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan to'zilgan 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 bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlarhar qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga-qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta'limning vazifalariga muvofiqholda, 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 usuliyatining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni engillashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxirigacha bir butun deb qabul 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 printsiptial 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 xarakteriga 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'zlashtirishni 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 xarakteri, 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 e'tiborga 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 sof holda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan strukturasini to'zish 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 – bularning 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 bog'liq 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 shug'ullanuvchilar 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'g'inlar, ajratib olingan muskul guruhlariga alohida ta'sir etish imkonini bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'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 usuliyathar qandayharakat 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 (oprobirovaniye)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 umumiyligi mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub 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'limi-da o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya'ni 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 yurish-turishi, 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 xarakteridagi 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 qonun-lariga 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 bog'liq holda ***o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: tayyorlov*** (insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorlikni 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'yinlarhamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish me'yoriga 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 xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

O'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul 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 darsninghamma 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 xarakterli belgilari deb qarash mumkin:***

1. O'yin holatida ***raqiblik va emotsionallik*** elementlarini aniq ifodalash. O'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga 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 bog'liq holda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni kat'iyan 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 mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Harakat faoliyati va nagruzka xarakterida ***qat'iy reglamentlashtirishning*** 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 nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funktsiyasi, faolroq bajara olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. 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 yig'ish (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 yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash vah.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir nechaharakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi.

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

***Musobaqa usuliyati*** musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimul beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchunhar qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlani-shidagi 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 xarakterli belgilari:***

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslashning

o'lhovidir. 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 nagruzkalarini 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.

#### **Nazorat savollari:**

- 1.1. Metod, metodika tushunchalarining ta'rifi.
- 1.2. Jismoniy tarbiyada o'rgatish metodlari qanday guruhlarga bo'linadi?
- 1.3. So'z metodidan foydalanishning xarakterli xususiyatlari.
- 1.4. Ko'rgazmali ta'sir metodlaridan foydalanishga qo'yiladigan talablar.
- 1.5. Amaliy metodlarga tavsif bering.

#### **Mavzuga oid test savollari:**

11. **Jismoniy tarbiya darsining qaysi qismida chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak?**
  - A. asosiy qismining boshlanishida;
  - B. asosiy qismning oxirida;
  - C. darsning yakunlovchi qismida.
  - D. asosiy qismining o'rtasida;
12. **Jismoniy tarbiya amaliyotida organizmning jismoniy nagruzkaga nisbatan reaksiyasini ifodolovchi eng xabarchan, ob'ektiv va keng foydalaniladigan ko'rsatkich qaysi?**
  - A. harakatni bajarish vaqti;
  - B. yurak qisqarishlari soni;
  - C. uyquning qancha vaqt davom etishi;
  - D. chidamlilik koeffitsienti.
13. **Pedagogik jihatdan ratsional sarflangan vaqtning darsning umumiy vaqtiga nisbati qanday ataladi?**
  - A. jismoniy nagruzka;
  - B. darsning umumiy zichligi.
  - C. jismoniy nagruzkaning shiddati;
  - D. darsning motor zichligi;
14. **O'quvchining bevosita mashqni bajarishga sarflagan vaqtning darsning umumiy vaqtiga nisbati qanday ataladi?**
  - A. jismoniy nagruzka indeksi;
  - B. jismoniy nagruzkaning shiddati;
  - C. darsning motor zichligi;
  - D. darsning umumiy zichligi.
15. **Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar tomonidan barcha rejalashtirish xujjatlari qanday rasmiy xujjatlarga asoslanib ishlab chiqiladi?**
  - A. ta'lim muassasasining o'quv rejasi va jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat ta'lim standartlari asosida;
  - B. jismoniy tarbiya bo'yicha yillik reja va o'quv jarayonining reja-grafigi asosida;
  - C. har darslik ishchi reja va dars konspekti asosida;
  - D. o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari va darsdan bo'sh vaqtdagi ommaviy-sport ishlari rejasi asosida.
16. **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy rejalashtirish xujjatlari qanday tartibda ishlab chiqiladi?**



- A. o'quv jarayonining yillik reja-grafigi-chorak uchun har darslik reja-dars konspekti;
- B. dars konspekti-chorak uchun har darslik reja-o'quv jarayonining yillik reja-grafigi;
- C. dars konspekti-darsdan tashqari vaqtdagi ommaviy-sport ishlari rejasi-sport-sog'lomlashtirish ishlari rejasi;
- D. o'quv jarayonining yillik reja-grafigi-sport-sog'lomlashtirish ishlari rejasi-pedagogik nazorat rejasi.

**17. Fakultetlararo jismoniy tarbiya darslarini o'tish uchun barcha oliy o'quv yurtlarida talabalar o'quv guruhlariga taqsimlanadilar. Ushbu guruhlar qanday nomlanadi?**

- A. tayyorlov, asosiy, tibbiy guruhlar.
- B. sport, sog'lomlashtiruvchi, tayyorlov guruhlar;
- C. umumiy tayyorgarlik va kasbga yo'naltirilgan amaliy tayyorgarlik guruhlar.
- D. asosiy, maxsus, sport guruhlar;

**18. Oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiyasini tashkil qilishning asosiy shakli qaysi?**

- A. fakultativ mashg'ulotlar;
- B. dars jadvali bo'yicha o'tiladigan mashg'ulotlar;
- C. kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari;
- D. sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar.

**19. Kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik qanday jarayon?**

- A. organizm barcha sistemalarining takomillashuvi uchun qulay sharoitlar yaratuvchi jismoniy sifatlar va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon;
- B. jismoniy tarbiyaning ma'lum bir kasb faoliyatining xususiyatlari va talablariga mos ravishda tashkil etiladigan ixtisoslashgan turi;
- C. jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakatlarni tarbiyalash jarayoni;
- D. jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlarni egallashga qaratilgan jarayon.

**20. O'quvchilarga tushayotgan jismoniy yuklamaning ular imkoniyatiga mosligini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya jarayonida ushbu nazorat usullaridan qaysi biri o'tkaziladi?**

- A. xronometraj;
- B. pulsometriya;
- C. spirometriya;
- D. dinomometriya.

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy metodlardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent-1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent-1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvehenie – 1990, 287 s.

## **9-MAVZU: “HARAKATLARGA O’RGATISH BOSQICHLARINING TUZILISHI ASOSLARI”**

### **Reja:**

1. O’rgatish jarayoni strukturasi axamiyati.
2. O’rgatish jarayonining bosqichlariga tavsif.

### **Mavzuga oid tayanch tushunalar va iboralar:**

Struktura, faza, o’rgatish bosqichlari mashk bilan dastlabki tanishish bosqichi, uko’rlashtirilgan o’rgatish bosqichi, o’rganilgan harakatni mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichi.

### **1 – Asosiy savol bo’yicha o’qituvchining maqsadi:**

Jismoniy tarbiyada o’rgatish jarayoni strukturasi axamiyatini ochib berish.

### **Identiv o’quv maqsadlari:**

1. O’rgatish jarayoni strukturasi axamiyati haqida gapirib beradi.
2. O’rgatish bosqichlari tushunchasiga tavsif beradi.
3. Struktura tushunchasiga tavsif beradi.

### **1 – Asosiy savolning bayoni:**

O’rgatish jarayonining bir-biri bilan o’zaro bog’liq bosqichlarga bulib turish zarurligi shu bilan asoslanadiki, xar bir harakatni egallash ma’lum bir vakt ichida amalga oshadi. Urganishning xar bir bosqichi o’zining xususiyatlariga ega buladi va vazifalar shunga mos ravishda tanlanadi.

O’rgatish bosqichlarini xech kachon harakat malakasi fazalari bilan adashtirib yubormaslik kerak. FAZA-bu harakat malakasi shakllanishi biologik konuniyatlarining shartli nomoyon bulishidir. O’RGATISH BOSQICHLARI-bu pedagogik va psixofiziologik konuniyatlarni aks ettiruvchi pedagogik jarayonning shartli ravishda qismlarga bulinishidir.

O’rgatish strukturasi o’zgaras bir jarayon deb karash kerak emas. Bu faqatgina uratishning umumiy konuniyatlarini o’zida aks ettiruvchi bosqichlar orasidagi munosabatlardir. Bu munosabatlarni O’rgatishning konkret vazifalarga mos ravishda uranish mumkin.

O’rgatish bosqichlarining davom etishi turlicha bulishi mumkin. U o’quvchilarning tayyorgarlik darajasiga, harakatning murakkabligiga, ugatishning yakuniy vazifasiga bog’liq. Masalan: maktab darslarida O’rgatish bosqichlarining davom etishi sport tugaraklaridagi bosqichlarga nisbatan kiska vakt davom etadi

Bosqichlar ichida eng kiska vakt davom etadigani-dastlabkisi, eng o’zok davom etadigani-oxirgisidir. Harakat bilan dastlabki tanishish bir necha minut, takomillashtirish bosqichi esa bir necha dars davom etishi mumkin. Demak, O’rgatish jarayonini bosqichlarga bulish bu-shartlidir, lekin shu bilan bir qatorda – zarur xamdir.

Shuni unutmashlik kerakki, O’rgatish strukturasi –bu dars mazmunini tashkil etuvchi harakatlarga emas, balkim aloxida harakatlarga O’rgatish bosqichidir.

Ko’p yillik jismoniy tarbiya jarayonida doimo u yoki bu harakat faoliyatiga O’rgatish amalga oshirilib boriladi. Ularning ba’zi biri malaka sifatida, ba’zi birlari kunikma sifatida shakllanadi, uchinchi birlari esa malaka va kunikmaga xos bulgan xususiyatlarni egallash bilan ko’p marotaba o’zgarib boradi. Umuman olganda bu jarayon ko’p bosqichli va ko’p katlamlidir. Birok, aloxida olingan bir harakatga O’rgatishning kunikma darajasigacha bulgan bosqichiga nazar tashlasak, bu harakatga O’rgatishning nisbatan tugallangan tsikli tugrisida gapirsa buladi. Shunga ko’ra bu tsiklda uchta navbati bilan keladigan bosqich ajratilib ko’rsatiladi:

- harakatlarga O’rgatishning dastlabki bosqichi;
- chuqurlashtirilgan O’rgatish bosqichi;
- harakatlarni murakkablashtirilgan sharoitda takomillashtirish bosqichi.

Yukorida aytib utilgan harakatlarning shakllanish konuniyatlaridan kelib chikkan xolda shuni xulosa kilib aytish mumkinki, bu bosqichlar harakat malakalari va kunikmalarining shakllanish

fazalari bilan ma'lum bir munosabatda buladi. Bu munosabatlar quyida keltirilayotgan jadvaldan xam ko'rinib turibdi.

Jalval 1.2

O'rgatish bosqichlari	Harakatlarga dastlabki O'rgatish bosqichi	Chuqurlashtirilgan O'rgatish bosqichi	Takomillashtirish bosqichi
Harakatning malaka va kunikma sifatida shakllanish bosqichlari	Malaka asoslarining shakllanishi	Malakaning shakllanishi	Bevosita kunikmaning yuzaga kelishi , uning mustaxkamlanishi va takomillashuvi.

#### Nazorat savollari:

1. O'rgatish jarayoni strukturasi axamiyati haqida gapirib bering.
2. O'rgatish jarayonining strukturasi deganda nimani tushunasiz?
3. Faza, o'rgatish bosqichlari, o'rgatish strukturasi tushunchalariga tavsif bering.

#### 2-asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:

O'rgatish jarayoning bosqichlari va ularning vazifalari haqida talabalarga tushuncha berish.

#### Identiv o'quv maqsadlari:

- 2.1. O'rgatish jarayoning bosqichlarini sanab ko'rsatadi.
- 2.2. Bosqichlarning xar biriga tavsif bera oladi.
- 2.3. Bosqichlarning vazifalarini sanab beradi.

#### 2 – asosiy savolning bayoni:

Harakatlarga o'rgatish jarayonida turli vazifalar xal etiladi. Ularning eng umumiyarlari bulib quyidagilar xisoblanadi:

- a) mashk bilan tanishish va uni dastlabki urganish;
- b) mashkni detallarga bulib chukko'rok urganish bosqichi;
- v) mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichi;

#### 1. Mashk bilan tanishish va harakatlarga o'rgatishning dastlabki bosqichi.

Bu bosqichning vazifalari-o'quvchilarda mashk tugrisida obrazli tushuncha paydo qilish, uni bajarish texnikasining asoslari haqida bilimlar berish, shugullanuvchilarning harakat tajribasini urganilayotgan mashk tugrisidagi tasavvurni aniqlashtiruvchi elementlar bilan boyitish. Maqsad harakat malakasining shakllanishiga zamin yaratish.

Shugullanuvchi avval mashkning faqatgina tashqi ko'rinishiga kizikishi sababli, bu davrda uni sekinlashtirilgan xolda bajarib ko'rsatish maqsadga muvofikdir. Birinchi bosqichda yo'l kuyiladigan xatolarga sabab, bu davra shugullanuvchilarda xali gavda xolatlarini tugri boshqarish qobiliyati rivojlanmagan buladi.

#### 2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi.

Yangi harakatni o'zlashtirish notekis xolda kechadi: mashkni bajarish goxida yaxshi bulsa, goxida yomonlashadi. O'quvchilar nafaqat mashkning tashqi ko'rinishini, balki uning ritmi va tempini xam o'zlashtira boshlaydilar. Ukituvchi xatolar va qiyinchiliklarni aniqlashda o'quvchilarning o'zlari faol katnashishlariga erishishi kerak va ularni aniq bajarishini kat'iy talab qilishi shart.

Urganilgan harakatni mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichi.

Bu bosqich vazifalari dastlab vazifalarni optimal, u yoki bu darajada o'zgaruvchan sharoitda urganish, sungra esa urganilgan harakatni murakkab sharoitda bajarish orkali xal kilinadi. Bu bosqichda o'yin va musobaka metodidan keng foydalaniladi.

O'rgatishning barcha bosqichlarida yangi harakatni egallash, agar ukituvchi

o'quvchilar yo'l kuyayotgan xatolarni o'z vaktida anglasa, tezrok kechadi. Xatolarni tugrilashda eng asosiysi, uning sababini aniqlashdir. Ukituvchi kanchalik tajribali bulmasin, xatolarni o'quvchilar bilan birgalikda aniqlashi va tugrilashi shart. O'rgatish jarayoni samaradorligining garovi xam shundadir.

### **3. Takomillashtirish bosqichi.**

Bu bosqichning umumiy vazifasi bulib, harakatning turli sharoitlarida stabil ya'ni turgun bajarish xisoblanadi. Bu bosqichning qisman vazifalari bulib esa quyidagilar xisoblanadi:

A) shakllangan kunikmani mustaxkamlash;

B) harakat texnikasini turli variantlarida O'rgatish;

V) urganilgan harakatning turli vaziyatda va sharoitlarda qo'llash malakasini shakllantirish;

d) harakat texnikasiga zarur bulib qolganda biroz o'zgarish eki qayta ko'rishni ta'minlash;

Harakatning maqsadi va undan foydalanish xususiyatlariga ko'ra harakat kunikmasini mustaxkamlashga ikki xil yo'l bilan erishish mumkin:

a) Harakat kunikmasini mustaxkamlashga yo'naltirilgan maxsus o'rgatish bosqichini ajratish;

b) ko'nikmani o'rgatish jarayonining boshqa vazifalarini xal etish bilan birgalikda mustaxkamlash, ba'zi xollarda kunikmani mustaxkamlash va uni yukori turgun xolatiga maxsus e'tibor talab kilguncha ba'zi xollarda buning zarurati yo'q. Harakatni takomillashtirish bosqichida harakatlarni egallash va shaxs jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona jarayon bulib boglanib ketadi, xamda uning samaradorligini ta'minlaydi.

Takomillashtirish bosqichi kunikmani mustaxkamlash uslubieti harakatni muntazam ravishda tulaligicha ko'p marotaba takrorlash bilan xarakterlanadi. Asosiy usul sifatida takrorlash mashk usulidan foydalaniladi va quyidagi shakllar amalga oshiriladi:

1. Harakatni takrorlash oraligida dam olishning tula eki kiskartirilgan intervallaridan foydalanib ko'p marotaba takrorlash;
2. Mashkni seriyali takroriy bajarish harakat bir necha marta uzluksiz ravishda takrorlanadi va bu bitta seriyani tashkil kiladi.
3. Harakatni shugullanuvchilar organizm va ruxiyatning turli xil xolatlarida takrorlash, bajarish. Bu erda shugullanuvchilar mashkni uning charchagan vaktida xam bajarishni taklif qilish mumkin. ( Masalan: dars oxirida ) emotsional ko'zgalish bulgan vaktida xayajonlangan vaktlarda xam taklif qilish mumkin.
4. Mashkni maksimal darajada uzluksiz takrorlash (do otkaza) harakatining texnikasiga putur etmaguncha bajariladi. Harakat texnikasi bo'zilsa mashk to'xtatiladi.

Harakatni turli xil sharoit va vaziyatlarida bajarish malakasini shakllantirish uslubiyoti quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Harakatni tashqi o'zgaruvchan sharoitlarda bajarish: mashguloatning turli joylarida, turli xil snaryadlarida, turli xil obu – havo sharoitlarida va xar xil tashqi karshiliklar ta'sirida.
2. Boshqa harakatlar bilan birgalikda bajarish;
3. Mashkni maksimal darajada kuch ishlatib bajarish; Masalan: musobaka sharoitida;
4. Mashkni qo'shimcha jismoniy og'irliklar bilan bajarish «Qo'shimcha ta'sir usulida».

### **Nazorat savollari:**

1. O'rgatish jarayoni nechta bosqichdan iborat?
2. Mashk bilan dastlabki tanishish bosqichiga tavsif bering.
3. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va uning mohiyati.
4. Takomillashtirish bosqichi va uning vazifalari haqida gapirib bering.
5. Takomillashtirish bosqichidagi o'rgatishning umumiy vazifalari qaysilar?
6. O'rgatish jarayonining takomillash bosqichidagi qisman vazifalar

qaysilar?

7. Harakat kunikmasini mustaxkamlash uslubietiga tavsif bering.

**Mavzuga oid test savollari:**

21. **Maktabdagi jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi qancha davom etadi?**  
A. 5-10 daqiqa;  
B. 15-20 daqiqa;  
C. 20-25 daqiqa.  
D. 3-5 daqiqa;
22. **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari odatda:**  
A. haftada 2 marotaba o'tkaziladi;  
B. haftada 1 marotaba o'tkaziladi;  
C. haftada 3 marotaba o'tkaziladi;  
D. haftada 4 marotaba o'tkaziladi.
23. **Umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslari qancha vaqt davom etadi?**  
A. 30-35 daqiqa;  
B. 50-55 daqiqa;  
C. 40-45 daqiqa;  
D. 1 soat.
24. **Umumta'lim maktablarida fizkultdaqiqa va fizkulttanaffuslar nima maqsadda o'tkaziladi?**  
A. jismoniy tayyorgarlikni oshirish;  
B. sog'liqni mustahkamlash va harakatlar madaniyatini takomillashtirish;  
C. jismoniy rivojlanishga yordam berish.  
D. charchoqni tarqatish, aqliy va ish qobiliyatini oshirish, qaddi-qomatni buzilishini oldini olish;
25. **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?**  
A. barcha javoblar to'g'ri.  
B. ta'limiy;  
C. tarbiyaviy;  
D. sog'lomlashtiruvchi;
26. **O'rta maxsus kasb-hunar tizimida jismoniy tarbiya qachon amalga oshiriladi?**  
A. o'qishning birinchi yilida;  
B. butun o'qish davomida.  
C. o'qishning birinchi va ikkinchi yilida;  
D. o'qishning ikkinchi va uchinchi yillarida;
27. **Bitta jismoniy tarbiya darsida nechtagacha vazifani hal etish tavsiya etiladi?**  
A. 1 ta;  
B. 4 ta;  
C. 5-6 ta.  
D. 2-3 ta;
28. **Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismida avval:**  
A. yangi harakatlar va ularning elementlari o'rganiladi;  
B. oldindan o'rganilgan harakat ko'nikmalari va malakalari mustahkamlanadi va takomillashtiriladi;  
C. chidamlilikni namoyon bo'lishini talab etuvchi mashqlar bajariladi;  
D. kuchni namoyon bo'lishini talab etuvchi mashqlar bajariladi.
29. **Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya nima maqsadda o'tkaziladi?**  
A. dars vazifalarining hal etilishini aniqlash maqsadida;  
B. o'qituvchining darsga tayyorgarligini aniqlash maqsadida;

- C. o'quvchilarga tushayotgan jismoniy yuklamaning me'yorini aniqlash maqsadida;  
 D. darsda foydalanilayotgan metodlarni aniqlash maqsadida.
30. **Maktab jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi odatda qancha vaqt davom etadi?**
- A. 15-18 minut;  
 B. 25-30 minut;  
 C. 20 minut;

**Mavzu bo'yicha mustaqil ish topshiriqlari:**

1. Mavzu buyicha nazorat ishiga mustakil tayyorlanish.

**Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvechenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
9. Yunusova Yu.M. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'" Toshkent –2007.
10. 7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
11. 8.Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture.2011

**10-MAVZU: "HARAKAT MALAKALARINING TASHKIL ETISH QONUNIYATLARI"**

**Reja:**

1. Harakat ko'nikmasi va malakasining shakllanish qonuniyatlari.

**Mavzuga oid tayanch ibora va tushunchalar:** Harakat ko'nikmasi,harakat malakasi, malakaning shakllanishi,malakaning ko'chishi.

**1 – asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Harakat malakasining shakllanish qonuniyatlarini ochib berish.

**Identiv o'quv mvqsadlari:**

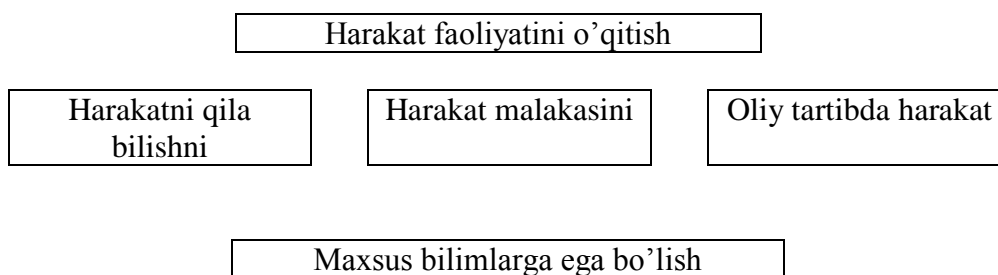
- 1.1. Harakat ko'nikmasiga tavsif beradi.
- 1.2. Harakat malakasiga tavsif beradi.
- 1.3. Harakat malakasining shakllanish qonuniyatlari to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.

**1 – asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan ko'p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish (qila olish) va harakat malakasining shakllanishiga bog'liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o'qitishning barcha etaplaridagi mazmunni to'g'ri va ratsional bo'lishini,harakat faoliyatlarini egalashdagi notekisliklarga barham beradi va ta'lim variatsiyasini yo'lga qo'yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib malakaning ijobiy va salbiy ko'chishini taominlaydi.

**Ta'lim jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish.** harakat faoliyatlarini o'qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo'lagi)da harakatni boshqarishning xarakteri o'zgaradi,

natijadaharakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. B.A. Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan:



**O'quvchi (shug'ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga etadi, takomillashtirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo'ladi (oliy tartibda harakat qila bilish) harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo'linishi shartlidir. Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazafalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.**

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib qila bilish (qila olish)ning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

**Harakatni bajara olish** (qila bilish) – bu harakat faoliyatining har bir bo'lagiga o'quvchining diqqat e'tiborini to'plash (kontsentratsiyalash) sharti asosida o'rganilayotgan harakat faoliyatidir.

**Xarakterli alomatlari;** – to'la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o'quvchining ongi harakatning har bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan o'ta band bo'lib, ish yuqori darajadagi energiya sarflash hisobiga – iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi;

-harakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasining oson, ko'p energiya sarflamay hal etish usuli izlanadi.

-harakatni qila bilish,harakat faoliyatini birinchi o'rganayotganlar chetlab o'tadigan xatolardan holi bo'lgan faoliyat emas. To'g'ri, malakagacha o'tish davrining uzunligi, darajasi turlicha va u o'quvchi qobiliyati, ta'lim uslubining takomillashganligi,harakat faoliyatining to'la tarkibining oson yoki qiyinligiga va hokazolarga bog'liq.

**Ahamiyati.** harakatni bajara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali, taqqoslash, solishtirishlar,harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo'lib bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi.**harakatni qila bilish** harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xarakteriga ko'ra u barcha yo'llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi. Agarda ular stabillashib qolsa, o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati malakasining shakllanishida muammolar vujudga kelishiiga sabab bo'ladi. Ma'lumki, to'la harakat tarkibidan ajratilgan, izolyatsiyalangan bo'lak o'rganilayotgan, to'la harakat tarkibiga kirganda ma'lum o'zgarishlarga uchraydi.

O'rganilganharakatni nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olishini asta sekinlik bilan malakaga aylanishiga olib keladi.

**Harakat malakasi** – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim **harakatlarga nisbiy eotibor** bilan bajara olishdir.

**Malakaning xarakterli belgilari:**

**1.harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarning bajarilishiga unchalar e'tibor bermay bajarish.** Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish hisobiga erishiladi.

**2.harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o'qitish** – natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3.harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib bo'lmaydi.harakat malakasi shakllanishida **faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish (masalan: nerv-muskul jarayonlarini koordinatsiya qilish munosabatlari,harakat va vegetativ komponentlarning o'zaro aloqasi) avtomatlashadi.**

**4. O'quvchining ongi asosan o'zak komponentlarga, sharoitning o'zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiyhal qilinishiga yo'naltiriladi.**

Zaruriyatga qarab o'quvchi, o'rganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo'lgan o'zgartishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o'tib ketishi mumkin (masalan: qo'lda yoki boshni erga qo'yib turishda muvozanatni yo'qotsa, o'quvchi «grupperovka» (yig'ishtirinish) qilib oldinga «perekat» qilishi mumkin).

**5.harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega.** Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzilishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jihozlar vahokazolar), o'quvchilarga odatlanmagan kuzatuvlarning ta'siri (tomashabinlar).

**6.harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi.** Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlanishini yo'qotish bilan birlashtirishda ifodalanadi.harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7.harakat malakasi shakllanishi analizatorlar funktsiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. harakat analizatorining roli ortadi,harakat nazoratida muskul hissiyoti etakchi ahamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to'pni his qilishi va boshqalar.

**Malakaning fiziologik mexanizmi.** I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarining ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan.harakat aktini muskullar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida birinchi tartibdagi shartli reflekslarning, oliy tartibdagi, manipulyatsiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta e'tibor beriladi, chunki ular meros bo'lib nasldan-naslga o'tmagan javob reaksiyalari bilan bog'liq.

**Harakat malakasining shakllanishi** jarayoni shartli ravishda **uch fiziologik fazaga** bo'linadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog'liq bo'lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

**I-faza** shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi qo'zg'alish jarayonining keng irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining tashqi ko'rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib aniq bo'lmagan va ko'pincha keragi yo'q harakatlar ham qo'shilib bajarilishi orqali boradi.

**II-faza** shu bilan farqlanadiki, qo'zg'alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan to'g'riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo'qotish muvofiq keladi. Ammo qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining o'zaro takomillashmagan holdagi o'rin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zo'riqish, muskullar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

**III-faza**harakatning *dinamik steriotipi* shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo'lib boradi.

**Malakaning stabillashuvi va plastikligi.**

Harakat malakasi shakllanib bo'lgandan so'ng uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uni stabillashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom



etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori temperatura, shovqin va hokazolarning ta'siriga etarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

**Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi.** harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida, qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning notekis shakllanishining to'rt turi mavjud:

**1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi.** Ta'limning birlamchi etapida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo'sindagi malakani shakllanishi harakat faoliyati texnikasi egallash uchun xarakterli. O'quvchilar harakat faoliyatlarining asosi oson o'zlashtiradi, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

**2. Malakani "ijobiy va zudlik" bilan shakllanishi.** Bu shuni ifodalaydiki ta'limning birinchi etaplarida malakaning sifatini o'sishi ahamiyatli darajada bo'lmaydi. So'ng u keskin o'sadi. Malakaning shu ko'rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin harakat faoliyatini o'qitish uchun xarakterli, ma'lum vaqt o'tishi bilan tashqaridan sezilmay to'planayotgan sifat o'zgarishlari to'plami, o'zining harakat faoliyatini yuqori darajada o'zlashtirilganligi ko'rinishida namayon qiladi.

**3. Malakaning rivojlanishini sekinlashuvi.** Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakani shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qiladi.

**4. Malaka rivojlanishining ushlanishi** («plato»). Ushlanish ikki sabab orqali vujudga kelishi mumkin:

- vaqt o'tishi bilan malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada borayotgan moslashuv jarayonining borishi;

- ta'limning usuliyatini noto'g'riligi yoki harakat sifatlarini etarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda malakani ushlanishining sababi to'g'ri aniqlansa, uni engish ushlanishini tezroq o'tishi uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va metodlari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish kerak bo'ladi.

**Malakaning so'nishi.** harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo'ladi.

Malakani nomoyon qila olish boshlanishida sifat o'zgarishlariga darrov olib kelmaydi. Bu esa o'quvchilarni o'z kuchlariga ishonmay qo'yishiga sabab bo'lishi mumkin, ayrim holatlarda bu faoliyatni bajarishdagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So'ng harakatlarni aniq diferentsiallash qobiliyati yo'qola boshlaydi, harakatlar oralig'idagi qiyin koordinatsion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko'p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo'qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi. Masalan: uloqtirishda yomon natija, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir bo'ladi va boshqalar. Mashq qilishning to'xtatib qo'yilishi bu hodisani yanada sezilarli holatda namoyon bo'lishiga olib keladi. Nihoyat, shug'ullanuvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yo'qotadi.

Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatlarining darajasini, organizmning funktsional imkoniyatlarini pasayishi orqali ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, stayerlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining yomonlashuvi hisobiga sport natijasi pasayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko'rsatgan harakat malakasini to'la yo'qotish mumkin.

Qari gimnastlar «max» bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan perekladina, brusyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

**Malakani ko'chishi (o'tishi).** Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga taosir ko'rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarning o'zaro ta'siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o'zida yoki birin ketin koordinatsion strukturalar o'zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o'zida bir necha harakat faoliyatiga o'qitish, masalan: darslar seriyasida yoki bitta faoliyatni o'rgatishda boshqa malakalarni ham shakllanishi yuz berishi mumkin.

Malakalarning o'zaro ta'siri bir necha xil bo'ladi: **Malakani ijobiy salbiy ko'chishi (o'tishi).** Ijobiy ko'chish malakalarning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi, yangisini shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'qitish natijasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan o'xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

**Malakani salbiy ko'chishi.** Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og'ir jarayonni aytib o'tish mumkin.

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o'quv jarayonini rejalashtirishda, yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarning o'zaro ta'siri munosabatlari xarakterini o'rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalashda qo'l keladi. Bu bilan ijobiy ko'chishning foydali effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko'chish elementlaridan ogoh bo'lish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashadi.

### **Harakatni bajarishning oliy maqomi**

Shakllangan harakat malakasini takomillashtirishning eng oxirgi chegarasi harakat akti yoki harakat faoliyatini bajarishning oliy maqomi deyiladi. Uning asosiy vazifasi har qanday sharoitda shug'ullanuvchi malakani egallashga va uni takomillashtirishga (ishlab chiqarishda, turmushda, harbiy, sport sohasida) odatlantirish va o'rgatishdir. Faqat shu holdagina malaka o'zining amalliy qimmatiga ega bo'ladi. Mobodo sport zalida; (maydonda) shug'ullanuvchi ishonch bilan balandlikdan sakrab o'ta olsayu, lekin o'sha malakani tabiiy to'siqlardan o'tishda amaliyotda (hayotda) qo'llay olmasa, bunday malakaning qimmati past bo'ladi.

**Harakatni oliy tartibda bajara olish** – bu o'zlashtirilgan, o'rganilgan harakatlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani o'ta iqtisod qilib turmushda aniq qo'llay olishdir.

Bunday ijro malakasi shakllangan harakat malakasi asosida va nisbatan yuqori darajadagi maxsus bilimlar evaziga vujudga keladi. Aslida ta'limning (o'qitishning) pirovard maqsadi ham harakatni oliy tartibda bajara olishga o'rgatishdir.

### **Xarakterli belgilari.**

1. Oliy tartibda harakat qila olish ongning xizmat faoliyatini yuqori darajasi hisobidan, holatni ob'ektiv tahlili qila olish, eng zaruri vaqt difitsitini e'tiborga olgan holda malakani shunday qo'llaydiki, u albatta eng yuqori samaraga olib kelishi.

2. harakat faoliyatini tashkillovchi harakat aktlarini avtomatlashgan holda, ongning nazorati ostida, kerak bo'lsa ko'nikmagan sharoitda korrektsiya talab qilinganda ham bajarilishi.

3. Oliy tartibdagi harakatni qila olish faqat to'la (bir butun) harakat faoliyatlarini bajarishdagina namoyon bo'lishi.

Oliy tartibdagi bajara olishning shakllanishi jismoniy tarbiyaning amalliy ahamiyatini ifodalaydi, sport mahoratini oshirishning rezervi hisoblanadi. harakat malakalariga qo'yilayotgan talablarning xakteri bajara olishning oliy tartibini uch turga ajratish imkonini beradi.

O'rganganidan, egallaganidan qila oladigandan, atrof muhitni talablari bilan muvofiq, parallel yoki turli xil ketma-ketlikda samarali foydalanish lozim bo'ladi. Masalan, yugurish malakasini tabiiy to'siqlardan oshishda qo'llash.

**Bir vaqtning** o'zida ikki yoki bir necha shakllangan malakalardan foydalana olish, masalan yugurib ketayotib uloq tirish.

Ikki yoki bir-necha shakllangan malakalardan ketma-ket samarali foydalana olish.

Masalan, dumbaloq oshishlardan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini bajara olish.

Harakat malakasining shakllanishi va takomillashishi qonuniyatlari harakat faoliyatlarini o'qitishning har bir holatida namoyon bo'ladi. Lekin uning shakllanishi, takomillashishi va so'nishining davomiyligi (uzunligi) juda ham turlicha va o'quvchining qobiliyatiga, ayniqsa, malakaning o'ziga xos xususiyatlariga, o'qituvchining shaxsi va ta'lim metodikasining takomillashuviga, ortib borayotgan harakat tajribasi va h.k.ga bog'liqdir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Harakat ko'nikmasiga tavsif bering.
2. Harakat malakasiga tavsif bering.
3. Harakat malakasining shakllanish fazalariga tavsif bering.

#### **Mavzuga oid test savollari:**

#### **31. «Jismoniy madaniyat» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**

- A) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
- B) inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
- C) inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
- D) jamiyat a'zolarining jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligi va uning ko'rsatkichlarining mavjud jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarga va o'zgaruvchan hayot sharoitlariga moslik darajasidir;

#### **32. «Jismoniy rivojlanganlik» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**

- a. inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
- b. umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
- c. jamiyat a'zolarining jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligi va uning ko'rsatkichlarining mavjud jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarga va o'zgaruvchan hayot sharoitlariga moslik darajasidir;
- d. musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.

#### **33. «Sport» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**

- a. inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
- b. inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
- c. musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.
- d. umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;

#### **34. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining maqsadi nimadan iborat?**

- a. insonlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish, jismonan takomillashtirish;
  - b. ma'lum bir sport turi bo'yicha shug'ullanuvchilarni yuksak natijalarga tayyorlash;
  - c. ruhiy boylikka, ahloqiy poklikka, jismoniy kamolotga va ma'naviy etuklikka ega, ko'p yillik ijodiy mehnatga hamda Vatan himoyasiga tayyor yoshlarni shakllantirish;
  - d. shug'ullanuvchilarni sport turlari bo'yicha yagona sport klassifikatsiyasining me'yoriy talablarini bajarishga tayyorlash.
35. **Jismoniy mashq texnikasi nima?**
- a. harakatni bajarishning estetik (nafosat) jihatidan yoqimli taasurot qoldiradigan usulidir;
  - b. harakatlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli;
  - c. bajarilayotgan mashq mazmuni elementlarining hamda ushbu jarayonning ma'lum bir tartiblashtirilganligi va o'zaro mosligidir;
  - d. harakatlarni bajarishning fazo, vaqt va dinamik o'lchamlarini namoyon qiluvchi tashqi ko'rinishidir.
36. **Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun mo'ljallangan va 2005 yilda chop etilgan "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" darsligining avtorlari kimlar?**
- a. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev;
  - b. T.Yunusov., Yu.Yunusova;
  - c. R.Salomov., R.Xolmuxamedov;
  - d. R.Qudratov., R.Nurimov.
37. **"Metod" so'zining lotin tilidan tarjimasi qanday?**
- a. harakat vazifasi;
  - b. yo'l, usul degan ma'noni anglatadi.
  - c. mashqni bajarib ko'rsatish;
  - d. mashqni chiroyli bajarish.
38. **Quyidagi Sharq allomalaridan kimning asarlarida jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlangan?**
- a. Al Farobiyning;
  - b. Abu Rayxon Beruniyning;
  - c. Abu Ali ibn Sinoning;
  - d. Alisher Navoiyning.
39. **Quyidagi tamoillardan qaysi biri jismoniy nagruzkalarning hajmi va intensivligini organizm funktsional imkoniyatlarining o'sib borishidan kelib chiqqan holda rejali ravishda oshirib borishni ko'zda tutadi?**
- a. uzluksizlik tamoili;
  - b. ilmiylik tamoili;
  - c. moslik va individuallilik tamoili;
  - d. trenirovkaning rivojlantiruvchi ta'sirlarini asta-sekin oshirib borish tamoili.
40. **Quyidagi tamoillardan qaysi biri jismoniy tarbiya yo'nalishini insonning yosh va rivojlanish bosqichlariga mos ravishda ketma-ket o'zgartirib borishni ko'zda tutadi?**
- a. ilmiylik tamoili;
  - b. muntazamlilik va ketma-ketlik tamoili;
  - c. jismoniy tarbiyaning yosh xususiyatlari yo'nalishidagi tamoili;
  - d. shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoili.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent-1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent-1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.

5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvechenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.

## **11-MAVZU: “JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH METODIKASI”**

### **Reja:**

1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ijtimoiy asoslanishi.
2. Asosiy tushuncha va atamalarga tavsif.
3. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish konuniyatlari.

**Mavzuga oid tayanch ibora va tushunchalar:** Jismoniy sifatlari, harakat sifatlari, psixomotor sifatlari, jismoniy sifatlarning xar tomonlamaligi, jismoniy sifatlarning garmonikligi, jismoniy qobiliyatlar jismoniy sifatlarning rivojlanishining geteronxronligi bosqichligi, fazaviyligi, rivojlanishning ko'chishi.

### **1 – asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ijtimoiy zarurligini asoslab berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning mohiyatini anglab etadi.
- 1.5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash kanday ijtimoiy vazifalarni xal etishini gapirib beradi.
- 1.6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligini asoslab beradi.

### **1 – asosiy savolning bayoni:**

Gudak tugilishi bilanok irsiy tomondan ma'lum jismoniy imkoniyatlar yig'indisiga ega buladi. Organizm tuzilishi va organlarning biologik etilishi bilan bu imkoniyatlar insonning turli jismoniy xususiyatlari sifatida rivojlanib boradi. Irsiy dastur natijasida ortirilgan jismoniy xususiyatlar xamma vakt xam bolaning bulgusi mexanat faolityatiga jismoniy tayergarligini ta'minlay olmaydi, chunki bu narsa jamiyat ishlab chikarish xarakterining progressiv o'zgarishiga bog'liqdir. Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi sifatida jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayoni quyidagi ijtimoiy asoslangan vazifalarni xal etishga karatilgan:

- a) shaxsni xar tamonlama va garmonik rivojlantirish.
- B) organizmning ijtimoiy –iqtisodiy sharoitlarga yukori chidamliligini ta'minlash;
- V) organizmning adaptatsion xususiyatlarini oshirish.

Usib kelayotgan avlodni takomillashtirishga kuyiladigan pedagogik ta'sirlar tizimining bir tarmogi sifatida jismoniy sifatlarni tarbiyalash insonning jismoniy va akliy ijodiy kuchlaridan jamiyat extiyojlari yo'lida yanada tulakonli foydalanish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining yo'nalishi va mazmuni jismoniy tarbiyaning ijtimoiy konuniyatlari bilan asoslanadi.. Shunday kilib, jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ijtimoiy asoslari quyidagilarda namoen buladi:

- jamiyatning xar tamonlama jismoniy rivojlanishga ega, jismoniy sifatlari yukori darajada bulgan va mexnat faolityatiga funktsional tayyor fukarolarga bulgan extiyojini kondirish;
- pedagogik jarayonining yo'nalishi va metodologik asosini tashkil etuvchi jismoniy tarbiyaning ijshtimoiy konuniyatlariga buysunishi bilan ;
- jismoniy sifatlarning ijtimoiy surovlarga mosligini nazorat qiluvchi talablar kompleksining mavjudligi bilan.

### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy sifatlari irsiy tomonidan xam bolaga o'tadiku, nima uchun ularni yana tarbiyalash zarur?
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash kanday ijtimoiy vazifalarni hal kiladi?
3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ijtimoiy zarurligini asoslab bering.

### **2–asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Jismoniy sifatlar, jismoniy qobiliyatlar va ular bilan bog'liq asosiy tushunchalarga tavsif bering.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

- 2.1. «Jismoniy sifatlar» tushunchasiga tavsif bera oladi.
  - 2.2. Jismoniy sifatlarini tavsiflovchi umumiy va maxsus tarkibiy qismlar haqida tushunchaga ega buladi.
  - 2.3. «Harakat» va «Psixomotor sifatlar» atamalarining mazmunini ochib bera oladi.
  - 2.4. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoniga tavsif beradi.
- «Jismoniy qobiliyatlar» atamasining mohiyatini gapirib beradi.

**2– asosiy savolning bayoni:**

Tarbiya nazariyasida insonning ijtimoiy, ruxiy va jismoniy sifatleri ajratilib ko'rsatiladi va ular tarbiyaning boshqa barcha turlari ( akliy, jismoniy, mexnat va x.k.) bilan kat'iy birlikda tarbiyalanadi.

Jismoniy sifatlar deganda insonning faol mexnat faoliyatini amalga oshirishga jismonan tayergarligini bildiruvchi biologik va ruxiy xususiyatlarning aniq ijtimoiy asoslangan yig'indisi tushuniladi.

Harakat vazifalarini xal etilishini ta'minlovchi asosiy jismoniy sifatlar quyidagilardir: chidamlilik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chakkonlik.

Jismoniy tarbiya jarayonida ko'pincha «Harakat» va «Psixomotor» sifatlar atamasi xam ishlatiladi. Harakat vazifalarini xal etishning samaradorligi insonning biologik xususiyatlariga bog'liq bulsa, harakat sifatleri atamasi ishlatiladi. Agarda harakat vazifalarini xal etishda insonning ruxiy xususiyatlari etakchi bulsa, «psixomotor sifatlar» atamasidan foydalaniladi.

Jismoniy sifatlarini tarbiyalash deganda insonning faol mexnat faoliyatiga va vatan ximoyasiga jismonan tayergarligini bildiruvchi biologik va ruxiy sifatlerini shakllantirishning pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashning moddiy asosi bulib xar bir insonga tabiatan ato kilingan jismoniy qobiliyatlar xisoblanadi.

Jismoniy qobiliyatlar deganda organizmning tuzilishi va organlarining nisbatan turgun tugma va ortirilgan funktsional xususiyatlari tushuniladi, bu xususiyatlarning o'zaro birgalikdagi munosabatlari esa harakat bajarilishining samaradorligini ta'minlaydi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi deganda organizm tuzilishi va organlari funktsional imkoniyatlarining irsiy va pedagogik ta'sir ostida o'zgarishi jarayonining birligi tushuniladi.

Jismoniy sifatlar va jismoniy qobiliyatlarni mazmuni haqidagi yukoridagi fikrlardan quyidagi xulosani qilish mumkin:

- Jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonining asosida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish etadi.
- Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi organizm tuzilishi va aloxida organlarining funktsional rivojlanishining individial imkoniyatlarini namoen qiluvchi tugma qobiliyatlari bilan asoslanadi.
- Jismoniy sifatlarini tarbiyalashga xar xil harakat vazifalarini xal etish orkali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga esa harakatni bajarish orkali erishiladi.

**Nazorat savollari:**

1. «Jismoniy sifatlar» deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy sifatlarini tavsiflovchi tarkibiy sifatlar haqida gapirib bering.
3. «Harakat sifatleri» va «Psixomotor sifatlar» deganda nimani tushunasiz?
4. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashning xar tomonlamaligi va garmonikligi nima degani?
5. «Jismoniy qobiliyatlar» atamasiga tavsif bering.
6. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishiga tavsif bering.

### **3-asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish konuniyatlari haqida talabalarda maxsus bilimlarni shakllantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 3.1. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish konuniyatlariga umumiy tavsif beradi.
- 3.2. Jismoniy qobiliyatlarning geteroxron rivojlanishini urganadi.
- 3.3. Qobiliyatlar bosqichma – bosqich rivojlanishini tushuntirib beradi.
- 3.4. Qobiliyatlarning fazoviy rivojlanishiga tavsif beradi.

#### **3- asosiy savolning bayoni:**

Jismoniy sifatlarini tarbiyalash insonning ma'lum konuniyatlar asosida rivojlanadigan asosiy qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish orkali amalga oshiriladi. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishidagi asosiy konuniyatlar quyidagilardir:

- A) Jismoniy qobiliyatlarning geteroxron (noteks, bir – biriga mos bulmagan) rivojlanishi.
- B) Jismoniy qobiliyatlarning bosqichli rivojlanishi
- V) jismonii qobiliyatlarning fazali rivojlanishi
- G) rivojlanishning kuchishi.

1. Qobiliyatlarning turli vaktlarda geteroxron rivojlanishi organizmning biologik etilishi jarayonida uning aloxida organ va tukimalarning son va sifat jixatdan jadal rivojlanishi ko'zatilishini tasdiklaydi. Agar bu davrda rivojlanishda ilgarilab ketgan organ va to'zilmalarga pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, shunga bog'liq jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishidagi samaradorlik ularning nisbatan stabillashuvi davridagi natijalaridan baland buladi.

U yoki bu jismoniy qobiliyatlarning jadal (intensiv) rivojlanishi ugil va kiz bolalarda turlicha buladi. Shu narsa aniqlanganki (B.A.Ashmarin), ko'pgina jismoniy qobiliyatlarning intensiv rivojlanish davrida kiz bolalar ugil bolalardan 1,5 – 2 yilga o'zib ketishadi. Xar bir jismoniy qobiliyat o'zining sensitiv davriga ega bulishi, xar bir jismoniy sifat esa shunga mos jismoniy qobiliyatlar birligidan ob'ekt bulganligi tufayli, xar bir jismoniy sifatlar uchun sensitiv davr uning etaki qobiliyatiga ko'ra aniqlanadi.

Jismoniy qobiliyatlarning bosqichli rivojlanishi bir xil yuklamani bajaraverish mobaynida qobiliyatlarning rivojlanish samaradorligining pasayishini asoslaydi. Qobiliyatlarning rivojlanishini doimo yukori darajada saklash uchun yuklamalarning mazmuni, ularni bajarish sharoitlarini doimo o'zgartirib borish lozim.

Jismoniy qobiliyatlarning doimiy yuklamadan nisbatan o'zok vakt foydalanish mobaynida rivojlanish uchta bosqich bilan tavsiflanadi:

- A) yuklamaning dastlabki ta'sir etishi bosqichi bir jismoniy qobiliyatning rivojlanishi boshqa bir qobiliyatning rivojlanishi bilan birga bulinishni ko'zda tutadi. Bu bosqich uchun organizmning bajarilayotgan jismoniy yuklamaga kutilmagan reaksiyalari va mexaniq ishning past tejamkorligi xarakterlidir.
- B) chuqurlashtirilgan ta'sir bosqichi mashkni bir xil yuklama bilan bir necha marotaba takrorlayverish natijasida yuzaga keladi.guyo rivojlantirilayotgan ta'sirlar jamlashganday buladi. Tegishli organlar va to'zilmalarining imkoniyatlari kengayadi, ularning o'zaro kelishuvlari takomillashadi. Ishning tejamkorligi ortadi.
- V) Organizmning rivojlangan funktsional imkoniyatlariga yuklamalarning mos kelmasligi bosqichi rivojlantiruvchi samarasining pasayishi yoki butunlay to'xtashi bilan xarakterlanadi. Ta'sirning samaradorligini oshirish uchun yuklamaning mazmunini o'zgartirish kerak. (ishning muddati yoki davom etish vaktini oshirish kerak).

Rivojlanishning fazaligini pedagogik ta'sir samaradorligi organizm jismoniy ish qobiliyatining xolatiga bog'liq ekanligi tasdiklaydi. Harakatni bajarish vaktida jismoniy ish qobiliyatining uta fazasi ajratilib ko'rsatiladi:

A) jismoniy ish qobiliyatining ortib borishi fazasi xar kanday harakatni bajarishning boshlanishida ko'riladi va organizmning bu ishda katnashuvi barcha organ va sistemalari

o'zining zarur funktsional darajasida bir xil vaktida erishmasligi bilan xarakterlanadi. Bu pedagogik tasvirini yo'nalishini o'zgartirib yuboradi, aynan rivojlantirilayotgan qobiliyatga ta'xsir qilishga imkon bermaydi.

B) jismoniy ish qobiliyatining nisbatan stabillashuvi fazasi organizm organ va to'zilmalarining yuklamani kabul qilishga tayyor ekanligini bildiradi. Bajarilgan harakatning mazmuni aynan kerakligi qobiliyatni rivojlantirishga yo'naltirilgan buladi.

V) jismoniy ish qobiliyatining vaktinchalik passayish fazasi oshib borayotgan charchok bilan bog'liqdir va ish vaktida xam, undan keyin xam yuzaga ikishi mumkin.

G) jismoniy ish qobiliyatining oshishi fazasi jismoniy yuklamadan sung organizm nafaqat o'zining sarflagan energiyasini tiklashi, balkim uning sezilarli oshishi bilan xarakterlanadi. Agar bu fazada yana organizmga takroriy ta'sir etilsa, organizm organ va tukimalarining ketma – ket rivojlanishi yuzaga keladi.

Rivojlanganlikning ko'chishi – bir nechta jismoniy qobiliyatlarning rivojlangan darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni yuzaga keltiradi. Agar biror bir jismoniy qobiliyatni rivojlantirishda uning tarkibiy qismlari boshqa qobiliyatda xam uchrasa, usha qobiliyat xam garchi jadal bulmasa xam rivojlanadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy qobiliyatlarning geteroxron rivojlanishi deganda nimani tushunasiz?
2. Rivojlanishning bosqichligiga tavsif bering.
3. Jismoniy ish qobiliyatining rivojlanish fazalari qaysilar?
4. Rivojlanganlikning kuchishi deganda nimani tushunasiz?

#### **Mavzuga oid test savollari:**

#### **1. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositasi sifatida quyidagi mashqlardan qaysi biri foydalaniladi?**

- E) cho'zilish mashqlari;
- F) tezkor-kuch mashqlari;
- G) dinamik mashqlar;
- H) statik mashqlar.

#### **2. Absolyut kuch- bu :**

- I) insonning tashqi qarshilikni engish qobiliyati;
- J) statik rejimdagi ishlarda maksimal muskul kuchlanishining namoyon bo'lishi;
- K) insonning biror bir faoliyatda gavda og'irligidan qat'iy nazar namoyon qiladigan maksimal kuchi;
- L) insonning faol iroda kuchlanishi hisobiga namoyon bo'ladigan kuch.

#### **3. Jismoniy sifatlar deb nimaga aytiladi?**

- A) insonning faol mexnat faoliyatini amalga oshirishga jismonan tayergarligini bildiruvchi biologik va ruxiy xususiyatlarning aniq ijtimoiy asoslangan yig'indisi
- B) Harakat vazifalarini xal etilishini ta'minlovchi asosiy jismoniy sifatlar

V) organizmning tuzilishi va organlarining nisbatan turgun tugma va ortirilgan funktsional xususiyatlari tushuniladi, bu xususiyatlarning o'zaro birgalikdagi munosabatlari esa harakat bajarilishining samaradorligini ta'minlaydi.

#### **4.Oddiy xarakat reaksiyasi deb .....**

- A) oldidan ma'lum bo'lgan, lekin tusatdan paydo bo'ladigan signalga ilgaritdan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir
- B) ko'zgolishning nerv yo'llaridan utib borishi va effektor signalning shakllanishiga aytiladi;
- C) tanlash va harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya ta'luklidir.
- D) muskulning ko'zgolishiga va unda fiziologik faollikning paydo bo'lishiga aytiladi.

#### **5. Murakkab xarakat reaksiyasi deb.....**



- A) oldidan ma'lum bo'lgan, lekin tusatdan paydo bo'ladigan signalga ilgaritdan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir  
 B) ko'zgolishning nerv yo'llaridan utib borishi va effektor signalning shakllanishiga;  
 C) signalning markaziy nerv sistemasidan muskulga o'tishiga;  
 D) tanlash va harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya ta'luklidir.
- 6. Tezkorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib..... hisoblanadi.**  
 A) Elastik mashqlar;  
 B) Qiyalikka qarab yugurish;  
 C) Cho'zilish mashqlari.  
 D) Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlar;
- 7. Chidamlilikning turlari.....**  
 A) Total chidamlilik  
 B) Umumiy va maxsus chidamlilik  
 C) regional chidamlilik  
 D) total, regional, lokal chidamlilik
- 8. Maxsus chidamlilik turlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating.**  
 A) Tezkor chidamlilik, kuch chidamkorligi, koordinatsion chidamlilik.  
 B) Umumiy va maxsus chidamlilik  
 C) regional chidamlilik  
 D) total, regional, lokal chidamlilik
- 9. Nagruzkaning (yuklamaning) intensivligi deb nimaga aytiladi?**  
 A) muskul ishini shiddati tushuniladi  
 B) jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir darajasidir  
 C) jismoniy ish natijasida insonda kechadigan jarayonlar  
 D) barcha javob to'g'ri
- 10. Tajriba guruhlarida o'quv-tarbiya ishlarini tashkil qilish usullari quyidagilar:**  
 A) eksperimental; nazorat (kontrol);  
 B) metodik (uslubiy) ishlar; ilmiy-metodik (uslubiy) ishlar; ilmiy-tadqiqot ishlari  
 C) eksperimental; nazorat (kontrol); individual  
 D) to'g'ri javob yuq.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida" gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.

### **12- MAVZU: “KUCH VA UNI TARBIYALASH METODIKASI”**

#### **Reja :**

1. Tushunchaning ta'rifi.
2. Kuchning turlari.
3. Kuchni tarbiyalash vositalari va uslubiyoti.

#### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Kuch, kuchni tarbiyalash, absolyut kuch, nisbiy kuch, portlovchi kuch.

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar:**

O'quvchi yoshlarda kuch sifatini tarbiyalash texnologiyasi.

#### **1-savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Kuch atamasiga, muskullarning kuchni namoyon qilishi rejimlariga tavsif berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
2. Muskullarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
3. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qilishiga tavsif beradi.

#### **1-asosiy savolning bayoni:**

Har bir kishi harakatlarni bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Masalan, u biror og'irlikdagi shtangani ko'tara oladi, qandaydir bir vaqt oraligida 1000 m masofani yugurib uta oladi. Bu imkoniyatlar bir qator sifat va son harakteristikalari jihatidan bir-biridan farq qiladigan muayyan harakatlar bilan amalga oshiriladi. Masalan, sprintcha va marofoncha yugurish organizmga sifat jihatdan boshqa-boshqa talablar qo'yadi, turli xil jismoniy fazilatlarini namoen etishni talab etadi. Kishi harakat qilish imkoniyatlarining ba'zi bir sifatli tomonlarini kishining jismoniy fazilatlarini deb atash qabul qilingan.

Odatda, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik asosiy jismoniy sifatlar deb karaladi. Kishidagi jismoniy fazilatlarining rivojlanganlik darajasi faqat kishi organlarining funktsional imkoniyatlari bilan emas, balki psixik faktorlar, chunonchi, irodaviy fazilatlar bilan ham belgilanadi. Bu holda irodaviy fazilatlar kishining o'z funktsional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Quyida ayrim jismoniy fazilatlar va ularni tarbiyalash to'xtalib utamiz.

1. Kuchlilikni tarbiyalash. Kuchlilik jismoniy fazilatdir.

Tushunchaning ta'rifi. Kundalik nutkimizda «kuch» so'ziga turli xil ma'no beradilar. Ilmiy tushuncha sifatida u iloji boricha aniq belgilangan bo'lishi kerak. Buning uchun «kuch»ning quyidagi ma'nolarini bir-biridan farq qilish lozim:

Harakatning mexanik harakteristikasi sifatidagi kuch. Kishining xususiyati, fazilati sifatidagi kuch.

Masalan, quyidagi tekstda: esh usish bilan kuch ham ortib boradi: sport bilan shugullanmaydiganlarga karaganda sportchilar kuchliroq bo'ladi va xakozo.

Birinci ma'nodagi kuch harakatning boshqa harakteristikalari bilan bir qatorda mexanikaning o'rganish ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi ma'nodagisi esa, jismoniy tarbiya nazariyasi, fiziologiya va antropologiyada tadqiqot mavzui bo'ladi.

Bundan buen biz «kuch» terminlaridan har ikki ma'noda ham foydalanamiz. Agar tushunchalarni aralashtirib yuborish xavfi tugilsa, u holda harakatlantiruvchi fazilat tarikasidagi kuchni ko'rsatishi uchun kuch imkoniyatlari, kuch qobiliyati, muskul kuchi terminlari ishlatiladi.

Kishining kuchini tashqi karashliklarni muskul kuchi yordamida engish qobiliyati deb atash mumkin.

Kuch muskullarning kuchlanishi tufayli paydo bo'ladi va kilogramm hamda grammlarda ulchanadi.

Karshiliklarni enguvchi ishlarda harakatlarga karshi yo'naltirilgan kuchlarni, en beruvchi ishlarda esa harakat yo'nalishi bo'yicha ta'sir etuvchi kuchlarni karshilik kuchi deb tushuniladi.

Ma'lumki, muskullar kuchni quyidagicha namoen qilishlari mumkin:

1. O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik rejim.);
2. O'z uzunliklarini kiskartirib (karshiliklarni enguvchi, miometrik rejim);
3. O'zayib (en beruvchi, piliometrik rejim).

Karshiliklarni enguvchi va ularga en beruvchi rejimlarni birlashtirib dinamik rejim deyiladi.

Bu sharoitlarda kuchning maksimal qiymatlari turlicha bo'lganligi uchun kuchning yukoridagicha bo'linishini kuch qobiliyatlari asosiy turlarining klasifikatsiyasi deb qabul qilishi mumkin.

### Muscul qisqarishlari turli rejimlarining asosiy tavsifi

(A.A.Gujalovskiy  
bo'yicha).

Muscul qisqarishi shakli	Muscul qisqarishining rejimi	Bo'g'imdagi harakat	Tashqi yuklama	Tashqi ish
Dinamik	Karshilikni enguvchi (miometrik)	Tezlanish bilan	Muscul kuchlanishi-ga nisbatan kichik	Ijobiy
	Karshilikni enguvchi (izokinetik)	Doimiy tezlik bilan	O'zgaruvchan	Ijobiy
	Yon beruvchi (pliometrik)	Sekinlik bilan	Muscul kuchlanishi-ga karaganda katta	Salbiy
Statik	Ushlab turuvchi (izometrik)	Harakat yo'q	Muscul kuchlanishi-ga teng	Nolga teng

### Nazorat savollari:

- 1.1. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
- 1.2. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
- 1.3. Muscul qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladilar?
- 1.4. Muscularning izometrik rejimda ishlashiga tavsif bering?
- 1.5. Muscularning pliometrik rejimda ishlashiga tavsif bering?
- 1.6. Muscularning miometrik rejimda ishlashiga tavsif bering?

### 2-savol bo'yicha darsning maqsadi:

Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linishi haqida talabalarga tushuna berish.

### Identiv o'quv maqsadlari:

1. Kuchning turlarini sanab beradi.
2. Shaxsan kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
3. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi
4. Absolyut va nisbiy kuchning bir –biridan farqini ajratib ko'rsatadi.

### 2-asosiy savolning bayoni:

Aytilganlar asosida kuchlilik qobiliyatlarini quyidagicha turlarga bo'lish mumkin:

1. Shaxsan kuch qobiliyatlari - statik rejim va sekin harakatlarda.
2. Tezkor kuchlilik qobiliyatlari – tez harakatlarda.

Tezkor kuchlilik qobiliyatlari karshiliklarni enguvchi va en beruvchi kuchlarga bo'linadi.

Bundan buen « kuchlilik qobiliyatlarining o'zi» termini o'rniga kiskacha-kishining kuchi, sportchining kuchi degan termini ishlatamiz. Lekin bunda gap kuchning statik va unga yakin sharoitda namoen bo'lishi to'g'risida boraetganligini tushunanamiz.

Portlovchi kuch- kiska vaqt ichida katta mikdorda kuch namoen qilish qobiliyati – muxim turlardan hisoblanadi. Masalan, sport masterlari va sport bilan endigina shugullana boshlaganlarning to'rgan joydan balandlikka sakrashdagi depsinishlar dinamogrammasidan ko'rinib turibdiki, masterlar kiska vaqt ichida katta mikdorda kuch namoen qilar ekanlar. Portlovchi kuchning rivojlanishi darajasini baxolashda tezkor kuchlilik indeksidan foydalanish qo'laydir:

$Jq F \max G' t \max$ :

Bunda J-yukorida aytilgan indeks, F-maxq kuchning mazko'r harakatda ko'rsatilgan maksimal kiymati, t max- maksimal kuchga erishilgan vaqt.

Musku kuchi va sportchining vazni. Turli vazndagi kishilarning kuchini takkoslash uchun nisbiy kuch deb ataladigan kuch tushunchasidan foydalaniladi. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining 1 kg.iga to'g'ri keladigan kuch mikdori tushuniladi. Kishi biror-bir harakatda o'z og'irligidan kat'i nazar namoen qilgan kuchni ba'zan absolyut kuch deb ataydilar. Absolyut kuch, masalan, dinamometr ko'rsatkichlari, ko'tarilgan shtanganing chegara darajadagi og'irligi va boshqalar bilan harakaterlanishi mumkin.

Nisbiy kuch q absalyut kuchG' o'z vazni.

Mashq ko'rganlik darajasi bir xil, vazni har xil kishilarda vazni og'irlashib borishi bilan absolyut kuch ortadi, nisbiy kuch esa kamayadi.

Nisbiy kuchning kamayishining sababi shundaki, sportchining vazni gavdasining xajmiga, ya'n uning chizikli ulchamlarining kubiga proporsional bo'ladi: kuch esa fiziologik kungdalang kesimning, ya'ni chizikli ulchamlarning kvadratiga proporsionaldir. Binobarin, gavda ulchamlari oshib borishi bilan kishining vazni uning musku kuchiga karaganda tezrok ortib boradi.

Kuch maxsus asbob-dinamometr yordamida ulchanadi(V.M.Abalakov usuli).Alohida musku guruxlarining kuchi maxsus uslubiyot yordamida ulchanadi. Bu borada sport amaliyotida B.M.Ro'balko usulidan keng foydalaniladi.Bu usulning asosiy ustunligi ulchov asboblarining portativligi va ommaviy tadqiqotlarga mo'ljallanganligidir.

Dinamometriya faqat gina muskulning absolyut kuchi haqida axborot beradi.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
- 2.2. Shaxsan kuch qobiliyatlari nima?
- 2.3. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
- 2.4. Absolyut kuch nima?
- 2.5. Nisbiy kuch nima?
- 2.6. Kuch qanday ulchanadi?

#### **3-asosiy bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan ko'rollantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
2. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

### **3 - asosiy savolning bayoni:**

Kishining jismoniy fazilati sifatida kuchni o'zoq yil davomida tarbiyalash protsessidagi umumiy vazifa kuchni har tomonlama rivojlantirish va turli xil harakat faoliyatlarida uning yuksak darajada namoen bo'lishini ta'minlashdan iboratdir.

#### **Quyidagilar xususiy vazifalardir:**

-Kuchlanishning asosiy turlarini , ya'ni statik kuchlanish va dinamik kuchlanish, kuch talab kuchlanish va tezkor kuch talab kuchlanishi, karshiliklarni enguvchi kuchlarning va en beruvchi kuchlanishi turlarini amalga oshirish qobiliyatini egallash hamda takomillashtirish;

-Harakat apparatidagi barcha muskul gruppalarini kuch jihatdan garmonik holda mustaxkamlash;

-Xilma-xil sharoitlarda kuchdan ratsional foydalanish qobiliyatini rivojlantirish. Shu bilan birga biror bir faoliyatdagi konkret sharoitga karab, kuchni ixtisoslab tarbiyalash yuzasidan o'ziga xos vazifalar hal qilinadi.

Karshiligi oshirilgan mashqlar, ya'ni kuchni ko'paytiradigan mashqlar kuchni tarbiyalash vositasi bo'lib hisoblanadi. Karshilikning tabiatiga karab kuchni ko'paytiradigan mashqlar ikki gruppaga bo'linadi:

1. Tashqi karshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar, odatda tashqi karshilik sifatida kuydagilardan foydalaniladi:
  - A. Buyumlarning og'irligi.
  - B. Sherigining karshilik ko'rsatishi.
  - V. Elastik buyumlarning karshiligi.
  - G. Tashqi muxit karshiligi.

2. O'z vazni bilan og'irlashtirilib bajariladigan mashqlar.

Shuningdek o'z vazni bilan og'irlashtirish tashqi buyumlarning og'irligi bilan tuldiriladigan mashqlardan ham foydalaniladi.

Organizmga funktsional ta'sir etish jihatidan karshilik paydo qiladigan faktorning mohiyati unchalik muxim emas. Kishi tosh ko'tardimi, kum solingan kop ko'tardimi eki o'z vaznida og'irroq narsa ko'tardimi- bari bir hamma xollarda ham organizmga bir xilda ta'sir ko'rsatiladi. Biroq xilma-xil mashqlar ba'zi bir o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Kuch mashqlarining yukorida keltirilgan klassifikatsiyasi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga ko'ra, shuningdek, muskullarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, faqat kuchlilik, karshiliklarni enguvchi va en beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Shaxsan kuch sifatleri ko'prok muskul ishining izometrik rejimida namoyon bo'ladi. Masalan, gavda va uning zvenolarini fazoda ushlab turish, berilgan holatni tashqi ta'sir karshiligi sharoitida ushlab turish vaqtida.

Shaxsan kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning sensitiv davrlari bo'lib ugil bolalarda, 9-10yoshdan 14-17yoshgacha, kiz bolalarda esa 10-12yoshdan 16-17shgacha bo'lgan davr hisoblanadi.

Tezkor kuch sifatleri muskul ishining miometrik va pliometrik rejimlarida namoyon bo'ladi va gavda hamda uning zvenolariga fazoda tez harakat qilishiga imkon beradi.

Tezkor kuch sifatleri ugil bolalarda 10-11yoshdan 14-16yoshgacha, kiz bolalarda esa 9-10yoshdan 13-14yoshgacha intensiv rivojlanadi. Tezkor kuch sifatlerini tarbiyalash uchun takroriy mashq usulidan foydalaniladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Kuchni tarbiyalashda umumiy vazifalar bo'lib nimalar hisoblanadi?
- 3.2. Kuchni tarbiyalashda xususiy vazifalar bo'lib nimalar hisoblanadi?
- 3.3. Kuchni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsating?
- 3.4. Kuchni tarbiyalash vositalari qanday guruxlarga bo'linadi?
- 3.5. Shaxsan kuch qobiliyatlarining rivojlanishiga tavsif bering.
- 3.6. Tezkor kuch qobiliyatlarining rivojlanishiga tavsif bering.

#### **Mavzuga oid test savollari:**

**1. Jismoniy tarbiya darsining qaysi qismida chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak?**

- E. asosiy qismining boshlanishida;
- F. asosiy qismning oxirida;
- G. darsning yakunlovchi qismida.
- H. asosiy qismining o'rtasida;

**2. Jismoniy tarbiya amaliyotida organizmning jismoniy nagruzkaga nisbatan reaktsiyasini ifodolovchi eng xabarchan, ob'ektiv va keng foydalaniladigan ko'rsatkich qaysi?**

- E. harakatni bajarish vaqti;
- F. yurak qisqarishlari soni;
- G. uyquning qancha vaqt davom etishi;
- H. chidamlilik koeffitsienti.

**3. Jismoniy mashq texnikasi nima?**

- e. harakatni bajarishning estetik (nafosat) jihatidan yoqimli taasurol qoldiradigan usulidir;
- f. harakatlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli;
- g. bajarilayotgan mashq mazmuni elementlarining hamda ushbu jarayonning ma'lum bir tartiblashtirilganligi va o'zaro mosligidir;
- h. harakatlarni bajarishning fazo, vaqt va dinamik o'lchamlarini namoyon qiluvchi tashqi ko'rinishidir.

**4. Jismoniy sifatlar to'g'ri keltirilgan qatorni belgilang.**

- A) Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik
- B) Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik
- C) Egiluvchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik
- D) Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, epchillik, chaqqonlik

**5. "Metod" so'zining lotin tilidan tarjimasi qanday?**

- i. harakat vazifasi;
- j. yo'l, usul degan ma'noni anglatadi.
- k. mashqni bajarib ko'rsatish;
- l. mashqni chiroyli bajarish.

**6. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish jarayoni nechta bosqichdan iborat?**

- A) 4 ta bosqichdan;
- B) 2 ta bosqichdan;
- C) 3 ta bosqichdan;
- D) 5 ta bosqichdan.

**7. Portlovchi kuch deb nimaga aytiladi?**

- A) og'ir yuk ko'tarishga;
- B) qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyatiga;
- C) tez harakatlanishga;
- D) signalga tez javob berishga.

**8. Jismoniy sifatlar-bu :**

- A) insonning harakat imkoniyatlari darajasini belgilovchi individual xususiyatlari;
- B) ma'lum harakat faoliyatida insonning turlicha ko'rinishlar kompleksi;
- C) tug'ma (irsiy yo'l bilan o'tgan) morfofunksional sifatlar bo'lib, ular yordamida inson maqsad sari yo'naltirilgan harakat faoliyati ko'rinishidagi jismoniy faollik ko'rsatishi mumkin;
- D) jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning aniq natijalarda namoyon bo'luvchi qobiliyatlar kompleksi.

**9. Harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasi (ya'ni harakatni ong tomonidan minimal darajada nazorat qilinishi), yuksak mustahkamlik va ishonchlilik quyidagilardan qaysi birini tavsiflaydi?**

- A) harakat ko'nikmasini;
- B) texnik mahoratni;
- C) harakat boyligini.
- D) harakat malakasini;

**10. Kuch – bu :**

- A) insonning muskul kuchlanishlari yordamida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshi turish qobiliyati;

- B) asosida «muskul kuchlanishi» tushunchasi yotgan aniq faoliyat turida insonning turlicha namoyon bo'lish kompleksi;
- C) insonning qisqa vaqt ichida turlicha kattalikdagi muskul kuchlanishini namoyon qilish qobiliyati;

### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Mustaqil mashg'ulot vaqtida kuchni tarbiyalashda foydalanilgan mashqlar kompleksini to'zib kelish.

### **Mavzu bo'yicha asosiy xulosalar:**

Kuch – tashqi qarshiliklarni muskul kuchi yordamida engish qobiliyatidir. Muskullar kuchni quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

1. O'z uzunliklarini o'zaytirmay (statik, izometrik rejim).
2. O'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik rejim).
3. O'zayib (yon beruvchi, pliometrik rejim).

Nisbiy kuch va absolyut kuch bir-biridan ajratilib ko'rsatiladi.

### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvechenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
9. Yunusova Yu.M. “Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'” Toshkent –2007.
10. 7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
11. 8.Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture.2011

## **13-MAVZU: “TEZKORLIK VA UNI TARBIYALASH METODIKASI”**

### **Reja:**

1. Tezkorlik haqida tushuncha.
2. Oddiy va murakkab harakat reaksiyalarini tarbiyalash metodikasi.
3. Harakat tezkorligi tarbiyalash vositalari va metodikasi.

### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Tezkorlik, harakat reaksiyalari, oddiy va murakkab harakat reaksiyalari, harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya, tanlash reaksiyasi, tezkorlik tusigi.

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

O'quvchi yoshlarda tezkorlik sifatini tarbiyalash texnologiyasi.

### **1 – savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Insonning jismoniy fazilati bo'lgan tezkorlikka tavsif berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Tezkorlik tushunchasiga tavsif bera oladi.
2. Tezkorlikni paydo bo'lish shakllarini sanab ko'rsatadi.

### 1 – asosiy savolning bayoni:

Kadimgi zamonlardan insonning kiska vaqt ichida harakat bajarishiga imkon beruvchi sifatleri tezkorlik deb atalgan. Unga birinchidan, zudlik bilan harakat reaksiyasini talab qiluvchi sharoitlarda darhol reaksiya ko'rsatish, ikkinchidan organizmdagi protsesslarning tez kechishini ta'minlash qobiliyatlari (harakat tezligi shunga bog'liq) taalluqlidir.

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik harakteristikasini, shuningdek harakat reaksiyasining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funktsional xususiyatlar kompleksi tushuniladi. Ya'ni tezkorlik insonning kiska vaqt ichida maksimal harakat qilish qobiliyatidir.

Tezkorlik namoen bo'lishining 3 ta asosiy shakli mavjuddir:

Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti;

Yakka harakatlar tezligi;

Harakatlar chastotasi

Ko'rsatib utilgan 3 ta shaklning birgalikda kelishi tezkorlikning namoen bo'lishini ta'minlaydi. Masalan: sprinter yugurishidagi natija start olishdagi reaksiya vaqtiga ,yakka harakatlarning(depsinish, sonni oldinga o'tkazish va boshqalar) tezligiga va kadamlar chastotasiga bog'liq.

### Nazorat savollari:

1. Tezkorlik nima?
2. Tezkorlikning namoen bo'lish shakllari qaysilar?
3. Harakat reaksiyasining latent davri nima?
4. Ayrim harakatlar tezligi deganda nimalarni tushunasiz?
5. Harakatlar chastotasi nima?:

### 2 – savol bo'yicha darsning maqsadi::

Harakat reaksiyalari, ularning turlari va tezkorlikni tarbiyalash uslubieti haqida tushuncha berish.

### Identiv o'quv maqsadlari:

1. Harakat reaksiyalari tushunchasiga tavsif beradi.
2. Harakat reaksiyalarining turlarini sanab ko'rsatadi.
3. Harakat reaksiyasi turlariga tavsif bera oladi.
4. Harakat reaksiyalarini tarbiyalash uslubieti haqida bilimga ega bo'ladi.

### 2– asosiy savolning bayoni:

Jismoniy tarbiyada harakat reaksiyalari ikki turga bo'linadi. Birinchisi shartli ravishda «harakat reaksiyalari tezligi», ikkinchisi esa «Harakatlar tezligi» deyiladi.

Oddiy reaksiya (Reaksiya - bu axborot qabul qilish, analiz-sintez va javob berish) oldidan ma'lum bo'lgan, lekin tusatdan paydo bo'ladigan signalga ilgaritdan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir (Pistolet otilishi va yugurish). Oddiy harakat reaksiyasining latent davri juda kiska. Yukori malakali sportchilarda u 0,05-0,10 sek. (sport bilan shugullanmaydiganlarda 0,17-0,25 sek).

Jadval 1.4.

**Turli signallarga nisbatan oddiy harakat reaksiyasining vaqti** (A.A.Gujalovskiy bo'yicha).

Kontingent	Tashqi signalning harakteri	Reaksiya vaqti,sek.



Yukori malakali sportchilar	Tovush Yoruglik	0,05-0,16 0,10-0,20
Sport bilan shugullanmaydiganlar	Tovush Yoruglik	0,15-0,25dan yukori 0,20-0,35dan yukori

Harakat reaksiyasining latent davri tashqi signalga e'tibor vaqtida kechadigan quyidagi fiziologik jarayonlarning tezligiga bog'liq:

- retseptorda ko'zgolishning paydo bo'lishiga;
- ko'zgolishning markaziy nerv sistemasiga o'zatilishiga;
- ko'zgolishning nerv yo'llaridan utib borishi va effektor signalning shakllanishiga;
- signalning markaziy nerv sistemasidan muskulga o'tishiga;
- muskulning ko'zgolishiga va unda fiziologik faollikning paydo bo'lishiga.

Oddiy harakat reaksiyalari ancha takomillashgan sportchilar birmuncha murakkab harakatlarni ham tez o'zlashtirib oladilar.

Oddiy reaksiya tezkorlikni tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bo'lardan eng ko'p tarqalgani tusatdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak- atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin kadar tezrok, reaksiya ko'rsatish usulidir. Misollar: yugurishda past start olishni qayta bajarish, o'qituvchining signaliga binoan harakat yo'nalishini o'zgartirish, boksda rakibining avvaldan ma'lum bo'lgan xujum zarbiga javoban ximoyalanish va xakozo. Bu usul yangi shugullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan xollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – analitik yondashish usuli – reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini alohida – alohida takomillashtirishdan iboratdir.

Boshqa usul – shartli ravishda «Sensomotor usul» deb ataladi (professor S.G.Gellershteyn taklif etgan) – reaksiya tezkorligi bilan sekundning undan bir va hatto yuzdan bir bo'lagigacha kiska muddatli intervallarni farq qila bilish qobiliyatining mustaxkam aloqasiga asoslangan. Vaqt mikrointervallarini yaxshi idrok qiluvchi kishilarda odatda reaksiya tezkorligi yukori bo'ladi.

Mashq uch bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqichda shugullanuvchilar signalga maksimal tezlikda reaksiya ko'rsatishga intilib harakat qiladilar. (masalan, startdan besh metrgacha otilib borish) har bir urinishdan so'ng o'qituvchi shugullanuvchiga uning ko'rsatgan vaqtini ma'lum qiladi.

Ikkinchi bosqichda ham reaksiya va undan keyingi harakatlar eng katta tezlikda bajariladi, lekin bu gal o'qituvchi o'quvchidan uning fikricha harakatni qancha vaqtda bajarganligini suraydi. Shundan so'ng unga mashqni bajarishdagi xakikiy vaqt ma'lum qilinadi. Mashqni bajarishdagi xakikiy vaqt bilan o'zi xis qilgan vaqtni doimo takkoslab borish vaqtini aniq idrok qilishni takomillashtiradi.

Uchinchi bosqichda shugullanuvchiga topshiriqlarni oldindan belgilangan xilma – xil tezlikda bajarish tavsiya etiladi. Natijada u reaksiya tezkorligini bemalol boshqarishga o'rganadi.

Murakkab reaksiyaga tanlash va harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya ta'luklidir.

Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya yakkama – yakk kurash turlari va sport o'yinlarida ko'prok uchraydi. Masalan, darvozaga to'p tepilgan vaqtda darvozabonning harakatlarini karab chikaylik. Darvozabon quyidagilarni bajarishi kerak: 1) to'pni ko'rishi; 2) to'pni yo'nalishini va uning uchish tezligini baxolashi; 3) nima qilish rejasini tanlashi; 4) bu rejani amalga oshira boshlashi. Ushbu holda reaksiyaning yashirin davri mana shu turtta elementdan tashkil topadi. Harakatda ob'ekt tusatdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya

ko'rsatish 0,25 sek – 1 sek. vaqt oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga ,ya'ni harakatdagi buyumni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda ko'rsatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam – 0,05 sek.vagt ketadi. shunday kilib, harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatishda katta tezlik bilan harakat qilayotgan buyumni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni ustirishga alohida etibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob'ektning tusatdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani kiskartirish hisobiga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir.

Tanlash reaksiyasi bu mumkin bo'lgan bir necha xil javob reaksiyalaridan birini zudlik bilan rakibi xatti – harakatlarining yoki tevarak – atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofik tanlab olish bilan bog'liq.

Masalan, ximoyalanayotgan nayzaboz rakibining qaysi usulda xujum qilayotganiga karab ximoyalanishning mumkin bo'lgan variantlaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlarining rang – barangligiga, chunonchi, yakkama – yakka kurashda rakibining xilma – xil harakat qilishiga bog'liq. Masalan, boksda real sharoitdagi jang vaqtida sportchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nixoyatda katta: rakibi hech kutilmaganda ham chap, ham ung qo'l bilan xilma – xil zarba berishga harakat qilishi mumkin.

Murakkab reaksiyani tarbiyalashda oddiydan – murakkabga degan tamoilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday ximoyalanish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik o'quvchiga extimol tutilgan ikki xil xujumdan biriga, so'ng ra uch xilidan biriga, turt xilidan biriga javob berish tavsiya etiladi. Asta – sekin bu mashq yakkama – yakka olishishdagi xakikiy sharoitga yakinlashtirilib boriladi.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Oddiy harakat reaksiyasiga tavsif bering.
- 2.2. Oddiy harakat reaksiyasi tezkorligini tarbiyalashda qanday usullardan foydalaniladi?
- 2.3. Analitik yondashish usuliga tavsif bering.
- 2.4. «Sensomotor usul» necha bosqichdan iborat va har bir bosqichning vazifalari nimalar?
- 2.5. Murakkab harakat reaksiyasiga tavsif bering.
- 2.6. Harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya va uning tezkorligini tarbiyalash usullari haqida gapirib bering.
- 2.7. Tanlash reaksiyasi va uni tarbiyalash usuliga tavsif bering.

#### **3 – savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Talabalarni tezkorlikni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi maxsus bilimlar bilan ko'rollantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Tezkorlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsatadi.
2. Tezkorlikni tarbiyalash usullari to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi.
3. O'quvchilarda tezkorlikni tarbiyalash bo'yicha amaliy tajribaga ega bo'ladi.

#### **3– asosiy savolning bayoni:**

Harakatlar tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyatining xilma – xil turlaridagi tezlik harakteristikasini belgilovchi funktsional imkoniyatlarini ham har tomonlama oshirib borish zarur. Inson biror faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik, shu kishida faqat gina tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balkim bir qator omillarga dinamik kuchning, chaqqonlikning, texnikani egallaganlikning darajasi va

boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy fazilatlarini tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustaxkam bog'liq bo'lishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlar (bo'lar odatda tezkor mashqlar deb ataladi) tezkorlikni tarbiyalash vositasi hisoblanadi. Ular kam deganda uchta talabga javob berishi kerak:

Texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak (shuning uchun ko'pgina gimnastik mashqlar, yurish va boshqalar uncha yarakli emas);

Mashqlar harakat vaqtida asosiy irodaviy zur berish usuliga emas balkim ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

Mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlik kamayib ketmaydigan bo'lishi kerak. Tezkor mashqlarni bajarish maksimal kuvvatli ish zonasiga kirib, malakali sportchilar bunday mashqlarni bajarishga 20-22 sek.sarflaydilar.

#### **Tezkorlikni tarbiyalash metodikasi.**

Tezkorlikni tarbiyalash metodikasining asosini kat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari tashkil etadi. Bu erda u harakatni maksimal yoki shunga yaqin tezlikda takror bajarish bilan harakterlanadi. Bu erda uning barcha momentlari tartiblashtiriladi.

Masalan, har bir mashq va uning takrorlanish soni berilgan tezlik pasayishi bilan to'xtatiladi;

dam olish intervallari shuncha davom etadiki, u organizmni berilgan tezlikda mashq bajara olish holatigacha tiklashga etarli bo'lsin. (Masalan, yaxshi sportchiga 30 sekunddan so'ng 3-5 minut).

Masalan, sportchi 100 metrga yugo'rganidan keyin tiklanishga 12 minut ketsa, 8 minutdan keyin sportchining ish qobiliyati 95% tiklangan bo'ladi, bu esa 100 metrga keyingi yugurishni amalda tezlik pasaymasdan boshlashga imkon beradi. Takrorlash o'rtasidagi intervallarda aktiv dam olishdan foydalanish kerak- bu MNS ning etarlia ko'zgaluvchan bo'lishiga imkon beradi. Bu metodni doimo musobaka metodi bilan tuldirib turish kerak.

#### **Harakatlar tezligining stabillashuvi va unga karshi kurash yo'llari**

Bayon qilingan metodikaning ichki jihatidan karama-karshiligi bor. Bir tomondan, biror bir harakatdagi tezlikni oshirish uchun uni ko'p marotaba takrorlash kerak, ikkinchi tomondan shu ko'p marotaba takrorlash dinamik stereotip paydo bo'lishiga olib keladi. Tezlik stabillashadi, «tezlik tusigi» paydo bo'ladi.

Tezlikning stabillashuvi tezkor imkoniyatlarining ancha ortishiga hal akit beruvchi asosiy sababdir. Sport bilan yangi shugullanuvchi va yukori malakali sportchilarda buning oldini olish yo'llari boshqa-boshqadir.

Yangi shugullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda bunday yo'l bir necha yillar maboyinida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shugullangandan so'ng gina sportning bioror turida kechrok ixtisoslashishidan iboratdir.

Malakali sportchilarda qo'llaniladigan usul: kirlikdan pastga yugurish, etakchi ketidan qolmay yugurish, tezanishli yugurish.

#### **Nazorat savollari:**

- 3.1. Tezkorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib nima hisoblanadi?
- 3.2. Tezkor mashqlar qanday talablarga javob berishi kerak?
- 3.3. Harakat tezkorligini tarbiyalashning asosiy usuli qaysi?
- 3.4. Harakat tezkorligini tarbiyalashda dam olish oraliglari qanday bo'lishi kerak?
- 3.5. «Tezlik tusigi» nima?
- 3.6. «Tezlik tusigi» ga karshi kurash usullari qaysilar?

#### **Mavzuga oid test savollari:**

##### **1. Nisbiy kuch- bu :**

- A) bir insonning boshqa insonga nisbatan namoyon qiladigan kuchi;
- B) muskullar fiziologik ko'ndalang kesimining  $1 \text{ sm}^2$  ga to'g'ri keladigan kuch;
- C) bir mashqni ikkinchi mashqqa nisbatan bajarish vaqtida namoyon bo'ladigan kuch.

D) insonning o'z gavda og'irligining har bir kilogrammidan kelib chiqqan holda namoyon qiladigan kuchi;

**12. Harakatni katta amplituda bajarish qobiliyati nima deb ataladi?**

- A. elastiklik;
- B. stretching;
- C. cho'zilish.
- D. egiluvchanlik;

**13. Tadqiqotning pedagogik usullari. Retrospektiv axborotlarni yig'ish usullari:**

- A) bo'lib utgan voqealar haqida surov (anketa, suxbat, intervyu) o'tkazish.
- B) adabiy manbaalarning tahlili;  
arxiv xujjat materiallarining tahlili;  
bo'lib utgan voqealar haqida surov (anketa, suxbat, intervyu) o'tkazish.
- V) To'g'ri javob yo'q
- D) Suxbat, muloqot, kuzatuvchanlik

**14. "Vosita" atamasining lug'aviy ma'nosi....**

- A) "o'rta", "o'rtacha" degan so'zdan kelib chiqqan
- B) "yo'l" degan ma'noni bildiradi
- V) "yordamchi" degan so'zdan kelib chiqqan
- D) Barcha javob to'g'ri

**15. Muskullar kuchni quyidagicha namoen qilishlari mumkin:**

- A) statik, izometrik, miometrik, piliometrik
- B) statik, dinamik
- C) statik, izometrik, piliometrik, dinamik
- D) izometrik, piliometrik.

**16. Kuchni tarbiyalash vositasi bo'lib .....xisoblanadi.**

- A) Buyumlarning og'irligi.
- V). Elastik buyumlarning karshiligi, sherigining karshilik ko'rsatishi.
- C) Elastik buyumlarning karshiligi
- D) Qarshiligi oshirilgan mashqlar

**17. O'g'il bolalarda kuch qobiliyatini rivojlantirishning intensiv davri nechchi yosh xisoblanadi?**

- A) 9-10yoshdan 14-17yoshgacha
- V) 7-8 yoshdan 10-12 yoshgacha
- C) 6-8 yoshdan 14-17yoshgacha
- D) 17 yoshdan so'ng

**18. Tezkorlik namoen bo'lishining asosiy shakli qaysi?**

- A) Harakat reaksiyasining latent vaqti, yakka harakatlar tezligi, harakatlar chastotasi
- V) Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti, yakka harakatlar tezligi
- C) yakka harakatlar tezligi, harakatlar chastotasi
- D) start olishdagi reaksiya vaqtiga

**19. "Tezlik to'sig'i" deganda nimani tushunasiz?**

- A) Natijaning stabillashuvi
- V) Kuchning stabillashuvi
- C) Tezkorlikning stabillashuvi
- D) Barerdan sakrash

**20. Aktiv egiluvchanlik-**

- A) gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlarning og'irlik kuchi, sherikning karshiligi kuyilishi
- V) dinamik harakterdagi mashqlarni bajarish vaqtida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.

- C) insonning harakatni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir  
D) kishining o'z muskullari kuchi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir

### **Mavzuga doir mustaqil ish topshiriqlari:**

Daftarga yukori sinf o'quvchilarida tezkorlikni tarbiyalash bo'yicha bittadan dars konspektini to'zib kelish.

### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.

## **14-MAVZU : “EGILUVCHANLIK VA UNI TARBIYALASH METODIKASI”**

### **Reja:**

1. Tushunchaning ta'rifi.
2. Egiluvchanlikni tarbiyalash metodikasi.

### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Egiluvchanlik,aktiv va passiv egiluvchanlik,harakat amplitudasi,cho'zilish mashqlari

### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

O'quvchi yoshlarda egiluvchanlikni tarbiyalash texnologiyasi.

### **1-savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Egiluvchanlik va uning turlari haqida talabalarda bilimlar xosil qilish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Egiluvchanlik tushunchasining ta'rifini aytib beradi.
2. Egiluvchanlikning turlarini sanab ko'rsatadi.
3. Egiluvchanlik turlarini bir-biridan ajratib ko'rsata oladi.

### **1-asosiy savolning bayoni:**

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligini belgilaydi.

Egiluvchanlik-insonning harakatni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.Nazariya va amaliyotda egiluvchanlik atamasi gap buginlarning harakatchanligi ustida ketayotganida ishlatiladi.Egiluvchanlikning bir nechta turlari bir –biridan farq qilinadi:

Aktiv egiluvchanlik- kishining o'z muskullari kuchi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Passiv egiluvchanlik - gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlarning og'irlik kuchi, sherikning karshiligi kuyilishi bilan xosil bo'lishi mumkin.

Passiv egiluvchanlikning kattaligi aktiv egiluvchanlikka karaganda doimo katta. Charchok ta'sirida aktiv egiluvchanlik pasayib, passiv egiluvchanlik oshadi. (cho'ziluvchanlikka karshilik qiluvchi muskullarning tonusi kichikligi uchun).

Dinamik egiluvchanlik-dinamik har akterdagi mashqlarni bajarish vaqtida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik-statik har akterdagi mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.

Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning ulchovi bo'lib xizmat qiladi.

Egiluvchanlik harakatning maksimal amplitudasi bilan ulchanib, burchak graduslarda yoki santimetrlarda ulchanadi.

Egiluvchanlik muskul va tukimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin. (Masalan, musobakadagi emotsional holat ta'sirida ortadi).

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi tashqi muxitning temperaturasiga bog'liq. Temperatura ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Sutka vaqti, boshqa jismoniy sifatlarga karaganda egiluvchanlikka ko'prok ta'sir qiladi. Masalan, ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib keladigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida bartaraf etish mumkin.

Bolalar kattalarga karaganda egiluvchan bo'ladilar degan fikr mavjud. Lekin har doim ham shunday emas. Biroq, bolalarda egiluvchanlikni ustirish oson. Egiluvchanlik 15-17 yoshgacha eng intesiv rivojlanadi.. Bunda aktiv egiluvchanlikni trbiyalash uchun 10-14 yosh, passiv egiluvchanlikni tarbiyalash uchun 9-10 yosh yaxshi hisoblanadi. Kizlarda egiluvchanlik ko'rsatkichlari 20-30 foiz yukori bo'ladi.

### **Nazorat savollari:**

- 1.1.Egiluvchanlik nima?
- 1.2.Egiluvchanlikning qanday turlari bor?
- 1.3.Egiluvchanlik qanday ulchanadi?
- 1.4.Egiluvchanlikka ta'sir etuvchi omillar qaysilar?
- 1.5.Egiluvchanlikning intensiv rivojlanish davriga tavsif bering.

### **2-savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalari va usullari bilan talabalarni tanishtirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsatadi.
- 2.Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari haqida bilimga ega bo'ladi.
- 3.Ushbu usullardan foydalanish bo'yicha malakaga ega bo'ladi.

#### **2-asosiy savolning bayoni:**

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositasi bo'lib cho'zilish mashqlari hisoblanadi. Ular aktiv va passiv bo'ladilar. (yukoridagidek).

Bunday mashqlardan foydalanish vaqtida albatta quyidagi talablarga rioya etish kerak:

- mashq bilan shug'ullanishdan oldin albatta razminka qilish;
- aniq maqsadga ega bo'lish(masalan,ma'lum bir nuktagacha egilish);
- cho'zilish mashqlarini to'g'ri ketma-ketlikda seriyalar bilan bajarish;
- mashqlarni bajarish vaqtida ularning amplitudasini kengaytirib borish;
- harakatchanlikni tarbiyalashning asosiy usuli mashqni takroran bajarish ekanligiga asoslanish.

### **Tarbiyalash metodikasi**

Jismoniy tarbiya protsessida egiluvchanlikni mumkin kadar ko'prok rivojlanishiga erishmaslik kerak. Uning kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirish zarur. Bunda egiluvchanlikning mikdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortik ( egiluvchanlik zapasi) bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash metodining asosini takroriy mashq□metodi tashkil etadi. Chunki muskullar nisbatan kam cho'ziluvchan bo'ladi. Agar har harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilishsa, ( Masalan, oldiga mumkin kadar ko'p engashib), uning natijasi juda ham past bo'ladi. Biroq, mashqlarni takrorlagan sayin ular qoldirgan natijalar yigilib, bir necha un marta engashilsa, amplitudaning ortishi juda sezilarli bo'ladi. Shuning uchun

cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta qaytarib bajarish lozim. Bunda seriyadan seriyaga utgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi.

Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal ogrik paydo bo'lguncha bajarish lozim. Ogrikning paydo bo'lishi mashg'ulotni tugatish kerakligidan dalolat beradi.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin yaxshigina ter paydo bo'lguncha kizib olish zarur. Bu mashqlar hisobiga orttirilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan o'zoq davom etmaydi. Xona temperaturasida 10 minutgacha davom etadi.

#### **Nazorat savollari:**

- 2.1. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositasi nima?
- 2.2. Cho'zilish mashqlaridan foydalanayotganda qanday talablarga amal qilish kerak?
- 2.3. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari qaysilar?

#### **Mavzuga oid test savollari:**

##### **1. Jismoniy sifatlar to'g'ri keltirilgan qatorni belgilang.**

- A) Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik
- B) Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik
- C) Egiluvchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik
- D) Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, epchillik, chaqqonlik

##### **2. "Metod" so'zining lotin tilidan tarjimasi qanday?**

- m. harakat vazifasi;
- n. yo'l, usul degan ma'noni anglatadi.
- o. mashqni bajarib ko'rsatish;
- p. mashqni chiroyli bajarish.

##### **6. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish jarayoni nechta bosqichdan iborat?**

- A) 4 ta bosqichdan;
- B) 2 ta bosqichdan;
- C) 3 ta bosqichdan;
- D) 5 ta bosqichdan.

##### **7. Portlovchi kuch deb nimaga aytiladi?**

- A) og'ir yuk ko'tarishga;
- B) qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyatiga;
- C) tez harakatlanishga;
- D) signalga tez javob berishga.

##### **8. Jismoniy sifatlar-bu :**

- A) insonning harakat imkoniyatlari darajasini belgilovchi individual xususiyatlari;
- B) ma'lum harakat faoliyatida insonning turlicha ko'rinishlar kompleksi;
- C) tug'ma (irsiy yo'l bilan o'tgan) morfofunktsional sifatlar bo'lib, ular yordamida inson maqsad sari yo'naltirilgan harakat faoliyati ko'rinishidagi jismoniy faollik ko'rsatishi mumkin;
- D) jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning aniq natijalarda namoyon bo'luvchi qobiliyatlar kompleksi.

##### **9. Harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasi (ya'ni harakatni ong tomonidan minimal darajada nazorat qilinishi), yuksak mustahkamlik va ishonchlilik quyidagilardan qaysi birini tavsiflaydi?**

- A) harakat ko'nikmasini;
- B) texnik mahoratni;
- C) harakat boyligini.
- D) harakat malakasini;

##### **10. Kuch – bu :**

- A) insonning muskul kuchlanishlari yordamida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshi turish qobiliyati;

- B) asosida «muskul kuchlanishi» tushunchasi yotgan aniq faoliyat turida insonning turlicha namoyon bo'lish kompleksi;  
 C) insonning qisqa vaqt ichida turlicha kattalikdagi muskul kuchlanishini namoyon qilish qobiliyati;  
 D) insonning katta muskul kuchlanishini namoyon qilish qobiliyati.

**11. Nisbiy kuch- bu :**

- A) bir insonning boshqa insonga nisbatan namoyon qiladigan kuchi;  
 B) muskullar fiziologik ko'ndalang kesimining  $1 \text{ sm}^2$  ga to'g'ri keladigan kuch;  
 C) bir mashqni ikkinchi mashqqa nisbatan bajarish vaqtida namoyon bo'ladigan kuch.  
 D) insonning o'z gavda og'irligining har bir kilogrammdan kelib chiqqan holda namoyon qiladigan kuchi;

**12. Harakatni katta amplituda bajarish qobiliyati nima deb ataladi?**

- E. elastiklik;  
 F. stretching;  
 G. cho'zilish.  
 H. egiluvchanlik;

**13. Tadqiqotning pedagogik usullari. Retrospektiv axborotlarni yig'ish usullari:**

- A) bo'lib utgan voqealar haqida surov (anketa, suxbat, intervyu) o'tkazish.  
 B) adabiy manbaalarning tahlili;  
 arxiv xujjat materiallarining tahlili;  
 bo'lib utgan voqealar haqida surov (anketa, suxbat, intervyu) o'tkazish.  
 V) To'g'ri javob yo'q  
 D) Suxbat, muloqot, kuzatuvchanlik

**14. “Vosita” atamasining lug'aviy ma'nosi....**

- A) “o'rta”, “o'rtacha” degan so'zdan kelib chiqqan  
 B) “yo'l” degan ma'noni bildiradi  
 V) “yordamchi” degan so'zdan kelib chiqqan  
 D) Barcha javob to'g'ri

**Mavzuga oid adabiyotlar**

1. “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
4. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvehenie – 1990, 287 s.
5. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
6. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
7. Yunusova Yu.M. “Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'” Toshkent –2007.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.

**15 -MAVZU: “CHAQQONLIK VA UNI TARBIYALASH METODIKASI”**

**Reja:**

1. Tushunchaning ta'rifi va uning ahamiyati.
2. Chaqqonlikni tarbiyalash vositalari.
3. «Fazoni aniq xis qilish» qobiliyatini tarbiyalash.
4. Muvozanat saklash qobiliyatini tarbiyalash.

**Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Chaqqonlik, fazoni xis qilish qobiliyati, harakatning aniqligi, harakatning murakkabligi, muvozanat saklash.

**Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**



O'quvchi yoshlarda chaqqonlilikni tarbiyalash texnologiyasi.

**1-savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Tushunchaning ta'rifi va ijtimoiy ahamiyatini yoritib berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1.Tushunchaning ta'rifini ochib beradi.
- 2.Tushunchaning ijtimoiy ahamiyatini ochib beradi.
- 3.Chaqqonlikning rivojlanganlik darajasini bildiruvchi xususiyatlarni sanab ko'rsatadi.

**1-asosiy savolning bayoni:**

Har qanday harakat biron bir konkret vazifani hal etishga qaratilgan bo'ladi: mumkin kadar balandlikka sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ko'pgina sabablar bilan, jumladan bir vaqtda va ketma- ket bajariladigan harakatlarning bir-biriga uygunligiga bo'lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonligining birinchi ulchovi hisoblanadi.

Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi ulchovidir.

L.P.Matveevning fikricha chaqqonlikni birinchidan,yangi harakatlarni tez o'zlashtirib olish qobiliyati(tez o'rganish qobiliyati),ikkinchidan,harakat faoliyatini tusatdan o'zgarayotgan sharoit holatlariga muvofik ravishda tez qayta ko'rish qobiliyati deb karash mumkin.

Ko'rinib turibdiki chaqqonlik – baxolash uchun yagona mezonga ega bo'lmagan murakkab kompleks fazilatdir. Chaqqonlik hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini va sport texnikasini tez va samarali egallanishini ta'minlaydi, shu bilan birgalikda yukori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Chaqqonlik o'z navbatida yoshlarni zamonaviy ishlab chikarishning murakkablashib borayotgan sharoitlariga va yukori xayot tarziga tayyorlashga yo'naltirilgan.

Insonda chaqqonlikning rivojlanganlik darajasi uning quyidagi qobiliyatlari bilan aniqlanadi:

turli signallarga, shu jumladan harakatdagi ob'ektga tez javob berish;  
chegaralangan vaqt ichida harakatni tez va aniq bajarish;  
harakatning fazo, vaqt va kuch ulchamlarini ajrata bilish;  
o'zgaruvchan sharoitga va noqo'lay vazifalarni bajarishga kunikish;  
zarur vaqt ichida harakatdagi ob'ektning holatini oldindan ko'ra bilish (ekstrapolyatsiya);  
fazo va vaqtni xis qilish.

Harakat vazifasining xususiyatiga ko'ra chaqqonlik muvozanat saklash, harakatni berilgan ritmda bajarish, harakat faoliyatini birdaniga o'zgaruvchan sharoit talabalariga mos ravishda qayta ko'rish shakllarida yuzaga chiqishi mumkin.

Chaqqonlikning eng intensiv rivojlanish davri xayotning 4 – 5 yillariga to'g'ri keladi. Bu davrni chaqqonlik va muvozanat saklash qobiliyatlarining rivojlanish suratiga ko'ra «oltin yosh» deb atashadi. Agar ushbu davrda chaqqonlik sifatlariga maqsadli ravishda ta'sir ko'rsatilsa, organizm 7- 10 yoshga kelib ushbu sifatni yanada yukorirok rivojlantirishga tayyor bo'ladi. A.A.Gujalovskiyning tadqiqotlarida chaqqonlik ugil bolalarda kiz bolalarga karaganda tezrok rivojlanishi ko'rsatilgan.

**Nazorat savollari:**

1. Chaqqonlik nima?
2. Chaqqonlikning ulchovlari bo'lib nimalar xizmat qiladi?
3. Chaqqonlikning ijtimoiy ahamiyati nimada?
4. Insonning qaysi qobiliyatlariga ko'ra chaqqonlikning rivojlanganlik darajasi to'g'risida fikr yuritish mumkin?
5. Chaqqonlik harakatning xususiyatlariga ko'ra qanday shakllarda yuzaga chiqadi?

**2– savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Chaqqonlikni tarbiyalash vositalari va ularga kuyiladigan talablar haqida talabalarga ma'lumot berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Chaqqonlikni tarbiyalash vositasini ko'rsata biladi.
2. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonining sifatini oshiruvchi uslubiy talablarni sanab ko'rsatadi.
3. Chaqqonlikni tarbiyalash vositalariga kuyiladigan talablar haqida ma'lumotga ega bo'ladi.

## **2– asosiy savolning bayoni:**

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy vositasi bo'lib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Chaqqonlik o'quvchi uchun yangi bo'lgan jismoniy mashqni o'rganish va harakat strukturasini doimo o'zgarib turishini talab qiluvchi vazifalarni hal qilish orkali tarbiyalanadi. Harakatning yangiligi koordinatsion qiyinchiliklar va murakkablashtiruvchi tashqi sharoitni tashkil etish bilan saklab turiladi. Harakat vazifalarini hal qilish esa o'zlashtirilgan harakatni notanish vaziyatda bajarishni ko'zda tutadi.

Quyidagi uslubiy ko'rsatmalarga rioya qilinsa chaqqonlikni samarali rivojlantirish vazifalari engillashadi:

- koordinatsion tayyorgarlikning yukori darajasini ta'minlovchi alohida qobiliyatlarni (tez reaksiya ko'rsatish, o'zgaruvchan sharoitga moslashish va boshqalar) maqsadga muvofik rivojlantirish;
- mashq vositasi sifatida foydalanilayotgan harakat ko'nikmalarini texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirish, aks holda ular yangi xatolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi ;
- chaqqonlik darajasini sezilarli darajada oshishiga yordam beruvchi analizatorlarning faoliyatini yaxshilash. Masalan aylanuvchi stul va argamchik uishdan foydalanish vestibolyar apparat faoliyatining yaxshilanishiga va natijada muvozanat saklash qobiliyatining oshishiga olib keladi;
- foydalanilayotgan jismoniy mashqlarning koordinatsion murakkabligini oshirish. Bu narsaga fazo, vaqt va dinamik ulchamlarning o'zgarishi hisobiga erishiladi. Masalan, fazo harakteristikalarini o'zgartirish: qo'llar oldinda, qo'llar yukorida, qo'llar yonda;
- vaqt harakteristikalarini o'zgartirish: qo'llarni oldinga tez, sekin aylantirish;
- kuch harakteristikalarini o'zgartirish: maksimal balandlikka sakrash, 1 G' 2 balandlikka sakrash.

Jismoniy mashqlarning murakkabligini tashqi sharoit, snaryadlarning joylashish tartibi, og'irligi, balandligini o'zgartirish, tayanch maydonini o'zgartirish yoki muvozanat saklash mashqlari vaqtida ularning harakatchanligini ko'paytirish yordamida oshirish mumkin. Qo'shimcha axborotni tasavvur qilishga yo'naltirilgan usul ancha samarali hisoblanadi. Masalan, ko'zgudan yoki harakatni nazorat qilishda arinterlardan foydalanish ko'nikmani o'zlashtirishni engillashtiradi. Ko'rish orkali olinadigan axborotni chegaralash yoki butunlay yo'qotish (ko'zoynak takish, ko'zni yumish, xonani korongilashtirish) harakatni bajarishni ancha murakkablashtiriladi. Koordinatsion mashqlarni bajarishni asosiy qismning birinchi yarmiga rejalashtirish kerak, chunki ular tezda charchokka olib keladi. Mashqlar orasidagi dam olish intervallari organizmnnning tula tiklanishi uchun etarli bo'lishi kerak. Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ular to avtomatik tarzda bajarilgunlaricha samarali hisoblanadi. So'ng ra ular o'zining kimmagini yo'qotadi.

Chaqqonlikni tarbiyalashning ancha samarali usuli bo'lib, qo'shimcha vazifalarga ega bo'lgan o'yin usuli hisoblanadi. Qo'shimcha vazifali o'yin usuli mashqni yo chegaralangan vaqt ichida yoki ma'lum bir sharoitlarda bajarishni ko'zda tutadi. Masalan, basketbol o'yinida 3 minut ichida ko'prok savatga to'p tushirish vazifasi kuyiladi. Qo'shimcha vazifalarsiz o'yin usuli esa shu narsa bilan harakterlanadiki, yuzaga kelgan harakat vazifasini o'quvchi mustaqil ravishda, paydo bo'lgan vaziyatni tahlil qilish natijalariga tayanib bajarishi kerak. Masalan, basketbol o'yinida xujum vaqtida o'quvchi yuzaga keladigan u yoki bu harakat vazifasini o'zi oldindan ko'ra bilish kerak. (to'pni savatga tashlash yoki sherigiga o'zatisht).

## **Nazorat savollari:**

1. Chaqqonlikni tarbiyalash vositasi bo'lib nimalar hisoblanadi?

2. Chaqqonlik nimalar yordamida tarbiyalanadi?
3. Chaqqonlikni samarali rivojlantirish uchun qanday uslubiy talablarga rioya qilish kerak?
4. Qanday kilib jismoniy mashqlarning murakkabligini oshirish mumkin?
5. Nima uchun chaqqonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar to'ular avtomatik tarzda bajarilgunlaricha samarali hisoblanadi?
6. Chaqqonlikni tarbiyalash usuli qaysi?
7. Qo'shimcha vazifaga ega o'yin usulining mohiyatini ochib bering.
8. Qo'shimcha vazifasiz o'yin usulining mohiyati nimada?

### **3 – savol bo'yicha darsning maqsadi:**

Insonning «fazoni xis qilish» qobiliyatiga tavsif berish va uni tarbiyalash haqida talabalarga maxsus bilimlar berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Insonning «fazoni xis qilish» qobiliyatiga tavsif bera oladi.
2. Insonning tashqi muxit bilan bo'ladigan fazoviy munosabatlariga tavsif beradi va ushbu munosabatlarning holatlarini ajratib ko'rsatadi.
3. «Fazoni xis qilish» qobiliyatini tarbiyalash bosqichlarini sanab ko'rsatadi va ularga tavsif bera oladi.

### **3 – asosiy savolning bayoni:**

Insonning «fazoni xis qilish» qobiliyati faoliyatning aniq sharoitlarida fazo munosabatlarida bo'ladigan o'zgarishlar haqidagi aniq tasavvurlarni saklash xususiyati bilan harakterlanadi. Insonning uni urab turuvchi tashqi muxit bilan fazoviy munosabatlari tez – tez o'zgarib turuvchi harakterga ega. Ushbu munosabatlarning turtta holati ajratib ko'rsatiladi:

1. inson va uni urab turuvchi predmetlar muallak qoladigan munosabatlar (masalan, merganning holati).
2. faqat gina tashqi muxit o'zgarishga tortiladigan munosabatlar (masalan, sportchining o'yin jarayonida to'xtab qolishi).
3. faqat gina insonning fazoviy holatlari o'zgaradigan munosabatlar (suvga sakrovchilar, gimnastlar, parashyutda sakrovchilar va boshqalar).
4. bir vaqtning o'zida ham inson, ham uni urab turuvchi muxit dinamik holda bo'ladigan munosabatlar (masalan, turli o'yin vaziyatlarida sportchilarning o'zaro harakatlari).

Insonning uni urab turuvchi muxitdagi o'zgarishlar to'g'risidagi tasavvuri ko'p jihatdan oldindan faoliyatning shunday holatlarida shakllangan shartli refleks mexanizmlarining takomillashganiligiga bog'liqdir.

Fazoni aniq xis qilish qobiliyati yosh usishi bilan geteroxron rivojlanadi. Bo'lishi kutilayotgan voqealarni avvaldan to'g'ri xis qilish qobiliyati o'rta va katta yoshdagi o'quvchilarga ancha samarali takomillashadi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda harakatlarning rejasi qiyinroq va sezilarli xatolar bilan to'ziladi.

Fazoni xis qilish qobiliyatini tarbiyalash bir nea bosqichda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichda oldindan kelishib olingan harakat bilan o'quviga yaxshi tanish bo'lgan signalga javob berish qobiliyati rivojlantiriladi. Masalan, tennis koptogini o'qituvchi yoruglik yoki tovush signali yordamida ko'rsatadigan nishonga otish. Ikkinchi bosqichda harakat faoliyatiga uni bajarish sharoitining o'zgarishiga mos ravishda o'zgartirishlar kiritish qobiliyati rivojlantiriladi. Masalan, koptokni turli tezlik bilan harakatlanayotgan nishonga otish. Keyingi bosqichda esa bexosdan yuzaga keladigan vaziyatga tula mos tushadigan harakatdan foydalanish qobiliyati rivojlantiriladi. Bunday qobiliyatni rivojlantirish uchun turli xil harakatli va sport o'yinlariga murojat qilinadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Insonning «fazoni xis qilish» qobiliyati nima?
2. Insonning tashqi muxit bilan bog'liq fazoviy munosabatlari qanday holatlardan iborat?

3. Insonning uni urab turuvchi tashqi muxitdagi o'zgarishlar haqidagi tasavvuri qanday fiziologik mexanizmlarga bog'liq?
4. Fazoni xis qilish qobiliyatini tarbiyalash qanday bosqichlarda amalga oshiriladi?

#### **4– asosiy savol bo'yicha o'qituvchining maqsadi:**

Insonning muvozanat saklash qobiliyati va uni rivojlantirish usullarini yoritib berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Muvozanat saklash qobiliyatiga tavsif beradi.
2. Muvozanat saklash qobiliyatini tarbiyalash usullariga ega bo'ladi.

#### **4 – asosiy savolning bayoni:**

Gavda muvozanatini saklash har qanday harakatni bajarish bilan bog'liqdir. Mashqni sifatli kilib bajarish ma'lum bir ma'noda gavdaning turli holatlardagi turgunligini saklash qobiliyatiga bog'liqdir. Muvozanatni statik (uk otish, sport gimnastikasidagi holatlar) va dinamik (yugurish, sakrash va boshqalar) mashqlarda saklash kobilityai bir – biridan farqlanadi. Statik har akterdagi mashqlarda yukori turgunlikni saklashga tanlangan sport turi uchun har akterli bo'lgan sharoitlarga asta – sekin kunikish orkali erishiladi. Ushbu maqsadda ruxiy qiyinchilikni oshiruvchi bir qator usullardan ( mashq bajarilayotgan snaryadning balandligini asta- sekin oshirib borish, ko'rish nazoratini vaqtincha yo'qotish) yoki mashqni bajarshning biomexaniq sharoitlarini o'zgartirishdan (tayanch maydonining xajmini o'zgartirish, holatni saklab turish vaqtini oshirish, o'zgaruvchan tayanchdan foydalanish, mashqni bajarishga hal akit berish) foydalaniladi.

Dinamik har akterdagi mashqlarning o'ziga xos xususiyati bo'lib sportchi holatining bir vaqtning o'zida dinamik muvozanat deb ataluvchi umumiy turgunlikni saklab to'rgan holda doimo o'zgarib turishi hisoblanadi. Dinamik har akterdagi mashqlarda turgunlikni takomillashtirish o'zgaruvchan sharoitlardagi jismoniy mashqlardan foydalanish hisobiga amalga oshiriladi: unkir – chunkir joylardan yugurish, turli koplamalarga ega yo'laklardan yugurish, harakatchan tayanch ustidan changida yurish texnikasini imitatsiya qilish.

Muvozanat saklash qobiliyati vistibo'lyar analizatorning etilishi jarayonida reflektor mexanizmlarni takomillashtirish asosida rivojlantiriladi. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish uchun 7 yoshdan – 12 yoshgacha bo'lgan davr sensitiv hisoblanadi. 13 – 14 yoshga kelib esa muvozanat saklash qobiliyatining ko'rsatkichlari katta kishilarnikiga teng darajaga etadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Insonning muvozanat saklash qobiliyatiga tavsif beradi.
2. Statik xarakterdagi mashqlarda muvozanat saklash deganda nimani tushunasiz?
3. Dinamik har akterdagi mashqlarda muvozanat saklash deganda nimani tushunasiz?
4. Statik har akterdagi mashqlarda muvozanat saklash qobiliyati qanday takomillashtiriladi?
5. Dinamik har akterdagi mashqlarda muvozanat saklash qobiliyati qanday takomillashtiriladi?

#### **Mavzuga oid test savollari:**

#### **1. Muskullar kuchni quyidagicha namoen qilishlari mumkin:**

- A) statik, izometrik,miometrik, piliometrik
- B) statik, dinamik
- C) statik, izometrik, piliometrik,dinamik
- D) izometrik, piliometrik.

#### **2. Kuchni tarbiyalash vositasi bo'lib .....xisoblanadi.**

- A) Buyumlarning og'irligi.
- V). Elastik buyumlarning karshiligi, sherigining karshilik ko'rsatishi.
- C) Elastik buyumlarning karshiligi
- D) Qarshiligi oshirilgan mashqlar

- 3. O'g'il bolalarda kuch qobiliyatini rivojlantirishning intensiv davri nechchi yosh xisoblanadi?**
- A) 9-10yoshdan 14-17yoshgacha
  - V) 7-8 yoshdan 10-12 yoshgacha
  - C) 6-8 yoshdan 14-17yoshgacha
  - D) 17 yoshdan so'ng
- 4. Tezkorlik namoen bo'lishining asosiy shakli qaysi?**
- A) Harakat reaksiyasining latent vaqti, yakka harakatlar tezligi, harakatlar chastotasi
  - V) Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti, yakka harakatlar tezligi
  - C) yakka harakatlar tezligi, harakatlar chastotasi
  - D) start olishdagi reaksiya vaqtiga
- 5. "Tezlik to'sig'i" deganda nimani tushunasiz?**
- A) Natijaning stabillashuvi
  - V) Kuchning stabillashuvi
  - C) Tezkorlikning stabillashuvi
  - D) Barerdan sakrash
- 6. Aktiv egiluvchanlik-**
- A) gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlarning og'irlik kuchi, sherikning karshiligi kuyilishi
  - V) dinamik harakterdagi mashqlarni bajarish vaqtida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.
  - C) insonning harakatni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir
  - D) kishining o'z muskullari kuchi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir
- 32. Aniq bir faoliyatdagi charchashga nisbatan chidamlilik nima deb ataladi?**
- A) aerob chidamlilik;
  - B) anaerob chidamlilik;
  - C) anaerob-aerob chidamlilik;
  - D) maxsus chidamlilik.
- 33. Chidamlilikning o'lchovi bo'lib . . . . . hisoblanadi:**
- A) chidamlilik koeffitsienti;
  - B) muskul faoliyatini berilgan sur'atda va intensivlikda ushlab turish uchun ketgan vaqt;
  - C) anaerob almashuv ostonasi;
  - D) maksimal kislorod o'zlashtirish darajasi va yurak qisqarishlari soni.
- 34. Harakatni katta amplituda bajarish qobiliyati nima deb ataladi?**
- A) elastiklik;
  - B) stretching;
  - C) cho'zilish.
  - D) egiluvchanlik;
- 35. Harakatni tegishli muskullarning shaxsiy aktivligi hisobiga katta amplitudada bajarish qobiliyati . . . . . deb ataladi:**
- A) maxsus egiluvchanlik;
  - B) aktiv egiluvchanlik;
  - C) bo'g'inlardagi harakatchanlik;
  - D) dinamik egiluvchanlik.
- 36. Passiv egiluvchanlik deganda nimani tushunasiz?**
- A) mashqni tashqi kuchlar (shorigining yordami, tashqi og'irlik, maxsus uskunalar va h.k.) yordamida bajarish qobiliyati;
  - B) statik holatlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlik;
  - C) insonning barcha bo'g'implarda harakatlarning katta amplitudasiga erishish qobiliyati;
  - D) charchash ta'sirida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.
- 37. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositasi sifatida quyidagi mashqlardan qaysi biri foydalaniladi?**

- A) cho'zilish mashqlari;
- B) tezkor-kuch mashqlari;
- C) dinamik mashqlar;
- D) statik mashqlar.

#### **Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:**

Muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan 10 tadan mashqni daftarga yozib kelish.

#### **Mavzu bo'yicha asosiy xulosalar:**

Chaqqonlik harakatlarni tez o'zlashtirib olish qobiliyatidir. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi. Chaqqonlik o'g'il bolalarda qiz bolalarga nisbatan tezroq rivojlanadi.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent-1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent-1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.

### **16- MAVZU:“CHIDAMLILIK VA UNI TARBIYALASH METODIKASI”**

#### **Reja:**

1. Chidamlilik haqida tushuncha.
2. Chidamlilikning turlari.
3. Chidamlilikni tarbiyalash metodi va vositalari.

#### **Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar:**

Charchash, chidamlilik, kompensatsiyali charchash, dekompensatsiyali charchash fazasi, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, aerob imkoniyatlar, anaerob imkoniyatlar.

#### **Mavzuda ko'rib chiqiladigan muammolar**

O'quvchi yoshlarda chidamlilikni tarbiyalash texnologiyasi.

#### **1 – savol bo'yicha darsning maqsadi::**

Talabalarga charchash va chidamlilik haqida ma'lumot berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Charchashga tavsif beradi.
2. Charchash fazalarini sanab ko'rsatadi.
3. Chidamlilik tushunchasining tarifini ochib beradi.
4. Chidamlilik va charchok orasidagi bog'liqlikni ochib ko'rsatadi.

#### **1 – asosiy savolning bayoni:**

Agar kishi biror bir og'ir ishini bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishini bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan karagnda bu kishining holati ana o'zgarganini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni minika muskullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida sezamiz. Ayni vaqtda uning organizmda ham birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi. Qiyinchiliklar ko'payib borishiga karamasdan, kishi iroda kuchi hisobiga ish intensivligini bir muncha vaqt saklab turishi mumkin. Bunday holat kompensatsiyali charchok

fazasi deyiladi. Agar, iroda kuchi ortganiga karamay ish intensivligi pasaysa, dekompensatsiyali charchok fazasi boshlanadi. Charchash – bu jismoniy ish natijasida inson ish qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi yoki yo'qotilishidir. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilik darajasining xilma – xil bo'lishidir.

Insonning biror bir faoliyatda charchokka karshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Faoliyat turlarining xususiyatiga karab charchokning bir necha tiplari mavjud. Bo'lar aqliy, sensor (xis – tuygu organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchokdan iborat. Har qanday faoliyatda charchokning aytib utilgan barcha tiplarining komponentlari ishtirok etsada, jismoniy tarbiya sohasi uchun muskul faoliyati tufayli xosil bo'ladigan jismoniy charchok ko'prok ahamiyatga ega.

Inson chidamliligining asosiy ulchovi bo'lib tavsiya qilingan ish intensivligini saklab turishga ketgan vaqt hisoblanadi. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan ulchanadi. Bevosita ulchash usulida tekshirilayotganlarga biror – bir topshiriqni bajarish tavsiya etiladi. Chidamlilikni bevosita usulida ulchash amalda doimo qo'lay emas. Shuning uchun ko'pincha bu usulda foydalanilmaydi. Shuning uchun bilvosita usulidan foydalaniladi. Masalan, sport praktikasida chidamlilik biror bir o'zoq masofani (Ko'per testi – 12 minutli yugurish) o'tish vaqtiga karab aniqlanadi.

Chidamlilik tushunchasini kadimdan insonning o'z faoliyatini charchashga nisbatan effektiv davom ettirishi qobiliyati bilan boglab kelaganlar. Ma'lumki charchash deb ish qobiliyatning vaqtincha pasayishiga aytamiz.

Shunga ko'ra chidamlilik deganda eng umumiy ma'noda insoniy faoliyat mobaynida charchashga karshi turadigan qobiliyatini aniqlovchi xususiyatlar tushuniladi. Kiskasi bu insonning charchashga karshi turish qobiliyatidir. Harakat faoliyati vaqtida namoen bo'ladigan chidamlilikni boshqa chidamlilik turlaridan ajratish maqsadida jismoniy chidamlilik deb atashadi.

#### Chidamlilik ko'rsatkichlari va omillari.

Chidamlilikni rivojlanishi darajasi va holati haqida qator va umumiy qisman ko'rsatkichlarga ko'ra xukm chikarishadi. Albatta, bu xukm qaysi faoliyatga nisbatan chidamlilik aniqlanaetganligiga bog'liq, lekin asosiy parametrlardan biri bo'lib, vaqt hisoblanadi. Chunki shu vaqt ichida faoliyat amalga oshiriladi. Bir xil xollarda harakat samaradorligini tushirmay bajarilgan vaqt hisoblansa ba'zi birida ishni « do otkaza» bajarishga kelgan vaqt hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar praktikasida chidamlilikni tashqi ko'rsatkichlarining integrallari bo'lib ko'pincha quyidagilar karaladi:

Masofani hal etishga qaratilgan tsiklik har akterdagi mashqlarda- berilgan masofani bosib o'tishning minimal vaqti eki berilgan vaqt ichida bosib utilgan masofaning umumiy uzunligi, m-n 12 minutlik yugurish .

- Atsiklik va aralash har akterdagi seriyali ravishda takrorlanadigan mashqlarda- takrorlanishning umumiy soni .

-O'yin yakka kurash kabi murakkab tashkil etiladigan harakat formalarida – kelishilgan vaqt davomida harakat aktivligini saklash darajasi va o'zgarishi xizmat qiladi.

Harakat faoliyatning har xil qiyin shakillarida namoen bo'ladigan chidamlilik- ko'p faktorli kompleks qobiliyatdir. Uning asosida zamonaviy ilmiy – tekshirish ma'lumotlariga ko'ra quyidagi omillar yotadi:

Shaxs-psixik omillari – avvalo ulardan motivning kuchi va faoliyat natijasiga bo'lgan intilishning mustaxkamligi bilan har akterlanganlari: unga irodaviy sifatlar, maqsadga intilish, sabr- tokat, kat'iyatlik ko'prok namoen bo'ladi.

Bioenergetik, organizmdagi energetik resurslar xajmi va ish faoliyatida energiyani almashtirish, qayta tiklanishni ta'minlaydigan funktsional imkoniyatlar bilan aniqlanadi.

-Funksional muvozanatlashganlik omillari, organizm funksional sistemasi aktivligini uning ichki tuzilishida bo'ladigan noqo'lay o'zgarishlarda u ekin bu darajada saklanishni ta'minlaydi.

#### Funksional tejamkorlik omillari.

Organizm energetik resurslaridan effektiv foydalanishni ta'minlaydigan ish protsessida kuchni ratsional taksimlash va harakatlarning texnik jihatdan sillikligi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Chidamlilik nima?
2. Chidamlilik va charchash orasida qanday bog'liqlik bor?
3. Charchashning tashqi belgilari qaysilar?
4. Charchok fazalariga tavsif bering.
5. Inson chidamliligining ulchovi bo'lib nima hisoblanadi?
6. Chidamlilik qanday usullar bilan ulchanadi?
7. Chidamlilikning ko'rsatkichi va omillari nimalar?

#### **2 – savol bo'yicha darsning maqsadi::**

Chidamlilik turlariga tavsif berish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Chidamlilik turlarini sanab ko'rsatadi.
2. Umumiy va maxsus chidamlilikka tavsif beradi.
3. Umumiy va maxsus chidamlilik orasidagi farqni ajratib ko'rsatadi.

#### **2 – asosiy savolning bayoni:**

**Chidamlilikning turlari.** Amaliyotda ham, ilmiy adabiyotlarda ham chidamlilikni umumiy va maxsus turlarga bo'lishga allaqachon kelishilgan.

Umumiy chidamlilik deganda keng ma'noda organizmning har xil faoliyatlarida chidamlilikning maxsus bo'lmagan asosini namoyon bo'lishini ta'minlaydigan funksional xususiyatlari birligi tushuniladi. Masalan, biror bir faoliyatida ajoyib chidamlilik ko'rsatgan odam, shu qobiliyatni boshqa faoliyatda ham ko'rsatishi mumkin. O'zoq masofaga yugurishida chidamli bo'lgan odam xuddi shuncha davom etadigan changida uchishda ham shunga ham chidamli bo'lishi mumkin. Demak, **umumiy chidamlilik** barcha muskul guruxlarini ishga soladigan, o'rtacha intensivlikda o'zoq vaqt davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Umumiy **chidamlilikning asosini** kishining aerob imkoniyatlari tashkil etadi.

#### **Maxsus chidamlilik.**

Umumiy chidamlilikdan u yoki bu ma'noda farq qiladigan chidamlilikning turlarini shartli ravishda «maxsus» deb atash mumkin. **Maxsus chidamlilik** – bu ixtissoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum bir faoliyatdagi charchashga nisbatan chidamlilikdir. Uning bir necha turlari bor:

**Tezkor chidamlilik-** bu harakatlarning tezkor parametrlariga noordinar talablar qo'yadigan faoliyatda namoyon bo'ladi va aerob almashish ramkasidan chiqadigan rejimda bajariladigan faoliyatdagi chidamlilikdir.

**Kuch chidamliligi-** ko'p xollarda tezkor chidamlilik bilan bog'liqdir. Umuman olganda kuch chidamliligi muskul ishlarida kuchlanish momentlari yakqol namoen bo'ladigan charchashga karshi turish qobiliyatida namoen bo'ladi. Shartli kilib chidamlilik bir necha marotaba takrorlanadigan muskul kuchlanishlarida hech bo'lmaganda individual maksimal kattalikni uchdan bir qismidan ko'prok bo'lsagina kuch harakteriga ega bo'ladi deyish mumkin

**Koordinatsion- harakat chidamliligi** –koordinatsion qobiliyatlarga yukori talablar kuyiladigan harakat faoliyatlarida namoen bo'ladi. Bunday chidamlilik ko'pincha gimnastik ko'p kurashlari baxsida sport o'yinlarida, tsirkda namoyish etiladi.



**Chidamlilikning boshqa ba'zi bir turlari.** Yana chidamlilik harakat mobaynida aktiv qatnashadigan muskul gruppalari soniga ham bog'liq bo'ladi. Shunga ko'ra chidamlilik :

**Total chidamlilik**-qachonki harakatda muskullarning uchdan ikki qismidan ko'progi qatnashsa namoan bo'ladi. Masalan, changida yugurish eki shtangani ko'p marta ko'tarishda.

**Regional chidamlilik**- 1G'3 dan 2G'3 gacha muskul gruppalari ishtirok etsa, masalan utirgan holda gavdani ko'p marta egib-turish.

**Lokal chidamlilik**- ishda muskul gruppalarining 1G'3 qismida ham kami ishtirok etsa yuzaga chiqadi. Masalan, bir qo'l bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash.

Chidamlilikni aniqlovchi asosiy omillaridan biri bo'lib muskul faoliyatining energiya bilan ta'minlovchi mexanizmlarining kuchi hisoblanadi. Jismoniy yuklamaning davom etishiga karab muskul faoliyatini energiya bilan ta'minlashda asosiy rol aerob va anaerob jarayonlarga ta'lukli bo'ladi.

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi bo'lib organizmni kislorod karzini yo'qotish va tashish bilan bog'liq kompleks xususiyatlari hisoblanadi. Shuni takidlash lozimki aerob chidamlilik nisbatan maxsus emas, uning darajasi jismoniy mashqlar texnikasiga juda ham bog'liq emas. Shuning uchun ham bu dalil uni umumiy chidamlilik deb atashga asos bo'ladi.

Jadval 1.5

**Maksimal yuklama vaqtidagi anaerob va aerob jarayonlarning nisbiy mazmuni.  
(A.A.Gujalovskiy bo'yicha).**

Maksimal yuklamaning davom etish vaqti	Energiya ajralishi (kkal)			Faoliyatdagi ishtiroki (%)	
	Aerob jarayon	Anaerob jarayon	Jami	Anaerob jarayon	Aerob jarayon
10 s	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	120	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1300	1315	1	99

Anaerob chidamlilik (u tezkor chidamlilik deb ham ataladi) organizmning ishni kislorod karzi sharoitida bajarish bilan bog'liq funktsional imkoniyatlarini aniqlaydi.

**Nazorat savollari:**

- 2.1. Umumiy chidamlilikka tavsif bering.
- 2.2. Qanday chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi?
- 2.3. Maxsus chidamlilikning qanday turlari mavjud?

**3– savol bo'yicha darsning maqsadi::**

Umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositalari va usullari haqidagi bilimlari bilan talabalarni ko'rollantirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Chidamlilikni tarbiyalash vositalari haqida ma'lumotga ega bo'ladi.
2. Chidamlilikni tarbiyalash uslubiyoti bilan tanishadi.

**3– asosiy savolning bayoni:**

Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari.

Aerob chidamlilikni takomillashtirish maqsadida jismoniy tarbiya amaliyotida kat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlarining ko'rinishlaridan keng foydalaniladi.

Standart uzluksiz yuklamali kat'iy tartiblashtirilgan mashq usuli. Bu usul aerob chidamlilikni turgun oshirishni ta'minlaydi va mashqning turli usullaridan foydalanish uchun zamin yaratadi. Kat'iy tartiblashtirilgan mashq usuli asosida bajariladigan trenirovka mashqlari 10 minutdan 30 minutgacha davom etadi, YuKS esa ushbu intensivlikdagi ishlar vaqtida 150 – 175 zarb G' min. atrofida bo'ladi. mashqlarni bunday rejimda bajarish yurakning zarb xajmini va kislorod o'zlashtirish darajasining oshishini ta'minlaydi. Shuni takidlash lozimki, shugullanuvchilarning organizmiga mos kelmaydigan o'zoq vaqt davom etadigan yuklama kislorod o'zlashtirish darajasining pasayishiga va kutilayotgan mashq samarasining salbiy bo'lishiga olib keladi. Ushbu usuldan chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida foydalanish tavsiya etiladi.

Oralik (interval) yuklamali kat'iy tartiblashtirilgan mashq usuli. Bu usul asosida tashkil etiladigan mashg'ulot yurakning funktsional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan. Aerob imkoniyatlarni takomillashtirishga kratilgan mashg'ulotlar vaqtida bir qancha uslubiy talablarga rioya qilish kerak. Ishning davom etishini 1-3 minut atrofida rejalashtirish kerak. Ishning shiddati YuKS ni 170-180 zarb G' min.ga etishini ta'minlashi kerak. Dam olishning davom etishi YuKS ning 120-130 zarbG'min.ga tushugunicha bo'lishi kerak va odatda 45-90 sekund davom etadi. Ushbu usuldan foydalanilganda kutilayotgan mashq samarasi 6-12 xaftadan so'ng yuzaga chiqadi.

Anaerob chidamlilikni takomillashtirish usullari.

Bu usul anaerob imkoniyatlarda energiya bilan ta'minlovchi ikki asosiy yo'l – alaktat va laktatning shiddati darajasini oshirishga qaratilgan. Ushbu maqsadda yuklama quyidagicha tartiblashtiriladi.

Jadval 1.6

**Anaerob chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan yuklamaning asosiy o'lchamlari**  
(A.A.Gujalovskiy bo'yicha).

<b>Mashq samarasining yo'nalishi</b>	<b>Mashqning davom etishi</b>	<b>Mashqning intensivligi</b>	<b>Dam olish vaqti</b>	<b>Takrorlash soni</b>
Alaktat	5-10 sek	90-100 %	2-3 minut, seriyalar orasida 4-6 minut	1 seriyada 3-4 marta (5-6 seriya)
Laktat	30 ek.dan 2 minutgacha	85-95 %	10-45 sekund, seriyalar orasida cheklanmagan.	1 seriyada 4 – 12 marta (4-10 seriya)

Anaerob har akterdagi yuklamadan ratsional foydalanish muskuldagi kreatinfosfat va glikogenning oshishiga, gliqoliz mexanizmini intensivligining faollashuviga olib keladi. Yukori malakali sportchilarda anaerob chidamlilik 8-12 xafta mobaynida 15-20 % usadi.

**Nazorat savollari:**

1. Aerob chidamlilikni oshirish usullariga tavsif bering.
2. Aerob chidamlilikni oshirish vaqtidagi yuklamalar har akteriga tavsif bering.
3. Anaerob imkoniyatlarni oshirish usullariga tavsif bering.
4. Anaerob chidamlilikni oshirish vaqtidagi yuklmalar har akteriga tavsif bering.

**Mavzuga oid test savollari:**

**1. Jismoniy tarbiya amaliyotida organizmning jismoniy nagruzkaga nisbatan reaksiyasini ifodolovchi eng xabarchan, ob'ektiv va keng foydalaniladigan ko'rsatkich qaysi?**

- I. harakatni bajarish vaqti;
- J. yurak qisqarishlari soni;
- K. uyquning qancha vaqt davom etishi;
- L. chidamlilik koeffitsienti.

**2. Kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik qanday jarayon?**

- E. organizm barcha sistemalarining takomillashuvi uchun qulay sharoitlar yaratuvchi jismoniy sifatlar va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon;
- F. jismoniy tarbiyaning ma'lum bir kasb faoliyatining xususiyatlari va talablariga mos ravishda tashkil etiladigan ixtisoslashgan turi;
- G. jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakatlarni tarbiyalash jarayoni;
- H. jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlarni egallashga qaratilgan jarayon.

**3. O'quvchilarga tushayotgan jismoniy yuklamaning ular imkoniyatiga mosligini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya jarayonida ushbu nazorat usullaridan qaysi biri o'tkaziladi?**

- E. xronometraj;
- F. pulsometriya;
- G. spirometriya;
- H. dinometriya.

**4. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lish bosqichlari.....**

- A. Ibtidoiy jamoa tuzumi, Tosh asri, "Uyg'onish davri", Quldorlik tuzumi
- V. Ibtidoiy jamoa tuzumi, Quldorlik tuzumi, "Uyg'onish davri", IX oxiri-XX boshlari, Xozirgi davr
- S. Ibtidoiy jamoa tuzumi, ", IX oxiri-XX boshlari, "Uyg'onish davri", Quldorlik tuzumi, Xozirgi davr
- D. Ibtidoiy jamoa tuzumi, ", IX oxiri-XX boshlari, "Uyg'onish davri", Quldorlik tuzumi

**5. «Jismoniy rivojlanganlik» tushunchasining to'g'ri ta'rifi qaysi?**

- q. inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o'zgarishi jarayonidir;
- r. umumiy madaniyatning organik bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iboratdir;
- s. jamiyat a'zolarining jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarligi va uning ko'rsatkichlarining mavjud jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarga va o'zgaruvchan hayot sharoitlariga moslik darajasidir;
- t. musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma'noni anglatadi.

**6. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining maqsadi nimadan iborat?**

- A. insonlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish, jismonan takomillashtirish;
- V. ma'lum bir sport turi bo'yicha shug'ullanuvchilarni yuksak natijalarga tayyorlash;
- S. ruhiy boylikka, ahloqiy poklikka, jismoniy kamolotga va ma'naviy etuklikka ega, ko'p yillik ijodiy mehnatga hamda Vatan himoyasiga tayyor yoshlarni shakllantirish;
- D. shug'ullanuvchilarni sport turlari bo'yicha yagona sport klassifikatsiyasining me'yoriy talablarini bajarishga tayyorlash.

**7. "Metod" so'zining lotin tilidan tarjimasi qanday?**

- A. harakat vazifasi;
- V. yo'l, usul degan ma'noni anglatadi.
- S. mashqni bajarib ko'rsatish;

D. mashqni chiroyli bajarish.

**8. Jismoniy tarbiya darslarida soʻzdan foydalanish metodi nechta turga bulinadi?**

- A. 10ta
- B. 11ta
- C. 12ta
- D. 9ta

**9. ....organizmning motor funksiyasi bulib tana va uning kismlarini fazoda uzgarishi ?**

- A. Texnika
- B. Barcha javoblar tugri
- C. Xarakatning uzgarishi
- D. Xarakat

**10. Harakatni katta amplituda bajarish qobiliyati nima deb ataladi?**

- I. elastiklik;
- J. stretching;
- K. choʻzilish.
- L. egiluvchanlik;

### **Mavzuga oid adabiyotlar:**

1. “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O’zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg’ona-2001, 279 b.

### **3. SEMINAR MASHG’ULOTLARI**

1-seminar mashg’uloti: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. 2-soat

**Dars maqsadi:** Talabalarda 5112000- «Jismoniy madaniyat» mutaxassisligining jamiyatdagi va uning rivojlanishidagi roli hamda o’rni to’g’risidagi bilimlarni chuqurlashtirish.

**Identiv o’quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining ilmiy hamda amaliy fan sifatida o’quv rejasidagi tutgan o’rnini asoslab beradi.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining tuzilishi va mazmunini izohlab beradi.
3. Fanning o’rganish predmeti, ob’ekti va sub’ekti to’g’risida ma’lumot bera oladi.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg’ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko’rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

**Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1. JMN va M fanining o’rganish predmeti bo’lib nima hisoblanadi?

## 2. JMN va M fanining rivojlanish bosqichlari qaysilar?

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanining o'quv predmeti sifatida 5141900 mutaxassisligida tutgan o'rni.
2. Fanning ilmiy-amaliy fan sifatida o'rganadigan dalillariga tavsif.
3. Fanning mazmuni.
4. Fanning paydo bo'lish manbaalari.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanish bosqichlari.
6. Fanning boshqa fanlar bilan aloqasi.
7. Fanning asosiy tushunchalariga tavsif.

### **Uyga vazifa:**

Seminar daftoriga fanning asosiy tushunchalari "jismoniy madaniyat", "jismoniy tarbiya", "jismoniy rivojlanish" ta'rifini yozib kelish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.

### **2-seminar mashg'uloti: O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi. 2-soat**

**Dars maqsadi:** O'zbekiston Jismoniy tarbiya tizimi, uning maqsadi va vazifalari, tashkiliy asoslari haqida talabalarda maxsus bilimlarni shakllantirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya tizimi tushunchasining ma'nosini ochib beradi.
2. Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi va vazifalarini sanab ko'rsatadi hamda mazmunini ochib beradi.
3. Jismoniy tarbiya tizimining asoslarini sanab ko'rsatadi.

### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

5. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimi deganda nimalarni tushunasiz?
6. JMN va M fanining rivojlanish bosqichlari qaysilar?

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiya tizimi tushunchasiga tavsif.
2. Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari.
3. Jismoniy tarbiya tizimining printsiplari.
4. Jismoniy tarbiya tizimining vazifalarini hal etish usullari.
5. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari.
6. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi va unga erishish yo'llari.

**Uyga vazifa:**

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlarini yoritish.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P. Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A. Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.ProS-1990 g. s.24-29.
4. A. Abdullaev., Sh.X. Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.

**3-seminar mashg'uloti: O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan xujjatlarining ahamiyati. 4-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalar O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari davlatimiz siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri ekanligi to'g'risida maxsus bilimlar hosil qilish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sportga e'tibori to'g'risida gapirib beradi.
2. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan xujjatlarini sanab ko'rsatadi.
3. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan xujjatlarining mohiyatini ochib beradi.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

**Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1. Mustaqillik yillarida mamlakatda jismoniy madaniyat va sportga oid qanday xujjatlar qabul qilindi?

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunga tavsif bering.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish Jamg'armasini to'zish haqida"gi Farmonining mazmun-mohiyatini aytib bering.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010 yil 1 apreldagi "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qaroriga tavsif bering.

4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb etishga qaratilgan uzluksiz Respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida"gi Qaroriga tavsif.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qaroriga tavsif bering.

**Uyga vazifa:**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarorini to'liq o'rganib kelish.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish Jamg'armasini to'zish haqida"gi Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010 yil 1 apreldagi "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori

**4-seminar mashg'uloti: Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va funktsiyalari. 2-soat**

Dars maqsadi: **Talabalarga jismoniy madaniyatning jamiyatdagi shakl va funktsiyalari to'g'risida tushunchalar berish.**

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi funktsiyalarini sanab ko'rsatadi.
2. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarini ajratib ko'rsatadi.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

**Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

- 1.Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi ahamiyati nimalardan iborat?

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlarini sanab ko'rsating.
2. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalari qaysilar?.
3. Jismoniy madaniyatning umumijtimoiy funktsiyalariga tavsif bering.
4. Jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalariga tavsif bering.
5. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarini ajratib ko'rsating

**Uyga vazifa:**

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maxsus funktsiyalariga tavsif yozish.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
- 2.L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
- 3.B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
- 4.A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
- 5.J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015

**5-seminar mashg'uloti: Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari. 2-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarga jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyotlari to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiyadagi ilmiy tadqiqot uslubiyotlarini sanab ko'rsatadi.
2. Nazariy tahlil va umumlashtirish uslubiyotiga tavsif beradi.
3. Pedagogik ko'zatish va ilmiy tadqiqot usuliyotining mohiyatini ochib beradi.
4. Eksperimental ilmiy tadqiqot metodiga tavsif beradi.
5. Matematik hisoblash usuli to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

**Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

- 1.Ilmiy tadqiqot usullari deganda nimalarni tushunasiz?

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanilayotgan asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyotlarini sanab ko'rsating.
2. Retrospektiv uslubga tavsif bering.
3. Bibliografiya-qanday fan?
4. Jismoniy tarbiyada pedagogik ko'zatish uslubiyotining o'ziga xos xususiyatlari.
5. Xronometrlash usuliyatiga tavsif bering.
6. Tabiiy eksperiment uslubiyotining xususiyatlari.
7. Modulli eksperiment usuliga tavsif.
8. Laboratoriya eksperimenti usulining mohiyati.
9. Matematik hisoblash usuliyatiga tavsif.

**Uyga vazifa:**

Jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llaniladigan tadqiqot usullariga tavsif berish.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**



- 1.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
- 2.L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
- 3.B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
- 4.A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.

#### 6-seminar mashg'uloti: Jismoniy tarbiya vositalari. 4-soat

**Dars maqsadi:** Talabalarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks foydalanish ko'nikmasini shakllantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya vositalarini sanab ko'rsatadi.
2. Jismoniy tarbiya vositalarining har birini ahamiyatini ko'rsatib beradi.
3. Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy va maxsus vositasi ekanligini asoslab beradi.
4. Jismoniy mashqlarning ta'sirini aniqlovchi omillarni aytib beradi.
5. Jismoniy yuklama tushunchasiga tavsif beradi.
6. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar-jismoniy tarbiyaning qo'shimcha vositalari ekanligini izohlab beradi.

#### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

#### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

- 1.Jismoniy tarbiya vositalari necha guruhga bo'linadi?
2. Nima uchun jismoniy mashqlar asosiy vosita hisoblanadi.

#### **Uyga vazifa:**

Jismoniy mashqlarning asosiy va maxsus vosita ekanligini asoslash.

#### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiya vositalariga tavsif.
2. Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy va maxsus vositasi sifatida.
3. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar.
4. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.
5. Jismoniy yuklama tushunchasining ta'rifi.
6. Jismoniy yuklamaning xajmi va shiddatiga tavsif.
7. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarga tavsif.
8. Jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks foydalanishning samarali yo'llari.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.

3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.

#### 7-seminar mashg'uloti: Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. 4-soat

**Dars maqsadi:** Talabalarda jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik tamoyillar to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik tamoyillarni guruhlariga ajratadi.
2. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan tamoyillarni sanab ko'rsatadi.
3. Onglilik va faollik tamoyiliga tavsif beradi.
4. Ko'rsatmalilik tamoyiliga tavsif beradi.
5. Muntazamlilik tamoyiliga tavsif beradi.
6. Tushunarliklik va individuallik tamoyiliga tavsif beradi
7. O'rgatish tamoyillarini jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirishning o'ziga xos xususiyatlariga tavsif beradi.

#### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

#### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1.O'rgatish tamoyillari deganda nimalarni tushunasiz?

#### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan didaktik tamoyillar qanday guruhlariga bo'linadi?
2. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan tamoyillarni sanab ko'rsating.
3. Onglilik va faollik tamoyiliga tavsif bering.
4. Ko'rsatmalilik tamoyiliga tavsif bering.
5. Muntazamlilik tamoyiliga tavsif bering.
6. Tushunarliklik va individuallik tamoyiliga tavsif bering.
7. O'rgatish tamoyillarini jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirishning o'ziga xos xususiyatlariga tavsif bering.

#### **Uyga vazifa:**

Jismoniy tarbiyaning metodik tamoyillariga tavsif yozish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.

**8-seminar mashg'uloti: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. 6-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan o'rgatish metodlari haqida bilimlar berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Metod, metodika tushunchalariga tavsif beradi.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'rgatish metodlarini sanab ko'rsatadi.
3. So'z metodiga tavsif beradi.
4. Ko'rsatmalilik metodining mohiyatini ochib beradi.
5. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan amaliy metodlarga tavsif beradi.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash. Uyga vazifa berish  | -10 min  |

**Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1. O'rgatish metodlari deganda nimalarni tushunasiz?

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. "Metod", "metodika" tushunchalariga tavsif bering.
2. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlari qanday guruhlariga bo'linadi?
3. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlariga qanday talablar qo'yiladi?
4. So'z metodining mohiyatini ochib bering
5. Ko'rsatmalilik metodidan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlarini sanab ko'rsating
6. Amaliy metodlarni sanab bering.
7. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodining mohiyatini ochib bering.
8. Qismlarga bo'lib-bo'lib o'rgatish metodiga tavsif bering.
9. Butunligicha o'rgatish metodiga tavsif bering.
10. O'yin metodiga tavsif bering.
11. Musobaqa metodiga tavsif bering.

**Uyga vazifa:**

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan amaliy mashq metodlariga tavsif bering.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P. Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M. FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A. Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M. Pros-1990 g. s.24-29.

**9-seminar mashg'uloti: Harakatlarga o'rgatish bosqichining tuzilish asoslari. 6-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarda o'rgatish jarayonining tuzilishi to'g'risidagi bilimlarni chuqurlashtirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. O'rgatish jarayonining tuzilishiga tavsif beradi.

2. O'rgatish jarayonining bosqichlarini sanab ko'rsatadi.
3. Harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichining xususiyatlarini sanab ko'rsatadi.
4. Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichiga tavsif beradi.
5. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichiga tavsif beradi.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

**Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1.O'rgatish jarayonining tuzilishi deganda nimalarni tushunasiz?

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiyada o'rgatish jarayonining tuzilishiga tavsif bering.
2. Jismoniy tarbiyada o'rgatish jarayoni qanday bosqichlardan iborat.
3. Harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichining xususiyatlarini sanab ko'rsating.
4. Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichiga tavsif bering.
5. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichiga tavsif bering.

**Uyga vazifa:**

O'rgatish jarayonining har bir bosqichida hal etiladigan vazifalarni mohiyatini ochib bering.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.
6. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

10-seminar mashg'uloti: **Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari. 6-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarda harakat ko'nikmasi va malakasining shakllanishi qonuniyatlari to'g'risida bilimlarni shakllantirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Harakat ko'nikmasi va malakasi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
2. Ko'nikma tushunchasiga tavsif beradi.
3. Malaka tushunchasiga tasif beradi.
4. Harakat malakasining shakllanishi qonuniyatlarini anglab etadi.
5. Harakat ko'nikmasining ko'chishi jarayoniga tavsif bering.

**Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1.Ko'nikma va malakaning asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Harakat ko'nikmasi tushunchasiga tavsif bering.
2. Harakat malakasi tushunchasiga tavsif bering.
3. Harakat malakasining shakllanish fazalarini sanab ko'rsating.
4. Harakat malakasining xarakterli xususiyatlari.
5. Malakaning stabillashuvi va plastiklikligi tushunchasiga tavsif bering.
6. Nima uchun malaka asta-sekin va notekis shakllanishini tushuntirib bering.
7. Harakat ko'nikmasining ko'chishi jarayoniga tavsif bering.

### **Uyga vazifa:**

Harakat ko'nikmasi va malakasining bir-biridan farqli xususiyatlarini ajratish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

### **11-seminar mashg'uloti: Jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi**

**Kuch va uni**

### **tarbiyalash metodikasi. 8-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
2. Muskillarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
3. Kuchning turlarini sanab beradi.
4. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
5. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
6. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1. Kuch deganda nimalarni tushunasiz?

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
2. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
3. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
4. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
5. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
6. Kuch qanday o'lchanadi?
7. Kuchni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsating.

### **Uyga vazifa:**

Nisbiy va absolyut kuch tushunchalarining farqli tomonlarini ko'rsating

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

### **12-seminar mashg'uloti: Tezkorlik va uni tarbiyalash metodikasi.4-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarda tezkorlikni tarbiyalash metodikasi haqida maxsus bilimlarni shakllantirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Tezkorlik tushunchasiga tavsif beradi.
2. Tezkorlik namoyon bo'lish shakllarini sanab ko'rsatadi.
3. Oddiy harakat reaksiyasiga tavsif beradi..
4. Murakkab harakat reaksiyasiga tavsif beradi.
5. Tezkorlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsatadi.
6. Tezkorlikni tarbiyalash metodikasiga tavsif beradi.

### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1. Tezkorlik nima?

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Tezkorlik nima?
2. Tezkorlik namoyon bo'lish shakllari qaysilar?

3. Oddiy harakat reaksiyasiga tavsif bering
4. Murakkab harakat reaksiyasiga tavsif bering
5. Tezkorlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsating
6. Tezkorlikni tarbiyalash metodikasiga tavsif bering.
7. "Tezlik to'sig'i" va unga qarshi kurash yo'llari haqida gapiring.

### **Uyga vazifa:**

Tezkorlikni tarbiyalash metodikasining mohiyatini ochib berish

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

### **13-seminar mashg'uloti: Egiluvchanlik va uni tarbiyalash metodikasi. 4-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarni egiluvchanlikni tarbiyalash usullari va vositalari bilan tanishtirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Egiluvchanlik tushunchasining ta'rifini aytib beradi.
2. Egiluvchanlikning turlarini sanab ko'rsatadi.
3. Egiluvchanlik turlarini bir-biridan ajratib ko'rsata oladi.
4. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsatadi.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari haqida bilimga ega bo'ladi.

#### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

#### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

- 1.Egiluvchanlik nima?

#### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Egiluvchanlik nima?
2. Egiluvchanlikning qanday turlari bor?
3. Egiluvchanlik qanday o'lchanadi?
4. Egiluvchanlikka ta'sir etuvchi omillar qaysilar?

5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi vositalar nima?
6. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari qaysilar?

### **Uyga vazifa:**

Egiluvchanlikni tarbiyalashda sutka vaqtining ahamiyatini asoslang.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

### 14-seminar mashg'uloti: Chaqqonlik va uni tarbiyalash metodikasi.

4-soat

**Dars maqsadi:** Talabalarga chaqqonlikni tarbiyalash vositalari va ularga qo'yiladigan talablar haqida ma'lumot berish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Chaqqonlik tushunchasining ta'rifini ochib beradi.
2. Chaqqonlikni tarbiyalash vositasini ko'rsata biladi.
3. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonining sifatini oshiruvchi uslubiy talablarni sanab ko'rsatadi.
4. Chaqqonlikning rivojlanganlik darajasini bildiruvchi xususiyatlarini sanab ko'rsatadi.
5. Insonning muvozanat saqlash qobiliyatiga tavsif beradi.

### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1. Chaqqonlik deganda nimani tushunasiz?

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Chaqqonlik nima?
2. Chaqqonlikning o'lchovlari bo'lib nimalar xizmat qiladi?



3. Chaqqonlikni tarbiyalash vositasi bo'lib nimalar xizmat qiladi?
4. Qanday qilib jismoniy mashqlarning murakkabligini oshirish mumkin?
5. Insonning "fazoni his qilish" qobiliyati nima?
6. Insonning muvozanat saqlash qobiliyatiga tavsif bering.

#### **Uyga vazifa:**

Chaqqonlikni tarbiyalash vositalarini yozib kelish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

#### **15-seminar mashg'uloti: Chidamlilik va uni tarbiyalash metodikasi 4-soat**

**Dars maqsadi:** Talabalarni umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

#### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Charchashga tavsif beradi.
2. Charchash fazalarini sanab ko'rsatadi.
3. Chidamlilik tushunchasining ta'rifini ochib beradi.
4. Chidamlilik va charchash orasidagi bog'liqlikni ochib ko'rsatadi.
5. Umumiy va maxsus chidamlilikka tavsif beradi.
6. Chidamlilikni tarbiyalash vositalari haqida ma'lumotga ega bo'ladi.

#### **Reja:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish               | -5 min.  |
| 2. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish   | -10 min  |

#### **Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:**

1.Chidamlilik deganda nimani tushunasiz?

#### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Chidamlilik nima?
2. Chidamlilik va charchash orasida qanday bog'liqlik bor.
3. Chidamlilik qanday usullar bilan o'lchanadi?
4. Umumiy chidamlilikka tavsif bering.
5. Maxsus chidamlilikning qanday turlari mavjud?
6. Aerob chidamlilikni oshirish usullariga tavsif bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR**

### **1-amaliy mashg'ulot: Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari**

**Dars maqsadi:** Talabalarga jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan asosiy ilmiy tadqiqot uslubiylotlari to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Ilmiy tadqiqot ishlari mavzuni aniqlashtirish, ishchi gipotezani shakllantirish,reja tuzish, mavzuga oid adabiyotlar bilan ishlash,pedagogik tajriba,olingan natijalar tahlili va xulosalarni shakllantirish bosqichlaridan iborat.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik,o'quv qo'llanmasi,o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-1 dan foydalanib,jismoniy madaniyat bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot ishlarining mohiyatini aniqlash

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiyadagi ilmiy tadqiqot uslubiylotlarini sanab ko'rsatadi.
2. Nazariy tahlil va umumlashtirish uslubiylotiga tavsif beradi.
3. Pedagogik ko'zatish va ilmiy tadqiqot usuliylotining mohiyatini ochib beradi.
4. Eksperimental ilmiy tadqiqot metodiga tavsif beradi.
5. Matematik hisoblash usuli to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanilayotgan asosiy ilmiy tadqiqot uslubiylotlarini sanab ko'rsating.
2. Retrospektiv uslubga tavsif bering.
3. Bibliografiya-qanday fan?
4. Jismoniy tarbiyada pedagogik ko'zatish uslubiylotining o'ziga xos xususiyatlari.
5. Xronometrlash usuliylotiga tavsif bering.

6. Tabiiy eksperiment uslubiyotining xususiyatlari.
7. Modulli eksperiment usuliga tavsif.
8. Laboratoriya eksperimenti usulining mohiyati.
9. Matematik hisoblash usuliyatiga tavsif.

## 2-amaliy mashg'ulot: Jismoniy tarbiya vositalari

**Dars maqsadi:** Talabalarga Jismoniy tarbiya vositalari to'g'risida tushunchalar berish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy madaniyatning jamiyatda sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy funktsiyalari mavjud

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-1 dan foydalanib, jismoniy madaniyatning jamiyatdagi shakllarini aniqlash

Tarqatma material TM-2 dan foydalanib, jismoniy madaniyatning jamiyatdagi funktsiyalarini aniqlashtirish.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlarini sanab ko'rsatadi.
2. Direktiv xujjatlarning jismoniy madaniyat amaliyoti uchun ahamiyatiga tavsif beradi.
3. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalarini sanab ko'rsatadi.
4. Jismoniy madaniyat tizimining tamoyillarini sanab ko'rsatadi.
5. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarini ajratib ko'rsatadi.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlarini sanab ko'rsating.
2. Direktiv xujjatlarning jismoniy madaniyat amaliyoti uchun ahamiyatini tushuntirib bering.
3. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalarini sanab ko'rsating.
4. Jismoniy madaniyat tizimining tamoyillariga tavsif bering.
5. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarini ajratib ko'rsating

## 3-amaliy mashg'ulot: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari

**Dars maqsadi:** Talabalarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan o'rgatish metodlari haqida bilimlar berish.

**Umumiy tushunchalar:** “Metod” yunoncha so'z bo'lib, yo'l, usul degan ma'noni anglatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlari uch guruhga bo'linadi: a) so'z metodi; b) ko'rgazmali ta'sir metodlari; v) amaliy metodlar.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-6 dan foydalanib, jismoniy madaniyat amaliyotida qo'llanilayotgan o'rgatish metodlarining mohiyati ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Metod, metodika tushunchalariga tavsif beradi.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'rgatish metodlarini sanab ko'rsatadi.
3. So'z metodiga tavsif beradi.
4. Ko'rsatmalilik metodining mohiyatini ochib beradi.
5. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan amaliy metodlarga tavsif beradi.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. "Metod", "metodika" tushunchalariga tavsif bering.
2. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlari qanday guruhlarga bo'linadi?
3. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'rgatish metodlariga qanday talablar qo'yiladi?
4. So'z metodining mohiyatini ochib bering.
5. Ko'rsatmalilik metodidan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlarini sanab ko'rsating.
6. Amaliy metodlarni sanab bering.
7. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodining mohiyatini ochib bering.

### **4-amaliy mashg'ulot: Harakatlarga o'rgatish bosqichining tuzilish asoslari.**

**Dars maqsadi:** Talabalarda o'rgatish jarayonining tuzilishi to'g'risidagi bilimlarni chuqurlashtirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarga o'rgatish o'rganilayotgan harakat to'g'risida tasavvur paydo qilishdan boshlanadi. Harakatlarga o'rgatish jarayoni uchta bosqichdan iborat: a) harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichi; b) chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi; v) takomillashtirish bosqichi.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-7 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada o'rgatish jarayonining tuzilishi mohiyatini ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. O'rgatish jarayonining tuzilishiga tavsif beradi.
2. O'rgatish jarayonining bosqichlarini sanab ko'rsatadi.
3. Harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichining xususiyatlarini sanab ko'rsatadi.
4. Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichiga tavsif beradi.
5. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichiga tavsif beradi.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Jismoniy tarbiyada o'rgatish jarayonining tuzilishiga tavsif bering.
2. Jismoniy tarbiyada o'rgatish jarayoni qanday bosqichlardan iborat.
3. Harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichining xususiyatlarini sanab ko'rsating.
4. Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichiga tavsif bering.
5. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichiga tavsif bering.

### 5-amaliy mashg'ulot: **Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari**

**Dars maqsadi:** Talabalarda harakat ko'nikmasi va malakasining shakllanishi qonuniyatlari to'g'risida bilimlarni shakllantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy tarbiya jarayonida harakat ko'nikmasi harakatlarni bajarishning avtomatlashmagan darajasi bo'lib, bunda shug'ullanuvchining butun diqqat-e'tibori harakatning yakuniy maqsadi-sifatiga emas, balki uni tashkil etuvchi har bir elementga qaratiladi.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-8 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada harakat malakalarining shakllanish qonuniyatlari ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Harakat ko'nikmasi va malakasi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
2. Ko'nikma tushunchasiga tavsif beradi.
3. Malaka tushunchasiga tasif beradi.
4. Harakat malakasining shakllanishi qonuniyatlarini anglab etadi.
5. Harakat ko'nikmasining ko'chishi jarayoniga tavsif bering.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Harakat ko'nikmasi tushunchasiga tavsif bering.
2. Harakat malakasi tushunchasiga tavsif bering.
3. Harakat malakasining shakllanish fazalarini sanab ko'rsating.
4. Harakat malakasining xarakterli xususiyatlari.
5. Malakaning stabillashuvi va plastiklikligi tushunchasiga tavsif bering.
6. Nima uchun malaka asta-sekin va notekis shakllanishini tushuntirib bering.
7. Harakat ko'nikmasining ko'chishi jarayoniga tavsif bering.

### 6-amaliy mashg'ulot: **Kuch va uni tarbiyalash metodikasi**

**Dars maqsadi:** Talabalarni kuchni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Jismoniy sifatlar quyidagi turlarga bo'linadi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlilik, egiluvchanlik.

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-9 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari, kuch tushunchasining ta'rifi, uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- X. Kuch atamasining ma'nosini ochib beradi.
- XI. Muskullarning ishlash rejimi to'g'risida tushunchaga ega bo'ladi.
- XII. Kuchning turlarini sanab beradi.
- XIII. Tezkor kuch qobiliyatlariga tavsif beradi.
- XIV. Kuchni tarbiyalash vositalarini aytib beradi.
- XV. Kuchni tarbiyalash usullarini sanab ko'rsatadi.

### **Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

- 20. Kuch tushunchasiga tavsif bering.
- 21. Kuch atamasi qanday ma'nolarda ishlatiladi?
- 22. Muskullar qanday rejimlarda kuchni namoyon qiladi?
- 23. Insonning jismoniy fazilati sifatida kuch qanday turlarga bo'linadi?
- 24. Tezkor kuch qobiliyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
- 25. Kuch qanday o'lchanadi?
- 26. Kuchni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsating.

### **7-amaliy mashg'ulot: Tezkorlik va uni tarbiyalash metodikasi**

**Dars maqsadi:** Talabalarda tezkorlikni tarbiyalash metodikasi haqida maxsus bilimlarni shakllantirish.

**Umumiy tushunchalar:** Tezkorlik-harakatlarni qisqa vaqt ichida maksimal tezlikda bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta shakli bor: harakat reaksiyasining latent (yashirin) davri, yakka harakatlar chachtotasi va ayrim harakatlar tezligi

### **Kerakli jihoz va materiallar:**

darslik, o'quv qo'llanmasi, o'quv-uslubiy majmua, tarqatma materiallar

### **Ishni bajarish tartibi:**

Tarqatma material TM-10 dan foydalanib, jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari, kuch tushunchasining ta'rifi, uni tarbiyalash metodikasining mohiyati ochib beriladi.

### **Identiv o'quv maqsadlari:**

- 1. Tezkorlik tushunchasiga tavsif beradi.
- 2. Tezkorlik namoyon bo'lish shakllarini sanab ko'rsatadi.
- 3. Oddiy harakat reaksiyasiga tavsif beradi..
- 4. Murakkab harakat reaksiyasiga tavsif beradi.
- 5. Tezkorlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsatadi.

6. Tezkorlikni tarbiyalash metodikasiga tavsif beradi.

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Tezkorlik nima?
2. Tezkorlik namoyon bo'lish shakllari qaysilar?
3. Oddiy harakat reaksiyasiga tavsif bering
4. Murakkab harakat reaksiyasiga tavsif bering
5. Tezkorlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsating
6. Tezkorlikni tarbiyalash metodikasiga tavsif bering.
7. "Tezlik to'sig'i" va unga qarshi kurash yo'llari haqida gapiring.

**8-amaliy mashg'ulot: Egiluvchanlik va uni tarbiyalash metodikasi**

**Dars maqsadi:** Talabalarni egiluvchanlikni tarbiyalash usullari va vositalari bilan tanishtirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Egiluvchanlik tushunchasining ta'rifini aytib beradi.
2. Egiluvchanlikning turlarini sanab ko'rsatadi.
3. Egiluvchanlik turlarini bir-biridan ajratib ko'rsata oladi.
4. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalarini sanab ko'rsatadi.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari haqida bilimga ega bo'ladi.

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Egiluvchanlik nima?
2. Egiluvchanlikning qanday turlari bor?
3. Egiluvchanlik qanday o'lchanadi?
4. Egiluvchanlikka ta'sir etuvchi omillar qaysilar?
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi vositalar nima?
6. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari qaysilar?

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

**9-amaliy mashg'ulot: Chaqqonlik va uni tarbiyalash metodikasi**

**Dars maqsadi:** Talabalarga chaqqonlikni tarbiyalash vositalari va ularga qo'yiladigan talablar haqida ma'lumot berish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Chaqqonlik tushunchasining ta'rifini ochib beradi.
2. Chaqqonlikni tarbiyalash vositasini ko'rsata biladi.

3. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonining sifatini oshiruvchi uslubiy talablarni sanab ko'rsatadi.
4. Chaqqonlikning rivojlanganlik darajasini bildiruvchi xususiyatlarini sanab ko'rsatadi.
5. Insonning muvozanat saqlash qobiliyatiga tavsif beradi.

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Chaqqonlik nima?
2. Chaqqonlikning o'lchovlari bo'lib nimalar xizmat qiladi?
3. Chaqqonlikni tarbiyalash vositasi bo'lib nimalar xizmat qiladi?
4. Qanday qilib jismoniy mashqlarning murakkabligini oshirish mumkin?
5. Insonning "fazoni his qilish" qobiliyati nima?
6. Insonning muvozanat saqlash qobiliyatiga tavsif bering.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

10-amaliy mashg'ulot: Chidamlilik va uni tarbiyalash metodikasi

**Dars maqsadi:** Talabalarni umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositalari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish.

**Identiv o'quv maqsadlari:**

1. Charchashga tavsif beradi.
2. Charchash fazalarini sanab ko'rsatadi.
3. Chidamlilik tushunchasining ta'rifini ochib beradi.
4. Chidamlilik va charchash orasidagi bog'liqlikni ochib ko'rsatadi.
5. Umumiy va maxsus chidamlilikka tavsif beradi.
6. Chidamlilikni tarbiyalash vositalari haqida ma'lumotga ega bo'ladi.

**Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiy savollar:**

1. Chidamlilik nima?
2. Chidamlilik va charchash orasida qanday bog'liqlik bor.
3. Chidamlilik qanday usullar bilan o'lchanadi?
4. Umumiy chidamlilikka tavsif bering.
5. Maxsus chidamlilikning qanday turlari mavjud?
6. Aerob chidamlilikni oshirish usullariga tavsif bering.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**



1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015 y.
2. L.P.Matveev. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'» Uchebnik. M.FiS-1991 g. s.15-29.
3. B.A.Ashmarin. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Uchebnik. M.Pros-1990 g. s.24-29.
4. A.Abdullaev., Sh.X.Xonkeldiev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Darslik. Toshkent-2005. 5-11-b.
5. J.K.Komilov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2015.

#### 4. MUSTAQIL TA'LIM BUYICHA MATERIALLAR

##### ( mustaqil ish topshiriqlari)

4.1.” Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari” mavzusi bo'yicha:

1. Jismoniy kamolotga ega zamonaviy insonga xos bo'lgan **aniq ko'rsatkichlarni** sanab o'ting.
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
  - 4) \_\_\_\_\_
2. Insonning jismoniy rivojlanish darajasini belgilovchi **asosiy qonuniyatlarini** sanab ko'rsating
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
  - 4) \_\_\_\_\_
  - 5) \_\_\_\_\_

4.2. “O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi “ mavzusi bo'yicha:

1. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining maqsadini bayon qiling
2. Ushbu jadvalga jismoniy tarbiya tizimining umumiy ijtimoiy-pedagogik tamoyillarini yozing va ularning mazmunini ochib bering

<i>Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari</i>	<i>Tamoyilning tavsifi</i>

4.3. “O‘zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati “mavzusi bo‘yicha:

1. Umumiy o‘rta ta‘lim uchun davlat ta‘lim standartining vazifalarini sanab ko‘rsating

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

2. Umumiy o‘rta ta‘lim uchun davlat ta‘lim standartining tamoyillarini sanab ko‘rsating

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

3. “Umumiy o‘rta ta‘limning malaka talablari” jadvalini to‘ldiring

<i>Malaka talablarining tarkibiy qismlari</i>	<i>Tarkibiy qismlarning tavsifi</i>
Bilim	
Ko‘nikma	
Malaka	
Kompetentsiya	

4. “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi” jadvalini to‘ldiring

<i>Maqsadi</i>	<i>Vazifalari</i>

4.4. “Jismoniy tarbiya vositalari “mavzusi bo‘yicha:

1. Quyidagi tushunchalarning ta‘rifini yozing:

Jismoniy mashqning mazmuni-bu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jismoniy mashqning shakli-bu \_\_\_\_\_

2. “Jismoniy mashqlarning ichki va tashqi strukturasi” jadvalini to’ldiring

<i>Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi</i>	<i>Jismoniy mashqlarning tashqi strukturasi</i>

3. Jadvalga harakatlarning biomexanik xarakteristikasini yozing

<i>Harakatlarning fazoviy xarakteristika lari</i>	<i>Harakatlarning vaqt xarakteristika lari</i>	<i>Harakatlarning fazoviy-vaqt xarakteristika lari</i>	<i>Harakatlarning dinamik xarakteristika lari</i>

4. “Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi” jadvalini to’ldiring.

<i>Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi</i>					
<i>Jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan tizimi xususiyatiga ko’ra</i>	<i>Anatomik xususiyatiga ko’ra</i>	<i>Alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatiga ko’ra</i>	<i>Harakat strukturasi xususiyatiga ko’ra</i>	<i>Fiziologik ish quvvat zonalari xususiyatiga ko’ra</i>	<i>Sport ixtisosligi xususiyatiga ko’ra</i>

1. Talaba mustaqil ta’limni tayyorlashda muayan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quydagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o’quv qo’llanmalar bo’yicha fan boblari va mavzularini o’rganish;
- tarqatma materiallar ma’ruzalar qismini o’zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo’yicha mavzular ustida ishlash;
- talabaning o’quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog’liq bo’lgan fanlar bo’limlari va mavzularini chuqur o’rganish;
- faol va muammoli o’qitish uslubidan foydalaniladigan o’quv mashg’ulotlari;
- masofaviy ta’lim.

2. Tavsiya etiladigan mustaqil ta’limning mavzulari:

3. Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish.

4. Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari.

5. Jismoniy tarbiya vositalari.

6. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari.

7. Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi.

8. Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif.

9. Harakatga o'rgatish jarayonining asoslari.
10. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
11. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
12. Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari.
13. Jismoniy tarbiyani o'qitish printsiplari.
14. Jismoniy tarbiyani o'qitish metodlari.
15. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi.
16. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.
17. 1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.
18. 5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.
19. 8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.
20. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
21. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif.
22. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish.
23. Jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali.
24. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish usuliyati.
25. Dars konspektini tuzish uslubiyati.
26. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari da jismoniy tarbiya darsi.
27. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi.
28. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
29. Rekrativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
30. O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi.
31. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.
32. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
33. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
34. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.
35. Chidamlilikni tarbiyalash.
36. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.
37. Sportning nazariy asoslari.
38. Sport trenirovkasini tamoyillari.
39. Sport bayramlarini va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish metodikasi.
40. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
41. Sportchini tayyorlash tizimi.
42. Sportchini jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi.
43. Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

### **Kurs ishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar**

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari

va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarining mavzulari:

1. O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.
2. Jismoniy madaniyat ijtimoiy tizim sifatida tutgan o'rni va uning ahamiyati.
3. Jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish usullari.
4. Jismoniy tarbiyaning metodik printsiplarini mashg'ulot jarayonida tutgan o'rni.
5. Jismoniy tarbiyaning metodlarini amalga oshirish yo'llari va usullari.

### **Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti**

#### **Didaktik vositalar**

**1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar:** Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha kerak bo'ladigan barcha vositalar, turli xil jismoniy madaniyat nazariyasiga mos keladigan plakatlar, elektron doska–Hitachi, LCD monitor, elektron ko'rsatkich.

**2. Video audio uskunalar:** video, audiomagnitofon, ovoz kuchaytirgich.

**3. Kompyuter va multimediali vositalar:** kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web- kamera, video – ko'z (glazok).

#### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent–1997.
2. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent–1997
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. Toshkent-1992,2000,2015 yy.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.Toshkent-2017.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Farg'ona-2001, 279 b.
6. Ashmarin B.A. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya» Moskva. Prosvehenie – 1990, 287 s.
7. Geletskiy V.M. «Teoriya fizicheskoy kulturo' i sporta». Krasnoyarsk-2008.
8. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
9. Yunusova Yu.M. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'" Toshkent –2007.
10. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'». Moskva FiS – 1991.
11. Yunusova Yu.M. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'" Toshkent –2007.

## 6. GLOSSARIY

<b>Absolyut kuch</b>	Absolyutnaya sila	Absolute Strength	bu insonning biror-bir harakatda o'z gavda og'irligidan qat'iy nazar namoyon qiladigan kuchi.
<b>Adaptiv jismoniy madaniyat</b>	Adaptivnaya fizicheskaya kultura	Adaptive physical training	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, jismoniy madaniyatning organlarning funktsional holatiga, nogironlarning tayanch-harakat sistemasiga moslashtirilgan hamda ish qobiliyatini, mehnatga va sport yo'nalishidagi faoliyatga tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan turlari.
<b>Aktiv egiluvchanlik</b>	Aktivnaya gibkost	Active Flexibility	insonning o'z muskul kuchlanishi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
<b>Aqliy tarbiya</b>	Umstvennoe vospitanie	Mental education	bolani aqliy rivojlantirish va unda keng dunyoqarashni shakllantirishga qaratilgan muntazam hamda maqsadli pedagogik ta'sir jarayoni

<b>Ahloqiy tarbiya</b>	Nravstvennoe vospitanie	Moral education	insonda jamiyatda o'zini tutish odatlari va malakalarini paydo qilish,, ahloqiy qarashlarni maqsadli rivojlantirish,ahloqiy sezgini rivojlantirish jarayonidir. Tarbiyaning umumiy tizisida ahloqiy tarbiya etakchi o'rin tutadi.
<b>Bakalavr, magistr</b>	Bakalavr,magistr	Bachelor Master	oliy ta'limning tegishli bosqichiga muvofiq dasturlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan shaxslarga beriladigan akademik darajalar;
<b>Bakalavriat</b>	Bakalavriat	Bachelor's program	o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi negizida oliy ta'lim yo'nalishlaridan biri bo'yicha fundamental bilimlar beradigan, o'qish muddati to'rt yildan kam bo'lmagan tayanch oliy ta'lim;
<b>Gipoteza</b>	Gipoteza	Hypothesis	tajribada tekshirib ko'rilishini va nazariy asoslanishni,tasdiqlanishni talab qiluvchi ilmiy tahmin
<b>Davolash jismoniy tarbiyasi (harakat reabilitatsiyasi)</b>	Lechebnaya fizicheskaya kultura (dvigatel'naya reabilitatsiya)	Therapeutic physical culture (motor rehabilitation)	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, jismoniy tarbiyadan organizmning kasallik,jarohatlanish,charchash va boshqa sabablar tufayli izdan chiqqan funktsiyalarini tiklash va davolash vositasi sifatida foydalanishdir.
<b>Darsning motor(harakat) zichligi</b>	Motornaya (dvigatel'naya) plotnost uroka	Motor (motor) density of the lesson	bu dars jarayonida o'quvchilarning harakat bajarishga sarflagan vaqti bo'lib, harakatlarni bajarishga ketgan vaqtning umumiy vaqtga nisbati bilan aniqlanadi.
<b>Darsning umumiy zichligi</b>	Obhaya plotnost uroka	Total lesson density	bu pedagogik jihatdan ratsional sarflangan vaqtning umumiy vaqtga nisbatidir.

<b>Jismoniy kamolot</b>	Fizicheskoe sovershenstvo	Physical perfection	inson organizmining hayot talablariga optimal moslashganlik, har tomonlama jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligining tarixan asoslagan ideali.
<b>Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida</b>	Teoriya fizicheskoy kulturo' kak nauchnaya distsiplina	Theory of Physical Culture as a Scientific Discipline	jismoniy madaniyatning mohiyati, undan inson jismoniy kamoloti yo'lida foydalanish qonuniyatlari to'g'risidagi umumlashtirilgan bilimlar sistemasidir
<b>Jismoniy madaniyat nazariyasi o'quv fani sifatida</b>	Teoriya fizicheskoy kulturo' kak uchebnaya distsiplina	Theory of Physical Culture as a Discipline	jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo'yicha professional ta'lim beruvchi asosiy mutaxassislik fani
<b>Jismoniy madaniyat tizimi</b>	Sistema fizicheskoy kuluro'	System of physical culture	O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasini tashkillashtiradigan, amalga oshiradigan va nazorat qiladigan davlat hamda jamoat tashkilotlari faoliyatining yig'indisidir.
<b>Jismoniy madaniyat</b>	Fizicheskaya kultura	Physical Culture	shaxs va jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, inson jismoniy kamoloti yo'lida yaratiladigan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iborat.
<b>Jismoniy mashq</b>	Fizicheskoe uprajnenie	Exercise	jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga mos ravishda shakllantirilgan hamda foydalaniladigan harakatlardir.
<b>Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi</b>	Klassifikatsiya fizicheskix uprajneniy	Classification of physical exercises	bu jismoniy mashqlarni ularning xususiyatlariga ko'ra guruhlariga bo'lish.
<b>Jismoniy mashqlar texnikasi</b>	Texnika fizicheskix uprajneniy	Technique of physical exercises	jismoniy mashqlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli.



<b>Jismoniy ma'lumot</b>	Fizicheskoe obrazovanie	Physical Education	jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, insonda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishga, shuningdek jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.
<b>Jismoniy yuklama</b>	Fizicheskaya nagruzka	Exercise stress	jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir darajasi bo'lib, tinch holatga nisbatan organizam funktsiyalarining o'zgarishi bilan xarakterlanadi
<b>Jismoniy rivojlanganlik</b>	Fizicheskoe razvitie	Physical development	nasliy xususiyatlar, tashqi muhit omillari va harakat faolligi darajasida inson organizmi shakl va funktsiyalarining o'zgarishi jarayoni va natijasidir.
<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	Fizicheskaya podgotovka	Physical training	insonning aniq professional yoki sport faoliyatida zarur bo'ladigan jismoniy qobiliyatlari, harakat ko'nikmalari va malakalarini rivojlantirish jarayoni.
<b>Jismoniy tayyorlanganlik</b>	Fizicheskaya podgotovlennost	Physical fitness	harakat qobiliyatlarini rivojlanganlik va harakat malakalarining erishilgan shakllanganlik darajasi.
<b>Jismoniy tarbiya darsining mazmuni</b>	Soderjanie uroka fizicheskogo vospitaniya	Contents of the Physical Education lesson	ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni hal etish maqsadida nazariy bilimlarni o'zlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishdan iborat faoliyatlar yig'indisi.
<b>Jismoniy tarbiya</b>	Fizicheskoe vospitanie	Physical education	spetsifik mazmuni harakatlarga o'rgatish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, maxsus jismoniy bilimlarni egallash va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli ehtiyoj uyg'otishdan iborat tarbiya turi.

<b>Kompetentlik-</b>	Kompetentnot	Competence	ma'lum bir faoliyatda samarali faoliyat olib borish uchun zarur bo'lgan bilim va tajribalar yig'indisi,kompetentsiyalar jamlanmasidir.
<b>Kompetentsiya</b>	Kompetenttsiya	Competence	insonning ma'lum bir faoliyatdagi bilimlari,professional tajribasi, harakat qilish qobiliyati va xulq-atvor ko'nikmalari birligidir.
<b>Kompleks nazorat</b>	Kompleksnaya proverka	Comprehensive verification	sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida trenirovka tsikllarida turli xil ko'rsatkichlarni olish va baholash.
<b>Koordinatsion qobiliyatlar</b>	Koordinatsionno'e sposobnosti	Coordination abilities	yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga imkon beruvchi harakat qobiliyatlari yig'indisi,shuningdek behostdan paydo bo'ladigan sharoitlarda o'z harakatini tez qayta qurish qobiliyatidir.
<b>Kuch</b>	Sila	Force	insonning tashqi qarshilikni muskul kuchi yordamida engish qobiliyati
<b>Magistratura</b>	Magistratura	Master's Courses	bakalavriat negizida o'qish muddati kamida ikki yil bo'lgan aniq mutaxassislik bo'yicha oliy ta'lim;
<b>Makrotsikl</b>	Makrotsikl	Macrocycle	bu sport trenirovkasining sport formasini rivojlanishi, stabillashuvi va vaqtincha yo'qotilishi bilan bog'liq,tugallangan bir qator davrlar,bosqichlar,mezotsikllarda n iborat yarim yillik ( alohida xollarda 3-4 oylik),bir yillik, ko'p yillik ( masalan,to'rt yillik olimpiya tsikli) katta tsiklidir.

<b>Malaka amaliyoti</b>	Kvalifikatsionnaya praktika	Qualification practice	o'quv jarayonining nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy ko'nikma va o'quv hosil qilish, o'quv rejalari va fanlar dasturlarning ma'lum (yakuniy) qismidagi mavzu bo'yicha materiallar to'plash uchun o'tkaziladigan bir qismi;
<b>Malaka talablari</b>	Kvalifikatsionno'e trebovaniya	Qualification requirements	uzluksiz ta'lim tegishli bosqichi bitiruvchisining umumiy bilim va kasb tayyorgarligi darajasiga qo'yiladigan talablar;
<b>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</b>	Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka	Special physical training	tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan harakat qobiliyatlari, organlar va funktsional sistemalarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.
<b>Maxsus chidamlilik</b>	Spetsialnaya vo'noslivost	Special Stamina	insonning biror bir ish faoliyatida charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.
<b>Mashg'ulot shakli</b>	Forma zanyatiya	Occupation form	mashg'ulot jarayonini o'tkazish va boshqarish shartlari yig'indisi
<b>Mashg'ulotlarning dars shakli</b>	Urochnaya forma zanyatiy	The Uprising Form of Occupation	barcha shug'ullanuvchilar uchun majburiy va yagona dastur asosida tashkil qilinishi, sinflardagi va guruhlardagi shug'ullanuvchilar kontingentining o'zgarmasligi, dars jadvalining stabilligi, aniq vaqt ramkasining hamda tashkiliy-pedagogik boshqaruvning mavjudligi bilan xarakterlanadi.
<b>Mashg'ulotning darsdan tashqari shakllari</b>	Vneurochno'e formo' zanyatiy	Extracurricular Activities	mashg'ulotlarning nisbatan cheklangan mazmun va soddalashtirilgan strukturasi bilan xarakterlanuvchi, biroq shaxsiy tashabbuskorlik va mustaqillikni talab qiluvchi shaklidir.

<b>Mashq ko'rganlik</b>	Trenirovannost	Training	organizmnmg trenirovka yuklamalariga funktsional moslashuvi darajasi bo'lib,jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida yuzaga keladi va inson ish qobiliyatini oshiradi.
<b>Mezotsikl</b>	Mezotsikl	Mesocycle	2 haftadan 6 haftagacha davom etuvchi,nisbatan tugallangan bir qator mikrotsikllardan iborat o'rtacha trenirovka tsiklidir.
<b>Metodik priyom</b>	Metodicheskiy priyom	Methodical reception	konkret pedagogik vaziyatda u yoki bu metodni amalga oshirish yoki foydalanish usulidir.
<b>Metodika</b>	Metodika	Methodology	pedagogik vazifalarni hal etishga qaratilgan metodlar,metodik priyomlar,vositalar va mashg'ulotni tashkil etish shakllarining aniq bir sistemasidir.
<b>Mehnat tarbiyasi</b>	Trudovoe vospitanie	Labor Education	o'sib kelayotgan yosh avlodda mehnat qilishga tayyor bo'lishga,insonning mehnat tajribasini o'zlashtirishga,mehnatga ahloqiy munosabat uyg'otishga,shaxsni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli jarayon.
<b>Mikrotsikl</b>	Mikrotsikl	Microcycle	trenirovkaning kichik tsikli bo'lib,odatda bir haftaga yaqin davom etadi va ikki yoki bir nechta trenirovka mashg'ulotidan iboratdir.
<b>Musobaqa</b>	Sorevnovanie	Competition	sportchi faoliyat ko'rsatadigan, qobiliyatlarini ob'ektiv taqqoslaydigan va maksimal namoyon bo'lishini ta'minlaydigan maxsus soha

<b>Musobaqa faoliyati</b>	Sorevnovatelnaya deyatel'nost	COMPETITIVE ACTIVITY	insonning maxsus harakat faolligi bo'lib, odatda rasmiy musobaqalar sharoitida insonning ruhiy va jismoniy kuchlarini chegara darajasida namoyon bo'lishini talab qiladi hamda yakuniy maqsadi bo'lib, jamiyat uchun ahamiyatli va shaxsiy natijalarni o'rnatish hisoblanadi.
<b>Nazariya</b>	Teoriya	Theory	fanning biror bir sohasida real borliqdagi predmetlar, hodisalar va jarayonlarning o'zaro bog'liqligi qonuniyatlari to'g'risidagi asosiy g'oyalar.
<b>Nafosat tarbiyasi</b>	Esteticheskoe vospitanie	Aesthetic education	bu tarbiyalanuvchilarda hayotga, mehnatga, ta'lim olishga, tabiatga, san'atga, sportga, o'ziga va jamiyatga nisbatan nafosat munosabatini maqsadli shakllantirish jarayoni.
<b>Nisbiy kuch</b>	Otnositelnaya sila	Relative force	biror bir harakatda absolyut kuchning inson gavda vazniga nisbatiga teng.
<b>Oliy ma'lumot darajasi</b>	Stepen vo'shego obrazovaniya	The degree of higher education	shaxs tomonidan oliy ta'limning muayyan o'quv rejalari va fanlar dasturini mazkur ma'lumot haqida tegishli davlat hujjati berilgan holda, o'zlashtirishi natijasi;
<b>Oliy ma'lumot haqida davlat hujjati (diplom)</b>	Gosudarstvenno'y dokument o vo'sshem obrazovani	State document on higher education	akkreditatsiyadan o'tgan oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilariga beriladigan va ularning oliy ta'limning o'quv rejalari va fanlar dasturini bajarganliklarini tasdiqlovchi davlat namunasidagi hujjat. Hujjat uzluksiz ta'limning keyingi bosqichlarida o'qishni davom ettirish yoki olingan akademik darajaga muvofiq ishlash huquqini beradi;
<b>Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari klassifikatori</b>	Napravlenii vo'sshego obrazovaniya i klassifikator spetsialnostey	The direction of higher education and the classifier of specialties	oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlash uchun bakalavriat ta'limi yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarining tizimlashtirilgan ro'yxati;

<b>Oliy ta'lim muassasasi akkreditatsiyasi</b>	Akkreditatsiya vo'sshego uchebnogo zavedeniya	Accreditation of a higher educational institution	oliy ta'lim muassasasi faoliyati darajasining OT DTS mezon va talablariga javob berishining davlat tomonidan e'tirof etilishi.
<b>Oliy ta'lim muassasasi attestatsiyasi</b>	Attestatsiya vo'sshego uchebnogo zavedeniya	Graduate attestation	oliy ta'lim muassasasida kadrlar tayyorlash mazmuni, darajasi va sifatining OT DTS talablariga muvofiqligini aniqlovchi tadbir;
<b>Oliy ta'lim</b>	Vo'sshee obrazovanie	Higher education	uzluksiz ta'limning yuqori malakali mutaxassislar tayyorlovchi mustaqil turi. Oliy ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi.
<b>Oliy ta'limning davlat ta'lim standarti</b>	Gosudarstvenno'y standart vo'sshego obrazovaniya	State Standard of Higher Education	muayyan ta'lim sohasiga (soha tarkibiga) qo'yiladigan malaka talablari, ta'lim mazmuni, bitiruvchilar umumiy tayyorgarligining zaruriy va etarli darajasini, kadrlar tayyorlash sifatini baholash darajalarini belgilaydigan etalon darajasi;
<b>Operativ nazorat</b>	Operativno'y kontrol	Operational control	bu sportchining operativ holatini,jumladan navbatdagi urinishga, mashqni bajarishga, kurash tushishga va x.k.larga tayyorligini nazorat qilish.
<b>Passiv egiluvchanlik</b>	Passivnaya gibkost	Passive flexibility	harakatni tashqi ta'sir yordamida katta amplitudada bajarish qobiliyati.
<b>Pedagogik nazorat</b>	Pedagogicheskiy kontrol	Pedagogical control	bu rejalashtirilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini qo'llanilayotgan vosita,metod va yuklamalarning samardorligini aniqlash maqsadida tekshirishni ta'minlovchi kompleks tadbirlardir.
<b>Perspektiv(istiqbolli ) rejalashtirish</b>	Perspektivnoe planirovanie	Advanced Planning	bu uzoq muddatga,odatda bir necha yillarga mo'ljallangan rejalashtirishdir.
<b>Portlovchi kuch</b>	Vzro'vnaya sila	Explosive force	qisqa vaqt oralig'ida katta kuch namoyon qilish qobiliyati(turgan joydan balandlikka sakrash).

<b>Printsip (tamoyil)</b>	Printsip	Principle	biror bir nazariya, ta'limot, fan, dunyoqarash va x.k.da dastlabki asosiy holat.
<b>Pulsometriya</b>	Pulsometriya	Pulsometry	darsda o'quvchilar organizmiga tushadigan yuklamaning optimalligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv.
<b>Rekreativ jismoniy madaniyat</b>	Rekreativnaya fizicheskaya kultura	Recreational physical culture	jismoniy madaniyatning bir qismi. Jismoniy mashqlar yordamida dam olish va tiklanish.
<b>Ruhiy tayyorgarlik</b>	Psixologicheskaya podgotovka	Psychological training	bu sportchilarda trenirovka faoliyatini samarali amalga oshirish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va unda ishtirok etish uchun zarur bo'ladigan shaxsiy va ruhiy sifatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ta'sir sistemasidir.
<b>Sport</b>	Sport	Sport	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning musobaqalarga va musobaqa faoliyatiga yuqori natijalar ko'rsatish uchun maxsus tayyorgarlik amaliyoti sifatida shakllangan.
<b>Sport trenirovkasi</b>	Sportivnaya trenirovka	Sport Training	ixtisoslashgan sport turida yuqori natijalar ko'rsatishga qaratilgan pedagogik jarayondir.
<b>Sport faoliyati</b>	Sportivnaya deyatelnost	Sports activities	insonning sport sohasida maksimal sog'lomlashuvi va takomillashuvini ta'minlashga qaratilgan faoliyatni tartibli tashkillashtirish.
<b>Sport formasi</b>	Sportivnaya forma	Sports wear	sportchining musobaqa faoliyatiga ruhiy, jismoniy, texnik va taktik jihatdan tayyorgarligining yuksak darajasi.
<b>Sport harakati</b>	Sportivnoe dvizhenie	Sports Movement	omaviy va yuqori natijalarga qaratilgan sport sohasidagi sport amaliyoti, ijtimoiy oqim.

<b>Sportning funktsiyasi</b>	Funktsii sporta	Functions of sports	sportning insonga va insonlar munosabatiga ta'sir ko'rsatadigan, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondiradigan xususiyatlari.
<b>Stajirovka (ishlab chiqarishda, ilmiy-tadqiqot muassasasida, xorijda tajriba orttirish)</b>	Stajirovka	Internship	magistratura mutaxassisligi bo'yicha maqsadli kasbiy ta'lim o'quv reja va dasturlarini o'zlashtirish, magistratura talabalarida ilmiy-tadqiqot kompetentsiyalarni shakllantirish maqsadida ta'limni fan va ishlab chiqarish bilan integratsiyasini rivojlantirish yo'li orqali magistratlarni eng yangi ilmiy-texnik rivojlanishdagi yutuqlar hamda iqtisod, fan, texnika, madaniyat va sog'liqni saqlash tarmoqlaridagi zamonaviy texnika va texnologiyalar bazasida ilmiy tadqiqot olib borishi.
<b>Standart texnika</b>	Standartnaya texnika	Standard equipment	barcha sportchilar uchun bir xil, harakatlarni bajarishning eng ratsional va ilmiy asoslangan asosidir.
<b>Struktura</b>	Struktura	Structure	bu tarkibiy qismlarning nisbatan turg'un birlashuvi, ularning bir-biri bilan qonuniy munosabatidir.
<b>Tadqiqot metodi</b>	Metodo' issledovaniya	Methods of research	ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va taxlil qilish usulidir.
<b>Tadqiqot ob'ekti</b>	Ob'ekt issledovaniya	Object of study	bu o'rganish uchun tanlangan, muammoli vaziyatga ega va tadqiqotchi uchun manbaa bo'lib xizmat qiladigan voqea yoki hodisa.
<b>Tayyorlanganlik</b>	Podgotovlennost	Preparedness	bu jismoniy tayyorgarlikning kompleks natijasidir (jismoniy qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi); texnik tayyorgarlik (harakat malakalarining rivojlanganlik darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi); ruhiy tayyorgarlik (ahloqiy va irodaviy sifatlarining rivojlanganlik darajasi).
<b>Taktik tayyorgarlik</b>	Takticheskaya podgotovka	Tactical Training	maxsus musobaqa faoliyatida bahs olib borishning ratsional shakllarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.



<b>ta'lim sifatini nazorat qilish</b>	Kontrol za kachestvoy obrazovaniya	Control over the quality of education	o'qitish mazmuni va natijalarining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiqligini tekshirish;
<b>Tezkorlik</b>	Bo'strota	Rapidity	insonning harakatlarni qisqa vaqi ichida maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.
<b>Atama</b>	Termin	Term	fanda, texnikada, san'atda va x.k.larda qo'llaniladigan tushunchalarni ta'riflovchi so'z va so'z birikmalari.
<b>Texnik tayyorgarlik</b>	Texnicheskaya podgotovka	Technical training	sportchi tomonidan ixtisoslashgan sport turi xususiyatlariga mos, yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan harakatlar sistemasini o'zlashtirishning pedagogik jarayoni.
<b>Texnika asosi</b>	Osnova texniki	The basis of technology	bu harakat vazifasini amalga oshirish uchun nisbatan o'zgarmas va etarli harakatlar yig'indisidir.
<b>Texnika detallari</b>	Detali texniki	Details of equipment	harakatning asosini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatlaridir.
<b>Texnikaning bosh zvenosi</b>	Glavnoe zveno texniki	The main link of technology	harakat vazifasini ma'lum bir usul bilan hal etishda eng zarur va hal qiluvchi qism.
<b>Tizim (sistema)</b>	Sistema	System	falsafiy ma'noda-jamiyat va tabiat to'g'risidagi bir-biri bilan qonunan bog'liq elementlar, predmetlar, hodisalar va shuningdek bilimlarning ob'ektiv birligidir.
<b>O'qitish sifatini nazorat qilish</b>	Kontrol za kachestvoy obucheniya	Quality control of training	talabning bilim saviyasini tekshirish va uning o'quv dasturini o'zlashtirish darajasini aniqlash;
<b>O'qitishning me'yoriy muddati</b>	Normativno'e sroki obucheniya	Normative terms of training	ta'lim oluvchilar tomonidan o'quv rejalari va fanlar dasturi o'zlashtirilishi uchun belgilangan muddat;
<b>O'quv yili</b>	Uchebno'y god	Academic year	oliy ta'lim muassasasida bir ta'lim kursini yakunlashga mo'ljallangan o'quv faoliyati davri. O'quv yili ikki kalendar yil bilan belgilanadi, masalan, 2001G'2002 o'quv yili;

<b>O'quv rejasi</b>	Uchebno'y plan	Academic plan	oliy ta'limning muayyan bakalavriat ta'lim yo'nalishi yoki magistratura mutaxassisligi bo'yicha o'quv faoliyati turlari, o'quv fanlari va kurslarining tarkibi, ularni o'rganishning izchilligi va soatlardagi hajmini belgilaydigan hujjat;
<b>O'quv semestri</b>	Uchebno'y semestr	Training semester	Oliy ta'lim muassasasida o'quv yilining yarmini tashkil etuvchi o'zaro bog'langan fanlarning ma'lum majmuini o'zlashtirishga mo'ljallangan va ular bo'yicha yakuniy nazorat bilan tugallanadigan qismi;
<b>O'quv fani dasturi</b>	Programma uchebno'x predmetov	Program of study subjects	ta'lim mazmuni, uning talabalar tomonidan o'zlashtirilishining eng maqbul usullari, axborot manbalari ko'rsatilgan normativ hujjat;
<b>O'quv fani</b>	Uchebno'y predmet	Academic subject	ta'lim muassasasida o'rganish uchun fan, texnika, san'at, ishlab chiqarish faoliyatining muayyan sohasidan saralab olingan bilimlar, o'quv va ko'nikmalar tizimi;
<b>O'quv fanlari bloki</b>	Bloki uchebno'x distsiplin	Blocks of educational disciplines	o'quv rejalari va fanlar dasturlarining kadrlar tayyorlash jarayonida aniq maqsad va vazifalarga erishish uchun muayyan bilim sohasi yoki faoliyatning o'zlashtirilishini ta'minlaydigan o'quv fanlarini birlashtiruvchi tarkibiy qismi;
<b>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</b>	Obhaya fizicheskaya podgotovka	general physical preparation	sportchi organizmi sistemalari, funktsional imkoniyatlarini va harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga hamda muskul faoliyatida ularning samarali namoyon bo'lishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.
<b>Umumiy taktik tayyorgarlik</b>	Obhaya takticheskaya podgotovka	General tactical training	tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan bilimlar va taktik malakalarni egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

<b>Umumiy chidamlilik</b>	Obhaya vo'noslivost	Total Stamina	inson organizmining past intensivlikda uzoq vaqt davom etadigan, muskul apparatining 3G'2 qismi ishtirok etadigan jismoniy ishda paydo bo'ladigan charchoqqa qarshi turish qobiliyati (masalan, chang'ida yurish, suzish, eshkak eshish).
<b>Xarakat faolligi</b>	Dvigatelnaya aktivnost	Physical activity	insonning hayotiy faoliyati jarayonida bajaradigan harakatlari yig'indisidir.
<b>Xronometraj</b>	Xronometraj	Timing	darsning umumiy a motor zichligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv
<b>Xulosalar</b>	Vo'vodo'	conclusions	muallif tomonidan tadqiqot davomida olingan yangiliklarning, tadqiqot yakunlarining qisqacha matn tarzida yoritilishi, tasdiqlardir.
<b>Harakat ko'nikmasi</b>	Dvigatelnoe umenie	Movement skill	harakatlarni bajarishning avtomatlashmagan darajasi bo'lib, bunda harakatni boshqarish ongning to'la ishtiroki asosida amalga oshiriladi.
<b>Harakat qobiliyatlari</b>	Dvigatelno'e sposobnosti	Motor abilities	insonning biror bir harakat faoliyatining talablariga javob beruvchi va uni bajarish samaradorligini ta'minlovchi morfologik va psixifiziologik xususiyatlari kompleksidir.
<b>Harakat malakasi</b>	Dvigatelno'y navo'k	Motor skill	harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasidir (harakatni bajarishda go'yoki ong ishtirok etmaydi, aslida har bir harakat ongning funktsiyasidir).
<b>Harakat</b>	Dvijenie	Motion	organizmning motor funktsiyasi bo'lib, gavda va uning zvenolari holatini fazoda o'zgarishidir.
<b>Harakat faoliyati</b>	Dvigatelaya deyatelnost	Motor activity	konkret harakt vazifalarini hal etishga qaratilgan harakatlar tizimidir.
<b>Chidamlilik</b>	Vo'noslivost	Endurance	insonning biror bir faoliyatda charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

<b>Egiluvchanlik</b>	gibkost	flexibility	tayanch-harakat apparatining morfologik xususiyati bo'lib, inson gavda zvenolarining harakatchanligini belgilaydi, ya'ni harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.
<b>Yakuniy davlat attestatsiyasi</b>	Itogovaya gosudarstvennaya attestatsiya	Final State Attestation	bakalavr yoki magistr darajasiga qo'yiladigan malaka talablariga muvofiq holda, ma'lum talab va tartibotlar vositasida (fanlar bo'yicha davlat attestatsiyasi, bitiruv malakaviy ishi yoki magistrlik dissertatsiyasi himoyasi) bitiruvchi tomonidan oliy ta'lim o'quv reja va dasturlarining bajarilishi sifatini baholash;

### Asosiy adabiyotlar

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.
7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.

2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" *N MIU*, 2016 y.
3. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston" *NMIU*, 2016y.
4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.
6. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
8. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
9. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
10. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
11. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
12. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.