

75  
11-62

HOLDAROV T. N., SHODMONOV K.R.

# JISMONIY TARBIYADAN – SPORTGA





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

A.QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT PEDOGOGIKA

INSTITUTI

RESPUBLIKA «TALABA» SPORT UYUSHMASI

HOLDAROV T.H., SHODMONOV K.R

# ***JISMONIY TARBIYADAN- SPORTGA***

(Uslubiy o'quv qo'llanma)



TOSHKENT -2010

Uslubiy o'quv qo'llanma A.Qodiriy nomidagi Jizzax Davlat pedogogika instituti va Respublika "Talaba" sport uyushmasi ilmiy-uslubiy kengash hay'ati tomonidan nashrga tavsiya qilingan (2010 yil)

**MUALLIFLAR:**

XOLDAROV TURG'UNBOY XOLDAROVICH - p.f.n., dotsent. Respublika "Talaba" sport uyushmasi ijrochi direktori  
 SHODMONOV KOMIL RAIMOVICH - Jizzax DPI sport fanlarini o'qitish uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

ABDUMALIKOV RAVSHAN ABDUMALIKOVICH - p.f.n., professor. – mehnat faxriysi  
 ALIMXADJAEVA CHAMAN RAXIMOVNA – b.f.n. dotsent Toshkent Davlat Iqtisodiyot universiteti o'qituvchisi

**Qisqacha mazmuni**

Jismoniy tarbiya barcha yoshdagi va jinsdagi kishilarning sog'ligini yaxshilash, rivojlantirish va sportga yo'llovchi omildir. O'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkash ommaning jismoniy tarbiya haqidagi tushuncha va bilimlarini oshirish hozirgi davr muommolaridan biridir. Kundalik turmush va mehnat jarayonlarida jismoniy tarbiya mashqlaridan foydalanishga ushbu qo'llanma saboq bo'lishi mumkin.

O'quv qo'llanma akademik-litsey, kasb-hunar kollejlari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalariga mo'ljallangan bo'lib undan o'rta umum-ta'lim maktab o'quvchilari, o'qituvchilar hamda keng jamoatchilik foydalanish mumkin.

BBK22.317я 76



© Holdarov T.H., Shodmonov K.R., 2010 y.

## KIRISH.

Rivoyatlarga qaraganda eng qadimgi lavrlarda odamlar ming yil umr ko'rishar ekan. Keyingi paytdagi ba'zi olimlarning isbotlashicha insonlar 200-300 yil umr ko'rishi mumkin. Buning uchun esa ma'naviy va jismoniy jihatdan mutloq sog'lom bo'lishi lozim. Ammo bunga erishish g'oyat qiyin va murakkabdir. Chunki texnik taraqqiyot, ishlab chiqarish va bozor iqtisodiyoti munosabatlari asablarning teranlashishi, mushaklarning esa bo'shashib qolishiga olib keladi.

Hozirgi davr fanlari va amaliyotida jismoniy tarbiya deb atalish inson tanasini harakatlantiruvchi amaliy faoliyat mavjuddir. Uning turlari va mazmunlari inson tanasidagi ichki va tashqi a'zolani (badan) harakatga keltirish, ma'lum maqsad asosida mashqlar vositasi bilan rivojlantirish, chiniqtirish xususiyatlariga egadir. Shu sababki, ulug' alloma, tibbiyot olamining mashhur donishmandi va buyuk olimi bunday zarur va ehtiyojli jarayonni "jismoniy tarbiya" deb yuritish nazariya va amaliyotda muhim o'rin egallaydi.

Inson tanasidagi suyaqlar, bo'g'inlar, mushaklar, qon tomirlari, yurak, o'pka, jigar, taloq, buyraqlar va hazm qilish a'zolari (organlar) tabiiy va sun'iy harakatlarga molikdir (muhtoj).

Xalqimizda insonlarning tashqi ko'rinishini odatda "badan" (gavda) deyiladi. Shunday bo'lsada badandagi barcha ichki va tashqi a'zolar bir butun faol harakatlar va bosh miya (markaz) boshqaruvi (funksiya) bilan chambarchas bog'liqdir. Bular o'z navbatida aqliy jihatdan tafakkur orqali harakatlanish, ruhiy muvozanatni tutish va boshqa faoliyatlar, insoniy fazilatlarini bajarishni ta'minlaydi. Mazkur amaliy faoliyatlar va aqliy tushunchalarni shakllantirish, takomillashtirishda jismoniy tarbiya mashqlariga ehtiyoj va zaruriyat tug'iladi. Ularni bilish va amalda tushunib, mohiyatiga yetib bajarish esa ta'lim (ilm) va tarbiya jarayonlarini egallashni taqozo etadi. Shu jihatdan ham jahondagi barcha davlatlarda bola tug'ilgan kundan boshlab oila, maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarida maxsus bdan tarbiya bilan majburiy ravishda shug'ullantiradi.

Umumiy tarbiya va jismoniy tarbiyada ham o'ziga hos ilm (bilim) mazmuni, ularning o'rgatish usullari bo'ladi. Bu esa inson tanasining (gavda) to'g'ri rivojlanishi, maqsadga qaratilgan (mehnat, sport va h.k.) faoliyatlarni tarbiyalashda xizmat qiladi. Ayniqsa tabiiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, ulovlarni boshqarish va h.k.) va maxsus maqsadga qaratilgan (jismoniy chiniqish, sport mahoratini oshirish va h.k.) amaliy faoliyatlarda gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, sport o'yinlari, sayohatlar, xalq milliy o'yinlari hamda barcha sport turlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar bog'chalari, barcha turdagi o'quv yurtlarida davlat dasturi asosida "Jismoniy tarbiya" darslari o'tkaziladi, ular o'sib, rivojlanib kelayotgan tana (gavda) a'zolarini to'la qanoatlantira olmaydi. Sport to'garaqlari (seksiyalar) mashg'ulotlari va turli tuman sport musobaqalari ma'lum darajada "Jismoniy tarbiya"dan qolgan "bo'shliq"ni to'ldirishga qaratilgan bo'lsa-da, ular ham tanadagi (gavda) ehtiyojlarni qondirolmaydi. Chunki, ularning u yoki bu darajadagi sabablari bor, ya'ni:

1. Jismoniy mashqlar va o'yinlarga barcha shug'ullanuvchilar birdek e'tibor berishmaydi va ba'zilar to'la bajarishmaydi (daralar).

2. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarda shug'ullanuvchi va qatnashchilar o'quvchi yoshlar hamda talabalarning o'ndan birini (umumiy hisobda) ham tashkil etmaydi.

3. Ertalab yoki bo'sh vaqtlarda eng zarur bo'lgan gimnastika, yengil atletika mashqlari va sport o'yinlari bilan mustaqil shug'ullanuvchilar yuzdan birga (umumiy hisob) to'g'ri keladi. Bu holat katta yoshdagi kishilar o'rtasida undan ham kamroq desa to'g'ri keladi.

4. Jismoniy tarbiya haqida nazariy tushuncha va tegishli bilimlarga to'la ega bo'lgan kishilar (o'quvchi-yoshlar, talabalar ham) kam uchraydi. Chunki, o'quv yurtlarida qachonlardir o'rgangan yoki eshitgan nazariy bilim va amaliy faoliyatlar borgan sari xotiradan ko'tariladi. Ularni takomillashtirish, boyitish uchun esa maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalar yetarli darajada emas. Shuningdek, bu muammolar bilan bog'liq bo'lgan targ'ibot-tashviqot ishlari matbuotlar hamda teleradiolarda kamdan kam olib boriladi. Bu o'rinda e'tirof etish lozimki, sport haqida ma'lumotlar, teleko'rsatuvlar yuqori darajada olib borilmoqda. Vaholanki, yuqorida ta'kidlanganidek hamma ham sport bilan shug'ullanavermaydi.

Xulosa shundan iboratki, aholining barcha qatlamlari va toifalardagi insonlarning tetik, chaqqon, epchil va hartomonlama baquvvat bo'lishini ta'minlashda jismoniy tarbiya mashqlarini muntazam ravishda bajarishga odatlantirish lozim. Bu o'z navbatida mehnat samaralariga erishish, uzoq umr ko'rish, sog'lom turmush tarzini kechirishga sabab bo'lishi mumkin.

## I. JISMONIY TARBIYA VA UNING TUSHUNCHASI HAQIDA

### 1.1. Jismoniy tarbiya va undagi omillar.

Harakatchanlikni tarbiyalash va sog'liqni mustahkamlashda jismoniy tarbiya mashqlariga keluvchi birona ham dori-darmon yo'q deb ilmiy tajribalarda asoslab bergan Abu Ali ibn Sinoning bunday ulug'vor meroslarini bilmagan, eshitmagan va o'qimagan kishilar buni bilib qo'yishsin.

Jismoniy tarbiyaning fazilatlarini Qur'oni Karimda Ollohga imon keltirish bilan ifoda etilgan. Ya'ni imon keltirishda barcha amallar qatorida namoz orqali o'zining musulmonligini bildirish lozim. Namoz esa faqat toat

ibodat bilan chegaralanmaydi. Balki uning negizida barcha a'zolarni toza tutish, parvarish qilish va qator amaliy harakatlarni bajarish ham o'ziga xos xususiyatga egadir. Ayniqsa o'tirib turish, burilish, qo'l, bo'yin, oyoq bo'g'inlari hamda umurtqa pog'onalarini har kuni kamida besh marta ishlatib turishga qaratilishi bilan jismoniy tarbiyani bajarishga da'vat etiladi.

Boshda zikr etilganidek badan tushunchasi inson tanasining barcha tashqi ko'rinishini tushuniladi. Lekin inson tanasidagi barcha sirtqi va ichki a'zolarning vazifasi (funksiya) asosida ularga beriladigan mashq-harakat yuklamalari (nagruzka) ma'lum. Ularning turlari, tuzilishlari, vazifalari va bajarish qobiliyatlarini har bir kishi aniq va zarur darajada bilmog'i zarur. Buning uchun esa anatomiya, fiziologiya, kimyo, biomexanika, gigiena, psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kabi fanlarning mazmuni bilan tanish bo'lishni hayotning o'zi taqozo etadi.

Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan mashqlarning turlari cheksiz ko'p. Shu bilan birga ular quyidagi tarbiyaviy tamoyillarni talab etadi, ya'ni:

1. Insonlarning yoshi.
2. Jins.
3. Salomatlik holat.

O'z navbatida esa mashqlarni qo'llashda quyidagi maqsad va vazifalar amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish
- faol harakatchanlikni o'stirish
- harakat sifatlarini tarbiyalash
- sportga tayyorlash va mahorat orttirish
- davolash

E'tirof etish lozimki, jismoniy tarbiya inson paydo bo'lish tarixi davridan buyon davom etib kelayotgan ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayondir. Bundan 3-3.5 ming yil avval paydo bo'lgan "Avesto" Olloh vahiy qilgan muqaddas kitobida ham jismoniy tarbiya va uning vositalari ifoda etilgan. Unda qayd etilishcha inson sog'lom, kuchli va har qanday mehnat, jangovarlik faoliyatlarga doimo tayyor bo'lishi lozim. Buning uchun esa bolalikdan tarbiyalash, chiniqtirish zarurligi uqtirilgan.

Buyuk zot - Ollohnig yerdagi elchilari, payg'ambarlari va vahiylikka iqtidor bo'lgan aziz avliyolarning faoliyatlari va bashoratlarida ham jismoniy tarbiya ustuvor turadi. Shu sababdan bo'lsa kerakki xalq og'zaki ijodi durdonalari hisoblangan "Alpomish", "Go'ro'g'li" turkumidagi barcha dostonlarda, shuningdek "Shohnoma", "Qirq qiz", "Manas" kabi ulug'vor dostonlarda ham jismoniy tarbiyaning mohiyatlari madh etilgan.

Tarixiy shaxslar To'maris (eramizdan oldingi V asr), Spitamen (eramizdan oldingi IV asr), Jaloliddin Manguberdi (XIII asr) kabi xalq qahramonlari haqida yaratilgan qator tarixiy va badiiy asarlarda ham jismoniy tarbiya oldingi o'rinda turadi. Sulton Amir Temur haqidagi manbalar, Sharq

she'riyatining sultoni Hazrat Alisher Navoiy asarlari va undan oldingi o'tgan, keyingi o'tgan buyuk allomalarning asarlarida ham salomatlikni ta'minlashdagi jismoniy tarbiyaning mohiyatlari ulug'lanadi. Aksariyat barcha dostonlar, asarlar, tarixiy manba'larda ta'kidlanishicha jismoniy tarbiyaning eng muhim vositasi sifatida yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, suvda suzish, toqqa chiqish kabi tabiiy harakatlar tilga olinadi. Kurash, kamondan o'q (nayza) otish, qilichlashish, nayzabozlik, otlarda yurish va turli jangovarlik mashqlari arqonlar, narvonlarda osilib-tortilib chiqish va boshqa juda ko'p maxsus-texnik mashqlar jismoniy tarbiyaning yuqori cho'qqis ekanligi e'tirof etiladi. Bundan murakkab tabiiy va maxsus mashqlarni yoshlikdan o'rgatish har bir davrning asosiy vazifasi, usuli bo'lganligini rad etish mumkin emas.

Davr va zamonlarning o'tishi va ijtimoiy-madaniy taraqqiyoti oqibatida jismoniy tarbiya vositalari ko'payib, ulardan ta'lim-tarbiya maqsadida foydalanish yo'llari ham talab darajasida takomillashgani ma'lum. Bunday tabiiy-ijtimoiy va pedagogik jarayonlar ayniqsa ta'lim, ilm maskanlarining vujudga kelishi bilan uzviy bog'liqdir.

Ma'lumki, islom ta'limotining kengayishi (V-IX asrlar) va uning jahon madaniyatiga singib ketishi (X asrdan to hozirgi davrgacha) maxsus ta'lim maskanlari (maktablar, madrasalar va h.k.) va markazlarning vujudga kelishini ta'minlagan. Tabiiyki, ularda namoz o'qish birinchi o'rinda turgan. Namoz o'qishda islom dini va madaniyati bilan bog'liq bo'lgan barcha nazariy tushunchalar, bilim-ilmalar takrorlanib, ular amaliy harakatlarda (o'tirib-turish, burilish, ovoz chiqarish, ko'zlarni yumib-ochish va boshqa) mujasamlashadi. Shundan xulosa qilish lozimki, jismoniy tarbiya va uning vositalari ijtimoiy-madaniy va tarbiya jarayonlarining muhim omillaridan biridir. Bu esa jahon madaniyatiga aylangan ta'lim-tarbiya va bilim-ilmning mazmunida salmoqli o'rin egallamoqda.

Jahonda bironta maktab, turli o'quv-ta'lim maskani yo'qki, jismoniy tarbiya va uning ilmdagi saboq berilmasin. O'rta va katta yoshdagi kishilar va hatto keksalar ham zamonaviy jismoniy tarbiya vositalaridan (yengil atletika, gimnastika, suvda suzish, sport o'yinlari, kurashlar va h.k.) maqsadli foydalanishni odat qilib olmoqda. Chunki, ular tana (gavda) a'zolarining harakatchanligi, chidamliligini oshirish, jismoniy sifatlarni ta'minlash, ularni uzaytirish va eng muhimi ish qobiliyatini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir. Ularni o'rganish, barchasiga amal qilish yo'llarini esa hayot sinovlaridan o'tgan katta tajribalarning natijasi bo'lmish jismoniy tarbiya ilmi bilan bog'laydi va asoslanadi.

## 1.2. Jismoniy tarbiya haqidagi ilm (bilim) tushunchasi.

Ilm (bilim) deganda hayot sinovlari tajribasidan o'tgan va mazmun hamda mohiyat jihatdan ehtiyojga molik bo'lgan tarbiya vositasidir. Ularning qamrovi keng va cheksiz bo'lib, turli yo'nalishlardagi fanlarda o'z mazmunini topgan. Ularning tarkibiga "Jismoniy tarbiya nazariyasi va



uslubiyati", "Jismoniy madaniyat va sport tarixi", "Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish" kabi fanlar o'ziga xos xususiyatga egadir.

Mazkur fanlarda ta'kidlanishicha, jismoniy tarbiya ilmi insonlarning harakat malakalarini tarbiyalovchi va faol harakatlarni (mashqlar bilan shug'ullanish, sport mahoratini egallash va h.k.) takomillashtiruvchi pedagogik jarayonlardan saboq berishdir. Bu yo'lda o'rta asrlar va keyinga davrlarda yaratilgan jismoniy tarbiya ilmini nazarda tutish adolatdan bular edi. Ya'ni Yevropa (Rossiya ham) va Osiyo mintaqalarida yashab o'tgan, turli ta'lim maskanlarida ta'lim-tarbiya (pedagogika) bilan shug'ullangan, o'z tajribalarini ilm-fan sifatida meros qilib qoldirgan mutafakkir zotlar ko'p bo'lgan. Ular orasida rus olimi P.F.Lesgartning o'rni alohida tilgan olinadi. Chunki u anatomiya, fiziologiya va tibbiy sohalarning eng bilimdoni sifatida inson tarbiyasi, tana a'zolarining rivojlanishi jarayonlari va bu haqda jismoniy tarbiya ta'limni yaratgan, ulug'lagan taniqli olimdir. Uning "Jismoniy ta'lim" sohasida yaratgan ilmiy-amaliy meroslari deyarlik jahonning ko'pchilik mamlakatlarida maqsadli qo'llanilib kelinmoqda. Bundan O'zbekistondagi barcha ta'lim maskanlari, shuningdek maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari ham u yoki bu darajada foydalanayotganligini e'tirof etish lozimdir.

Ta'kidlash joizki, bolalarni epchil, chaqqon, chidamli va kuchli qilib tarbiyalashda pedagogikaning tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya haqida taniqli ijodkor pedagoglar Abdulla Avloniy, Sidiq Rajabov, Sulton Rahimov, Komiljon Hoshimov kabilarning ilmiy-amaliy nazariyalari e'tiborga loyiqdir.

Jismoniy tarbiya ilmi va nazariy-amaliy jarayonlarini ilmiy tadqiqotlar asosida sinov-tajribalardan o'tkazgan yurtimiz olimlari ham kam emas. Ular orasida professorlar Rahim Xudoyberdiev, Ahmad To'raxo'jaev (anatomiya-fiziologiya), Ozoda Rixsiev (tibbiyot, davolash jismoniy tarbiya), Mavlud Gulomov (anatomiya), Dilbar Sharipova (gigiena) kabilarning alohida o'rni bor. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti hamda sport sohasidagi taniqli olimlar A.Q.Atoev, H.A.Botirov (Buxoro), Sh.H.Xonkeldiev, a.Abdullaev (Farg'ona), T.S.Usmonxo'jaev, R.S.Salomov, K.T.Shokirjonova, E.A.Koshbaxtiyev, T.T.Yunusov, R.Abdumalikov, K.D.Yarashev (Toshkent) kabilarning ilmiy tadqiqotlari, monografiya va o'quv-uslubiy qo'llanmalari diqqatga sazovordir. Ularning safdosh va izdoshlari bo'lgan qator iqtidorli olimlarning ham hissalarini kam emas. Ayniqsa J.Toshpo'latov, O'.Ibrohimov (Termiz), J.Eshnazarov, H.Rafiev, R.Qosimova (Samarqand), H.A.Meliev, B.Bo'riboev, F.Axmedov, A.Sodiqov, X.Komilov (Jizzax), B.Boyboboev, (Namangan), I.O'rinboev (Andijon) kabilarning ilmiy tadqiqot va kadrlar tayyorlashda samarali mehnat qilishdi.

Bolalar bog'chalari, umumta'lim maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan bir necha o'n minglab mutaxassislar bor. Bu o'z o'rnida jismoniy tarbiya ilmi

bilan bevosita bog'liq bo'lgan madaniy, tarbiyaviy va sportchilarni tayyorlash kabi keng ko'lamlı tarbiyaviy jarayonlarni takomillashtirishga keng hissa qo'shmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya eng avvalo ertalabki gimnastikadan boshlanib, bog'cha va o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida davom ettiriladi. Ishlab chiqarish mehnat jamoalari va turli muassasalarda u yoki bu darajada, shaklda qo'llaniladi. Jismoniy tarbiyaning murakkab mazmun va shakllari sport musobaqalarida namoyon bo'ladi. Ular haqida mutaxassis xodimlar, amaliy faoliyat ko'rsatadigan mutasaddilar o'z tajribalarini ilm sohasida atroflicha bayon etishadi.

Eng avvalo shuni ta'kidlash lozimki, tabiiy harakatlar, jismoniy mehnat va maxsus jismoniy tarbiya mashqlari inson tanasidagi barcha a'zolar hamda jismlarni harakatga keltirish bilan tiriklikni (jonli) ta'minlaydi. Ya'ni nafas olishning tezligi va chuqurlashishi, yurak va qon tomirlarining urishi hamda harakat tezligi kuchayishi yuzaga keladi. Bu jarayonlar barcha mushaklar, ularning to'qima va xujayralarini harakatga tushiradi. Bu esa o'z navbatida ovqatni xazm qilish, jigar, buyrak, taloq, ichaqlarning vazifalariga (funksiya) ta'sir etadi. Muhit va sharoitga qarab inson ruhiyati u yoq – bu yoqqa qarab o'zgarib turadi. Ularning barchasi bosh miya po'stlog'idagi yuzlab – minglab nuqtalar (korki) orqali boshqarilib turiladi. Inson tanasi (gavda) bir butun shaklni tashkil etsada, uning yuzlab – minglab murakkab bo'lak va tarmoqlari bo'lib, har biriga alohida e'tibor, parvarish, mashqlar bilan harakatlantirib turishni taqozo etadi. Bu esa faqat sport sohasidagi mutaxassislarnigina emas, balki barcha yoshdagi, toifadagi, jinsdagi insonlarning jismoniy tarbiya sohasidagi tushunchalar, bilimlarni bilish hamda malaka hosil qilishni da'vat etadi. Xullas mashqlarning tarbiyaviy xususiyatlaridan ba'zi bir tafsilotlarni keltirish maqsadga muvofiqdir.

**Ertalabki gimnastika.** Jismoniy tarbiyaning asosini ertalabki gimnastika deb hisoblash mumkin. Ertalabki gimnastika deganda faqat 8-10 ta umumrivojlantiruvchi mashqlarnigina tushunilmaydi. Hozirgi davr taqozosi tufayli uning tarkibi va mazmuni ko'p qirralidir. Ya'ni tanadagi a'zolarining vazifalarini (funksiya) kuchaytirish, salomatlikni saqlash hamda jismonan (barcha a'zolar) rivojlanishi hamda chiniqishiga qaratilish bilan o'z mazmuni hamda mohiyatlariga ega bo'ladi.

Anatomiya, fiziologiya fanlarining mazmun va mohiyatlari asosida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani ertalabki gimnastika mashqlarini bajarishda quyidagi tamoyillarga (prinsip) amal qilishini ifoda etadi, ya'ni:

-qon tomirlarining yo'nalishlari va xo'jayra, to'qimalardagi eng mayda qon tomirlari, mushaklar harakatini tezlashtirish;

-avvalo qo'l va bo'yin, keyin oyoq va bel bo'g'inlariga doir mashqlarni ishlatish;

-barcha bo'g'inlar va umurtqa pog'onalarining bir vaqtda harakat qilishi uchun mashqlar;

-nafas olish va nafas chiqarish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajarish;

-barcha mashqlar va harakatlarni asta-sekin tezlashtirish, kuchaytirish (murakkablashtirish);

-yurish va sekin yugurish jarayonlarida ham turli mashqlarni bajarish;

-mashqlarni biron predmet (tayoq, to'p, xalqa va h.k.) bilan bajarish (navbati bilan);

-mashqlarni boshlash, bajarish va qon tomiri urishi tezligini o'lchab va kuzatib borish;

-kunlar oralig'ida umurivojlantiruvchi o'miga yugurish (1-2 km), futbol o'ynash, sharqona yakka kurashlar qismi (element) bilan almashtirish;

-sharoitlar va imkoniyatlar darajasida mashqlarni bajarish me'yori, turlarini o'zgartirib, ko'paytirib borish, mashqlar so'ngida yuvinish;

-zaruriyat bo'lganda mutaxassislar va tibbiy xodimlardan maslahatlar olish.

### **Jismoniy tarbiya darslari.**

Davlat ta'lim standartlari asosida barcha o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari o'qitiladi. Bolalar bog'chalarida kun tartibining ma'lum darajadagi qismini harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlari tashkil etiladi. Ularning asosiy maqsad va vazifalari bolalar, o'quvchi yoshlar hamda talabalarning qomatini to'g'ri o'stirish, harakatchanlikni rivojlantirish va jismoniy barkamollikni tarbiyalashga qaratishi bilan muhim ahamiyatga egadir.

O'quvchi – yoshlar va talabalarning dars mashg'ulotlarida asosan gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash, suvda suzish, harakatli o'yinlar va sayohatlarni tashkil ko'zda tutilgan. Bu turlar sharoiti va imkoniyati yaxshi bo'lgan o'quv yurtlarida maqsaddagidek tashkil qilinadi. Ta'kidlash lozimki, aksariyat ko'pchilik o'quv yurtlari va maktabgacha tarbiya bolalar muassasalarida u yoki bu sabablarga ko'ra dasturdagi turlar va ularning to'la mazmuni yaxshi o'tkazilmaydi. Bu esa ko'pchilik yoshlarning jismoniy tarbiyadagi ba'zi harakatlari, ularga bo'lgan munosabatlari va qiziqishlari susayishiga olib keladi. Masalaning yana bir tomoni shundaki, davr taqozosi tufayli darslarda ko'proq futbol, basketbol, voleybol (qizlar) kabi turlar (rejadan chiqib) tashkil etiladi. Chunki, o'qituvchilarning ixtisosligi (sport turi) shu turlar bilan bog'lanib ketgan. Noan'anaviy o'yin – mashqlardan gimnastika, yengil atletika turlarida deyarlik foydalanilmaydi. Oqibatda esa ko'pchilik o'quvchilar va talabalar gimnastika, yengil atletika mashqlarini talab darajasida bajara olmaydi. Har bir chaqiriq yoshidagi o'smirlar sinov-tajriba mashqlarini bajarishda qonivarsiz natijalarni ko'rsatmoqda. Bularning barchasi o'quvchi – yoshlar va talabalarning jismoniy

tarbiyadagi asosiy maqsad va vazifalarni bajarishda ancha orqada qolayotganligining dalilidir.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalar.

Barcha turdagi o'quv yurtlarida uzluksiz ta'limning tarkibiy qismi bo'lgan ko'p bosqichli sport musobaqalariga ("Umid nihollari", "Brkamol avlod", "Universiada") tayyorlanish, "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari talabalarini bajarishga qaratilgan sport to'garaqlari, seksiyalar va sport turlari bo'yicha jamoalar (komanda) mavjud. Ammo ularning sharoiti, imkoniyati va tayyorgarlik darajalari bir xil bo'lmaydi. Bu yana sport buyumlari, jihozlari, inshootlari va mutaxassislar faoliyatiga borib taqaladi. Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda o'quv yurtlaridagi tayyorgarlik va birinchi birinchi bosqichida ishtirok etuvchilar soni 50-60% dan oshmaydi. Vaholanki, ko'p bosqichli sport musobaqalarining nizomi va boshqa rasmiy davlat xujjatlarida ko'rsatilishicha birinchi bosqich davrida o'quvchi – yoshlar va talabalarining barchasi ishtirok etishi kerak. Musobaqalarda qatnashayotganlarning (birinchi bosqich) sport ko'rsatkichlari (razryad) nihoyat past darajadaliqi qayd etilmoqda. Bularning asosiy sabablari shundaki, 60-70% o'quv – yoshlar va talabalarda jismoniy tarbiya oldiga qo'yilgan talablarni astoydil qiziqish bilan bajarish istagi yetishmaydi.

Bundan xulosa shundaki, avvalo jismoniy tarbiyaning mohiyati haqida chuqur tushuncha, bilim va amaliy malakaga ega bo'lmaganlar ko'pchilikni tashkil qiladi. Ikkinchidan esa, sportga qiziqish, shug'ullanish darajasida jismoniy barkamollik yetishmaydi. Sport bilan astoydil shug'ullanuvchilar soni umum songa nisbatan 8-10% dan oshmaydi. Bunday ko'rsatkichlarni yuqori ko'tarish va shart sharoitlar yaratish jismoniy tarbiyaning yuqori bosqichi bo'lgan sport mavzusiga tegishli ekanligiga qaror bo'lish lozim.

Mehnatkash ommaning jismoniy tarbiyasi.

Jismoniy mehnat qiluvchilarning kuch – qudrati va amaliy faoliyatlarini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning qanchalik zarurligi hayotda to'la isbotlangan.

Aqliy mehnat va o'tirgan holda mehnat qiluvchilar uchun jismoniy tarbiya mashqlari, harakat malakalarining salomatlik uchun muhimligini har bir inson yaxshi bilishadi.

Kexsa avlodning harakatchanligi, bardam – tetiklikni saqlashda faol harakatlar, gimnastika, yengil atletika, sayohat va boshqa turlar g'oyat zarurdir.

Bunday toifadagi mehnatkashlar va kexsa kishilarning o'ziga xos (mehnat turi, salomatlik, qiziqish va h.k.) xususiyatga ega bo'lgan jismoniy tarbiyasi mavjud. Ya'ni gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, sayohat va boshqa sport turlarining oddiy qismlari (element) jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'laniladi. Ish joyi va bo'sh vaqtlarda istagan manzilda

mashqlarni bajarish, sayr – sayohatlar qilishga imkoniyatlar berilgan, sharoitlar mavjud. Ammo ulardan hamma ham maqsaddagidek foydalanadi, deyish qiyin. Chunki, ijtimoiy mehnat va turmush sharoitlar doimo kutgan va istagandek bo'lmaydi. Qolaversa jismoniy tarbiya mashqlarini ish joyi, yo'laqlar, maydonlar, hovli va boshqa sharoitlarda doimo bajarib borishni odat qilib olganlar hali juda kam. Buning ham u yoki bu sabablari bo'ladi. Lekin jismoniy tarbiyaning mohiyatini yaxshi bilgan, unga ixlos qo'ygan kishilar juda ozchilikni tashkil etadi. Demak, jismoniy tarbiya va uning salomatlikni yaxshilash, rivojlantirish haqidagi tushuncha, bilim va amaliy malakalarni ko'proq targ'ibot qilishga to'g'ri keladi.

Buning uchun esa birinchi navbatda barcha o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning asoslari, uning amaliy mohiyatlarini chuqur singdirish zarurdir, ya'ni bu jihatlar bir umr hayotda davom etishi kerak.

Ommaviy axborot vositalari, teleradio va jamoalardagi musobaqa sharoitlarida faqat sport mavzusidagina emas, balki jismoniy tarbiya haqida ham maxsus materiallar berib borish, atoqli va iste'dodli olimlar, jismoniy tarbiya bilan astoydil shug'ullanuvchi mehnatkashlar, keksa kishilarning faoliyatini namuna qilib borish lozim.

Videotasvirlarni ishlatmaydigan oilalar deyarlik yo'q hisob. Bunday muhim zamonaviy texnik vositalarni jismoniy tarbiyada ham kuzatish vaqti kelgan. Ya'ni yaxshi, yangi va qiziqarli mashqlar, harakatli o'yinlar, rasmlarni tasvirga olib, ularni o'rganish va kundalik turmush sharoitda oilaviy bo'lib bajarish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya (mashqlar, tushunchalar, amaliy faoliyatlar va h.k.) insonlarning yoshi, jinsi va salomatlik holatlariga qarab qo'llanuvchi eng muhim ijtimoiy – tarbiyaviy jarayondir. Ular sog'lom bo'lish, harakatchanlik va bardamlilik hamda chidamlilikni ta'minlashda qo'llaniladigan ehtiyojijiy ne'matdir.

O'quvchi – yoshlar, talabalar, mehnatkash omma va keksa avlodlar o'zlarining har tomonlama barkamolligini rivojlantirish, ularni saqlash va shu asosda mehnat qobiliyatlarini oshirish, keksalar esa umrni uzaytirishga astoydil harakat qilishlari lozim bo'ladi. Buning uchun esa jismoniy tarbiya ilmini egallash, amaliy malakalarni doimiy ravishda takomillashtirib borishlari lozim.

## **2. JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING UMUMIY TAVSIFI**

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni uchun jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillaridan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

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

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qununiyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan to'plandi va usluban tuldirdi. Jismoniy mashqni vujudga kelishi k,ator dareliklarda (A.D. Novikov., B.A. Ashmarin, va boshqalar 1966, 1979) ibtidoiy jamoa to'zumiga davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, sub'ektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini) holdan toldirguncha quvlagan. Bunda ovchining organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka mo'htojlik sezishi tabiiy hol edi. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarning o'zlari oviga yem bo'lganlar. Keyinchalik ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar. Ijtimoiy ong shakllana boshladi. Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan foydalana boshlashi ijtimoiy ongning shakllana boshlaganligidan dalolat edi. Ovda ishtirok etolmay qolgan kabilaning qariyalari yoshlarga nishonga tosh otish, uning zarbini kuchaytirishni mashq qildiradi boshladilar, usha davrdan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshladi. Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrash mashqlari vujudga kela boshladi. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanishi davri bo'ldi. Bu mashqlar hozirgi zamonning jismoniy mashqlari - yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, turizm va sportning boshqa turlari tarzida tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotda, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlarda, bayramlarda o'ynaladigan turli o'yinlar, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar manba bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar tabiatining tabiiy qununini I.M. Sechenov, va I.P.Pavlovning ilmiy dunyoqarashi ochib berdi. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi va biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

## 2.1. JISMONIY MASHQLARNING MAZMUNI VA SHAKLI

Barcha hodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarining to'plami (masalan: uzunlikka sakrash mashqi mazmuniga-tanaga tezlik berish, depsinish, havoda uchish, yerga tushish), mashqni bajarishda hal qilynadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi.

Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, bo'ralishi va hokazolar, biomehanik, biokimik bog'lanishlar, energiya sarflashi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlarni, ularning o'zaro bog'liqligini, kelishilganligini o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishdagi aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqachadir. Bunda ichki struktura turlicha bo'ladi. Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa usha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarf etish me'yori va intensivligi, ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqozo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklning o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rol ni o'ynaydi. Masalan: har xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishiga yugurish ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun so'zuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi bir biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va kunikmasi, shuningdek, jismoniy (harakat) sifatlariga ham taaluqlidir.

## 2.2. JISMONIY MASHQ TEXNIKASI HAQIDA TUSHUNCHI.

Xar qanday harakat akti harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chikadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilish usulini farqlashi kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli uslubiyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, o'ng tomonlaridan yugurib kelish va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuli mavjud bo'ladi. Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyati)ni -jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika - grekcha so'z bo'lib "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq Texnikasi doimo o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat Texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib o'nga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning tana tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanganligini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltaligi yoki uzunligi, yelka suyagi ulchamining turli xilligi va h.k.) sport turi - jismoniy mashqlar bajarish Texnikasining asosini uning zvenolari yoki detallari o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari, va detallariga bo'lib o'rganiladi.

Texnikaning asosi deganda harakat vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini bo'zmay, jismoniy sifatlarining (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bug'inlar harakatchanligi) kerakli namoyon qilinishini taqozo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy - amaliyligini saqlab qoladi. Masalan: balandlikka sakrashning "Fosberi-flop" usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha Ko'pchilik sportchilar "perekidnoy" usulidan foydalanadi. Yangi o'rganuvchilar uchun hozirgi kunda "qadamlab sakrash" (pereshagivaniya) usulidan foydalaniladi.

Texnik aning zvenosi deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi sakrashlarda - depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali - bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizimi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan boshlaydi, litiska masofaga yuguruvchi ham to'siqlar osha, ham to'siqlarsiz yugurish



yo'lkasida harakatlana oladi. Start uchun "start kolodkasi"ni o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan farq qiladi, lekin bu detal mashqni asosiy zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

### 2.3. HARAKATLARNING TAVSIFI.

Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, fizkultura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a'zolarining barchasi o'z harakati va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olish malakasiga ega bo'lishi zarur. Bu - hayot taqozosi.

Harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish me'yorining bo'zilishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi) holatiga qarab; harakat traektoriyasiga (yo'liga); harakatning yo'nalishiga; harakat amplitudasiga (og'ishiga) qarab; bajarish uchun sarflangan vaqtiga; harakatning tezligiga; harakatning davomiyligiga (uzunliliga), tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olamiz.

Amaliyotda "tananing fazodagi holati", "harakatning traektoriyasi" (yo'li)ga qarab tavsif beramiz. Tananing holati gavda "pozasi", bo'g'inlar - tana bo'laklari (jismlari)ning harakati fazoda malum harakat elementlarni yuzaga keltiradi.

Tananing vertikal holati: osilish va tayanishlar, gorizontol holatlar, gorizontol muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqa holatlar. Tanani enkaytirilgan holatlari: tayanib yotish, enkaygan holdagi oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga "katta qadam"lar va boshqa holatlarda bo'lishi mumkin.

Tananing pozasi gavda qismlarining fazoda joylashishiga qarab: enkaygan, buklangan, tanning ayrim qismini yig'ishtirib (buklab) olgan holdarda, to'la yig'ishtirilgan (gundak) holatlarda bo'lishi mumkin. Mashqni bajarishda tananing holati va pozalari uzluksiz o'zgarib turadi va bu o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

Tananing ayrim bo'rinlari harakatlari - bu tananing ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoning fazoda turish joyining o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek sodda harakatni hal qilishga yo'naltirilgan. Indivud harakat faoliyatida bir vaqtning o'zidagi, qator, navbatma-navbat, ohista bajariladigan ketma-ket harakatlariga birlashadi. Shuning hisobiga turli, eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarini hal qilish imkoni yaratiladi.

**HARAKAT KOORDINATLARI** - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida Aniqlanadigan tananing boshqa bir qismiga nisbatan fazoviy chegarasi,

koordinatiga qarab, hisoblash boshlangungacha gavdaning koordinati nisbatan qaerdaligi aniqlanadi (start chizigi, gimnastika jihozi o'hi va boshhalar).

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi "dastlabki holat" deb ataladigan qismi mashq Texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u, apatoma-fiziologik vazifani hal etish e'tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatning bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo'lib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketligiga qulaylik yaratadi. Sprinter uchun "past start", darvozabon uchun darvozabonning "to'psiz to'pni kutish holati". Bu holatlarni akademik O'xtomskiy optimal holat deb atadi. Ko'rinishidan *dastlabki holat* osoyishta bo'lsa ham, aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puhta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi. Dastlabki holatnigina jismoniy mashq bajarishda ahamiyati katta bo'lmay mashq davomida tanani turishi muhim ahamiyatga nadir. Sprinter, stayer, marafonchi, konkida yuguruvchining gavdani vertikalligini ma'lum gradusga burgan holda ushlashi mashqning samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay, harakatni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his tuyguni shakllantiradi va ularga zavk beradi (konkida figo'rali uchish, gimnast yoki akrobatikachi, suvga sakrovchi, badiiy gimnastikachi va boshqalar). harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi qiyinchiliksiz bajarish tana holatiga bog'liqligi, jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, o'qitish jarayonida xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

**HARAKATNING YO'LI** (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldaligi, yo'nalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakkina gavdaning (yoki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. Inson organizmining anatomiyasi turli ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turli xil harakat yo'lini tanlashni taqozo qiladi.

Harakatning shakliga qarab ularning to'g'ri, egri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlanadi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadi-ki, individning harakati hech qachon to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lmas ekan. Odiy harakatlar ham aylanma harakatlardan iborat. Ularning organizmining energiya sarflashi tananing ma'lum bo'laklaridagi harakatlar orqali katta kuch sarflash lozim

bo'lgan harakatlarni bajarish imkoniyatning yaratilishidir. Masalan, bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

harakatning yo'nalishi - mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi: qo'llarni tirsakdan bukkan holda ko'krak oldida "ryivok"larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar tirsakni tushirgan holda bajarsak, mashq o'z ahamiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini korzinaga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish bilan bajarish to'pni korzinaga tushmasligiga sabab bo'lishi mumkin.

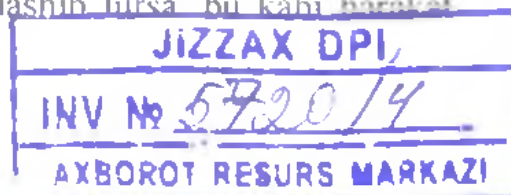
Amaliyotda harakatning yo'nalishi tananing sathiga yoki biror mo'ljaliga qarab belgilanadi. qo'lni oldinga ko'tarishda biz gavdaga nisbatan holatiga qarab harakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni planka ustidan oshirib irg'itishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi. Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, o'nga-chapga tomon qarab yo'nalishda harakat qiladi.

Harakatning amplitudasi - harakatning orishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga (graduslarda)orishi tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining harakati tushuniladi. To'g'ri yo'nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim utirish va boshqalar. Odam tanasining ayrim qismlarining amplitudasi usha tananing bo'rinlari elastikligiga borlik bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, hayotiy sharoitda bo'ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog'liq. Katta ho'zralish uchun moslashtirilma gan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi quyilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar Aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb tananing yoki uning nuqtasini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi (boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib utish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan ulchanadi). Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo'lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil bo'lsa, bu harakat maromdagi tekis harakat yoki yo'lning ayrim nuqtalarida tezlik har xil bo'lsa, bu harakat maromsiz n o t y e k i s harakat deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish (uskorenie) deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiy ham bo'lishi mumkin. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat



keskin harakat deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, Texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlargina tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo'laklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar bo'g'inlarning uzun-kaltaligi, tashqi muhit ta'siri, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'lib tezlikni namoyon qilishda yetakchi o'rinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlikni namoyon qilishdan ko'ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muhim rol o'ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish muntazam mashg'ulotlar orqali erishiladi.

**Harakatning davomiyligi.** Harakatning uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqning bajarilish muddatini o'zgartirib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib, darsning umumiy nagro'zkasiga ta'sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar Texnikasida harakatni ayrim zvenolari uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda qo'loch otish) katta ahamiyatga ega bo'lib, bajarilayotgan ish yoki uning muddati haqida axborotlar berib turiladi.

**HARAKATNING TEMPI** deganda, harakat siklining kaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushirish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasa-yu, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa, yugurish tezligi ham turli xilda bo'ladi.

**HARAKAT RITMI** deganda, aktiv muskul zo'riqishi va taranglashishining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday tulik harakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib, harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va uyushti-rilganligi bilan aniqlash mumkin. Far qanday, hatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bo'laklarining o'zun-qisqaligiga muvofiq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak, ritm rasional to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Ritmning majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uning boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u bera-digan,

e'tiborga loyik harakat tarkibidagi hodisa (harakat)ning borligi, ularning o'rin almashinuvining ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport Texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining davrida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aksent (e'tibor) beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi, harakatning passiv fazasidan shunchalar to'lahonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar ta'siridan zo'riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda bo'ladi.

har handay Aniq harakat faoliyati texnik jihatdan yuqori makom darajasida bajarilsa, ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin u ritmga hamma uchun abstrakt, qo'llasa bo'ladigan "ritm" deb qarash noto'g'ridir. Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi bu variatsiya belgilangan chegarada shu faoliyat asosiy ratsional strukturasidan chikmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlardagi harakat ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob'ektiv qununlari asosida shakllantiriladi va boshhariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning ihnciha muddatlarida katta zo'riqishni to'plab, uni ishlata olsa, asosan ishlayotgan muskullarni bo'shashtirib, ularga dam berish imkoni bo'ladi, natija esa yaxshi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlari asosida harakatning aksent beradigan qismigagina katta zo'riqish sarflaydilar xolos.

**HARAKATLARNING KUCHI** - inson tanasi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan kuchlarni ichki va tashqi kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga: a) harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastiklik kuchi, muskullarning tarang bo'lishligi kuchi, cho'zila olishligi kuchi va boshqalar; b) harakat apparatining aktiv kuchi - muskulning tortisha olish kuchi; v) reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan harakatlar (tezlanishlar) bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuchga: tanaga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar: a) tananing o'z ogirlik kuchi; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi ta'sir karshiligini (suvni, havoni) yengish va jismoniy tanalarning tashqi tortisuv.

inersiya orqali namoyon bo'ladigan inson gavdasi vaznidan foydalanishdan kelib chikadigan kuchlar.

Harakat kuchi deb, amaliyotda harakatdagi tananing qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish (tolchok) kuchi, sambodagi va fehtovaniyada raqibning kurashi bosimi tushuniladi (jismoniy mashq dinamikasi biomexanika ko'rsida o'rganiladi). Amaliyotda harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardai foydalaniladi: to'g'ri harakatlar, qaysiki, yo'nalishi amplitudasi tezligi va boshqalari bilan quyilgan harakat vazifasiga mos keladi: noto'g'ri harakatlar, ya'ni qisman bo'lsada, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq emas: ekonomli harakatlar, ko'zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo'lganlari: ekonomsiz harakatlar, ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'riqishi orqali bajariladigan harakatlar: jadallik bilan bajariladigan harakatlar, kuchning yaqqol namoyon bo'lishini talab etadigan harakatlar: suet harakatlar, sifat jihatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi. Ularni bir narsa, jonli zotga qiyoslab tushuntiriladi.

## 2.4 RATSIONAL SPORT TEXNIKASI

Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofiq raviqda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi(susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qununi mexanik harakatlarga bagishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda, jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan: fizika qununiga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun, nazariy jihatdan, sakrashni rosa chuqur o'rganish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, sakrashning chegarasi shunday yuqoriki, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish (depsinish oyogining tizza bo'g'inidan qisqagina bukish ham) uning samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak, ratsional texnikani egallashda fakat mexanika qununlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatning materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qununiyatlarga ham tayanishga to'g'ri keladi. Darslikning harakatlarga xarakteristika bo'limida ratsional sport Texnikasining ayrim qununiyatlari hususida so'z yuritildi. Quyida biz asosan muskul kuchidan foydalanishning samaralariga to'htalamiz:

## 2.5. MUSKULNING O'TA ZO'RRIQISHINI OPTIMAL YO'NALISHI.

Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga i'oji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan: nayza (kope) uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayza (kope)ni uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan traektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing ogishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chikishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblash ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizonta yo'nalishi samaradorligi 55, 62 kgdan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi samaradorligi 105, 80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berishi uchun o'nga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tananing fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaiga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini hanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa o'zaytirilsa, oyoq kaftining tegish tezligini oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tezlikning kuchayishini susaytiradi. Disk uloqtirish aylanasi, boksdagi qo'lochkashni taktika nuqtai nazarida yashirish zarbani yoki uning bajarilishi tezligini pasaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda kiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha Ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun kiya chiziq bo'ylab harakat tezligiga nisbatan oz ta'sir kuchi talab qilinadi.

## 2.6. KUCH OSHIRILISHINING UZLUKSIZLIGI VA BIRIN-KETINLIGI.

Bu qoida Nyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qununidan kelib chikadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turgun) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan: shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to'htatish yoki tinch turgan jism inersiyasini ozgina bo'lsada, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'riqish talab qilinadi. Aslidabu zo'riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda sa-marali foydalansa bular ekan.

Mabodo yadro to'rtishnig qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l quyilsa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bo'lib kolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa, uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Harakatlar shunday bajarilishi lozimki, unda ishtirok etayotgan muskullar guruhining ishi tugashi bilan navbatdagi muskullar

guruhi harakatni davom ettirish uchun o'z yqini ulab yuborsin. Bunga, albatta, Ko'p mehnat (mashq) qilish orqali erishiladi. Buning ustiga navbatdagi harakatlar yanada tezlik oshirilishi bilan bajarilishi lozym, ustiga-ustak, oldingi harakatda ishtirok etayotgan gavdaning ma'lum qismi o'z harakatini tugatayotgan yoki zavoda muallak qolganda, davom ettirilishi lozim.

## **27. HARAKAT SONINI BIR ZVENODAN BOSHQA ZVENOGA UZATISH.**

Tana harakati soni deyilganda, gavda massasining uning tezligiga Ko'paytmasi (mv) tushuniladi.

Texnikasi oliy darajada bajarilayotgan jismoniy mashqning bajarilishiga nazarimiz tushganda, shuni ko'rish mumkinki, gavdaning alohida zvenolari harakatga bir vaqtning o'zida emas, ma'lum ketma-ketlik bilan jalb qilinadi. Ayrim hollarda gavdaning katta massasi o'zining kichik massasidan o'zib, oldinga ketadi, ayrim hollarda uning teskarisi bo'lishi mumkin.

Masalan: to'pni tepish paytida futbolchining oyoq sonini harakati oyoq kafti, ilik qismidan oldin harakatni boshlaydi. Gavdaning ayrim zvenosi harakati boshqasiga navbat bilan o'zatiladi.

## **28. TA'SIR KUCHIGA AKS TA'SIR ETISH.**

Qarama-qarshilik qununiga ko'ra, harakatlarning barchasida aylanma, borib kelish, uchrashish, bir-birini tuldirish (kompensasiya) dek harakatlar o'zining aks ta'sirini yengishi lozim.

Qattiq yugurish yo'lkasida, qum yo'lkaga nisbatan yuguruvchi kam qarshiliksiz harakatlanadi. Yadro to'rtuvchi mashqni bajarish paytidagi final kuch sarflashda yerda ikki yoki bir oyoq bilan tayana olsagina kerakli natijani ko'rsatadi. Agar bir mashq' bajarayotgan o'z kuchini ikkynchi mashq bajarayotganning gavdasini aylantirish uchun sarflasa, keyingisi bu kuchga yetarli darajada moslab qarshi kuch vujudga keltira olishi shart. Agar usha qarshi kuchni vujudga keltira olmasa, mashqning effekti yuqoladi.

Ayrim jismoniy mashqlarni bajarishdada qarshilikni vujudga keltirmasdan, aksincha, qarshilikni susaytirish, ozaytirish zaruriyati yuzaga keladi (voleybolchining yiqilishi, ilib olishda...). To'pni kutib olishga intilish natijasida to'pni ilib olishga erishish mumkin.



## 2.9. JISMONIY MASHQLAR KLASSIFIKATSIYASI.

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

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

Gretsiyada tarixiy besh kurash - pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotssi va Shpising XVIII asr uchun tanlagan "elementar harakatlari" va boshqalar... Demak, davr o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya qilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko'rinishini yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo'nalishini torrok bo'lishiga olib keldi.

Sokol gimnastikasi jismoniy mashqlarning tashhi formasiga qarab sport jihozida bajariladigan, sport jihozisiz bajariladigan va jangovar mashqlar tarzida bajariladigan mashqlar guruhlari deb turkumladi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o'z o'rnini topar edi. Fransuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chikish, ogirlik ko'tarish mashqlari, ulohtirish, suzish, hujum va himoya qilish mashqlari deb turkumladi. *Avstriya pedagoglari* klassifikatsiyasi ham keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomik, vrachi, pedagogi P.F. Lesgaft ishlab chikib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljalladi va quyidagicha asosiy guruhlarga bo'ldi: 1.Sodda mashqlar. 2.Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar. 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4.Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga singdirolmagan. Hozirgacha tulik ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimi ham bu vazifani uddalamadi.

**TARIXAN JISMONIY MASHQLAR** - o'yinlar tarzidagi, gimnastika ko'rinishidagi, sport va turizm mashqlariga turkumlanadi.

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelmoqda. Ko'pchilik olimlarining fikriga qarama - qarshi ynapoi;, ular har doim o'zgarishda. Tarixiy qabulqilingan jismoniy mashqlar turkumi davrutishi bilan o'z o'mini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki usha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilliga tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar tarixiy to'plangan o'yin, gimnastika, sport va turizm mashqlaridir. Ularni ayrim-ayrim holda olingan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda noto'g'ri fikr turdiradi. Masalan, sportga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashqlar sifatida o'yinda, gimnastikada, turizmda qo'llaniladi yoki o'yindagi ayrim mashqlar sport, gimnastikada uchrashi mumkin ekan. Mashqlar bir-biri bilan o'zviy boishk va ular usha holda foydalaniladi.

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

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda. bo'ladi va ham jismoniy, ham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi.

Mehnatdan farqli ularok, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'z hayoti uchun tabiat in'omlaridan bevosita foydalanmaydi.

O'yin sharoitida xilma-xil harakatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa uynovchining o'z emotsiyasini, ijodiy qobiliyatini, aktivligini hamda tashabbusni ishga solishga majbur qiladi.

O'yin faoliyatning umumlashishi yana shunga olib keldiki, o'yinchi o'zi hohlagan harakatdan tashqari o'yin qoidasi yoki o'yinchilar fikri bilan hisoblashishga majbur.

O'yinning yana shunisi borki, uni o'ynashingizga birov qarshi ham emas yoki boshqa birov majbur ham qilmaydi (professionalizmdan tashqari).

Yuqoridagi xususiyatlar hamma o'yinlar uchun umumiy bo'lgan xususiyatlardir.

Materialistlar o'yinga quyidagicha qaraydilar: o'yin - bu tarbiya ta'sirida shakllangan jamiyat mahsuli, u insoniyatning yagona intilishidir.

Demak, o'yinni jismoniy tarbiya jarayonida xilma-xil harakat malakalarini egallashda yoki hayotiy ehtiyoini qondirishda vosita qilib olish befoyda ish emas.

O'yinni jismoniy tarbiya jarayonida inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va hayotiy zarur harakat malakalarini egallash uchun, shuningdek, harbiy amaliyotda qo'llash uchun omil qilib olish xato bo'lmaydi. Chunki o'yin paytida kutilmaganda bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar, taqlid qilish yoki kisa vaqt ichida yugurishdan sakrashga utish, to'htash, ayrim harakatlarda chaqqonlik qilish, to'siqlardan utish, kuzatish, eshitish - bular hammasi hayotiy sharoitlarda kerak bo'lgan sifatlarni tarbiyalaydi.

O'yin hayotiy zaruriy harakat malakalarini bir tekisda rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasini va uni qo'l kuchi sarf qilmay, kerak bo'lgan paytda zarur bo'lgan tempga, ritmga kiradi va ham chaqqon, ham tez bajariladigan harakat vazifalarini hal qiladi. A.S. Makarenkoning aytishicha, o'yin insonda hayot uchun kerak bo'lgan psixik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi. O'yinni to'g'ri • boshharish o'yinchilarda kollektivizm ro'hini, faollikni, tashabbuskorlikni, javobgarlikni o'z ustiga olish yoki o'z maqsadi yo'lida hamma hiyinchiliklarni yengish, o'zini tuta bilish, harakatni ongli bajarishdek tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Hozirga kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, Ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli u<sup>vinla</sup>R va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar komandali, komandasiz, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlardir. Ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgi-zilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari o'zining kat'iy o'yin hoidalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. O'yin paytida vazifalarni bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi, o'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam o'sishda va rivojlanishda (Texnikasi va taktikasining rivojlanishi uning foydali effektini kuchaytiradi). Kollektiv bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bo'linadi: a) o'yinchilarni komandalarga ajratmai o'ynaydigan o'yinlar; b) komandali o'yinga aylanib (utib) ketadigan o'yinlar; v) komandalarga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga ko'ra (komandali o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi: a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmaydigan

o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va hokazo: b) raqib o'yinchilar bir-biriga tegish bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, hokkey; maysa ustidagi rus laptasi,

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

**GIMNASTIKA** - o'yinlar, sport, turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni berishdir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilish yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olish, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tankidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada barcha jismoniy mashqlar qo'llanilishi mumkin. Aslida quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) saflanish va kayta saflanish mashqlari: bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, komandalarga bo'ysinish, qaddiqomatni rostdash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar: bu mashqlar tananing hama qismlariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan qismlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. harakat malakalarining tez shakllanishi uchun qulay;

v) erkin mashqlar: bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafasatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zahirasiining juda betakror ekanligini shohidi bo'lamiz;

g) zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chikish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar majmui. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalardan sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar perekladinada, brusyada, kon, halqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchailigi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) akrobatika mashqlari: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, "randat", "flyag" va boshqa qator yakka, juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat

malakalarini va kunikmalarini tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismaniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: rake tarzidagi jismlar bilan bajariladigan mashq bo'lib, o'z ichiga yurish, yugurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan ko'shib bajarish tushuniladi.

U ham sportning alohida turidir. Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanishda va o'sishdadir. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Itifoq gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning amaliy hayotda qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga bo'ldilar: Asosiy gimnastika - vazifasi umumjismaniy tayyorgarlikni yo'lga quyishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismaniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi. Gigienik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, kechki paytda yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normalashtiradi.

**SPORT YO'NALISHIDAGI GIMNASTIKA.** Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish san'atini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, brusyadagi, halqalarda, brevno va har xil balandlikdagi brusyadagi sakrash mashqlari kiradi.

**AKROBATIKA** sport ixtisosligi bo'lib, vazifasi sport gimnastikasining vazifasi singaridir. Biroq sport gimnastikasidan o'zining xususiy mashqlari bilan farq qiladi. U jismoniy tarbiyaning eng muhim vositaliridan biridir. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlardan kuch va chaqqonlikni tarbiyalaydi.

**BADIIY GIMNASTSKA** - akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog'liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar rake xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mushaklar kiradi. Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, davolash gimnastikasi mansubdir.

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

**DAVOLASH GIMNASTIKASI** salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga quyishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalaridagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvaliga o'yin ma'nosida tushunilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar fakat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Hatto XIX asrning ohiri XX asrning boshlarigacha sportda yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada golib chikish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqttacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lmagan hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi. (Lesgaft - 1909, Ebber - 1925, Gaulgoffer va Shtreyhyer -1930.) Sport - Ko'p kirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning mahsulidir. Jamiyatda sportning ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni bo'lganligidadir. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementa sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san'atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo'llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga daliya hozirgi ko'ngi rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi uchun olib borilayotgan izlaniishar yangi uslublar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmuni-ni boyitmoqda. Bu esa Ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya bo'yicha bilimining oshganligini, u, o'z navbatida, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti yangi ilmiy-amaliy qununiyatlar bilan boyiyotganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro dustlik va hamjihatlik o'rnatishdek, musobahalar paytida chin insoniylik hislatlarini yanada chuqurrok namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq Sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan Ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari, ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egallaydi. Sportdan ular dam olish, odam orga-

nizmnining formasi funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash uchun, moddiy ne'mat yaratish uchun ham shug'ullanadilar

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obru qozondi, hayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: yengil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimnastikasi va hokazolar mansub. Bulardan tashqari boshqa turlar sportning milliy turlari deb atalib, o'z holicha, usha mamlakat va hududlarda rivojlanmoqda. Sportning texnik turlari, hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy turlari tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

**TURIZM.** Plan asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, pohod, tokka chikish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratishga rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi. Turistik sayohatlarda tabiatning ma'yaum to'siqlaridan utish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy - estetik hislatlarni tarbiyalaydi. Ularda jamoaga munosabat, ho'rkmalik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Qishloqda (tog', dalaning turmush tarzi), unda yashash, mehnat qilish, sharoitga moslanish malakasi va kunikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillarga nisbatn hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyiligi va amaliyiligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Hayotiy-amaliy harakat faoliyati mustaqil ishlash tashabbusini rivojlantiradi: kishilarni boshqarish, yo'lni to'g'ri topish, kartani o'qiy olish va boshqalar.

2. Turizm jismoniy sifatlarni va harakat malakasini baravari-ga rivojlantiradi, chunki unda ajratib olingan, mutaxassislikkerak bo'lgan hislatlarga rivojlaniyadi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomidagi barcha faoliyat hayotiy ahamiyatga ega: yurish, yugurish, to'siqlardan oshish...

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini ko'ymaydi, shunisi bilan u sportga o'hshaydi (gimnastikada esa unday emas).

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga harakat sharoiti (issiq, sovuq, shamol kabi) va marshrutining relefiga qarab ta'sir ko'rsatadi.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayohat katnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarini saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'zi dam katnashchilari bilan ishtirok etadi.

U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: /go'rystik sayohat marshrutini, katnashchilar tarkibini, ular shahsini o'rganadi, ji-dozlarni ko'rib chikadi va amaliy masalalarni dal etadi.

Sayodat katnashchilari yosh sayyodlar bo'lsa, ularga 19 yoqsan kichik bo'lmagan mutaxassis instro'qtor etib tayinlanadi. Sport gimnastikasida esa faoliyatda rahbarning o'zi aynan ishtirok etmaydi.

8. Turizm mashrulotlarning asosiy formasi pohoddir. Pohodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va uslublar qo'llaniladi, bu bilan malaka shakllanadi.

Mashg'ulot suzish, tirmashib chikish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlar - dammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya uchun vosita tarzida tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan ko'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.A. Matveev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilarga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning qabulqilingan mashqlar tarkibiga sig'may koldi. Chunki xususiyatlarga qarab ular gimnastika, o'yinlar: sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar faoliyatidagi xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy fazilatlarini - kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va bo'rinlar harakatchanligini, shu qatori, muskullar egiluvchanligini namoyon qilishga qarab jismoniy mashqlarning yangi pedagogik turkumi amaliyotda shakllandi, deb ayta olamiz.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy yeifatlarni alohida ajra-tib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsanlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qulaydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlar lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa jihatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik, jismoniy yeifatlarni tarbiyalashiga ko'ra bilim (ma'lumot) berish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi: asosiy 24 (yo'ki musobaqa), ya'ni



o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar; *yo'llanma beruvchi mashqlar* - ya'ni nerv muskul zo'riqishi, tashqi tomondan o'xshashligi. harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan darakatlarning o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlar.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli xususiyati shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy yeifatlarni takomillashtirish sun'iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqozo etadi. Bular ta'limning har qaysi etapi uchun yetakchi vazifani hal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun im-koniyat beradi.

Alohida muskul guruhlarini rivojlantirish belgilariga qarab dam jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo'yin, yelka kamar, bel-yonbosh, darakat tayanch apparati muskullari va dokazo. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismeiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, utirgan, yotgan dolda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin.

SPORT TURLARI bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbatida, dar bir sport turi o'z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o'yinlari- voleybol, basketbol va hokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyam deb atalmish klassifikatsiyasidan tashqari: biomexanikada - statik, dinamik, siklik, atsiklik, kombinasiyalashtirilgan, darakatning tuzilishi yoki bajarish do'latiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar; fiziologiyada - maksimal, submaksimal, me'yordagi va me'yoridan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar turkumidan foydalanilmoqda

#### 2.10. TABIATNING SOG'LOMLASHTIRUVCHI KUCHLARI VA GIGIENIK OMILLAR.

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida tarbiyaning vositasi sifatida foydalanyladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga kunikish, tayyor bo'lish, mudim adamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in'omi -davo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustadkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari darakat bilan (ochik davoda, quyosh nuri ostida va boshqalar bilan) jismoniy mashqlarni ko'shib olib boriladi. Chumilish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovug'i jismoniy mashqlar bilan

inson organizmiga turlicha ta'sir etadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday qayd qilish lozimki, jonajon respublikamizning geografik, iklimiy va ekologik holati barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asosini ishlab chiqarishni taqozo etadi. Masalan, quyosh nuridan foydalanish soat 12.00gacha bo'lib, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olgan tarzda bo'lmog'i kerak. Jismoniy mashqning me'yori, yuklamaning umumiy mikdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda koldirish salbiy natijalarga olib kelishni unutmash lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlarini berish va ulardan sistemali foydalanish, havoning o'zgarishi, organizmning issiq-sovo'qqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishining oshirishiga olib kelishi amalda isbotlangan. Chiniqtirish individning yoshligidan amalga oshirilishi lozim. Har tomonlama chiniqish uchun chiniqish omillarining turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan ko'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "quchuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarni ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz nagro'zkaga chidash, vaznsizlik holatiga olib keladi.

Gigienik omillar shahsiy va jamoat gygienasi tadbirlarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish, tashqi muhitning faktorlari va boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish (dare, mashq qilish, trenirovka) mashrullotlari gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqozo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishi ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Gigienik shartni yetarli darajada ta'minlash jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga borlik.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashrullotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya xilmsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham, gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun katta ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puhta tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu re-

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

## 2.11. JISMONIY MASHQLARNING TA'SIRINI BELGILOVCHIMILLAR

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

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

2. O'qituvchi va o'quvchilarning shahsiy xarakteristikasini bilish asosiy omillar dan biri. Ta'lim jarayoni ikki tomonlama - o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng da-rajada kim o'qitayotganligigava kimlarning o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iktidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga borlik.

3. Ilmiy omillar - jismoniy tarbiyaning qununiyatlariniinson tomonidan anglash me'yorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun shunchalik samarali foydalanish mumkin.

4. Metodik omillar - jismoniy mashqlardan foydalanishdaamal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki uni boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llayotib (masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun) shuni hisobga olish kerakki, birinchidan, shu jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalarni (bilim berish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) hal qilish mumkin; ikkinchidan, uning tuzilishi - statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik yoki boshqacha harakatmi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usullari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oraliq'ida aktiv dam olishni qo'llashmi yoki passiv dam olishnimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi

quyilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilgan hollarning o'zaro munosabati hisobga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi bilan kuzatiladi.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga borlik. Masalan, kanatga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chikishdan samaralirokdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chikish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharak, bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'nggi mashqdan mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining cho'ho'rliigi va davomiyligi, o'quvchi holati, uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va hokazolarga borliq. Mashqlar ta'sirining talabini kompleks ishlab chikish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chikishni taqozo etadi.

Biz quyida jismoniy tarbiya vositalariniig tayanch so'zlari va iboralaridan tuzilgan talabalar bilimining reyting nazorati uchun savollar turkumini tavsiya etdik.

Nazorat og'zaki, yozma, nazorat ishi, referat shakllarida o'tkazilishi mumkin harakatlar xarakteristikasiga oid savollar, gimnastikadan sport zalida sport o'yinlari va yengil atletikadan ochiq havoda o'tkaziladigan amaliy va laboratoriya darslaridan so'ng va sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlarida tashkil qilinishi mumkin.

### 3. JISMONIY TARBIYA VOSITALARIDAN NAMUNALAR VA ULARNI BAJARISH YO'LLARI.

Barcha yoshdagi kishilarga xos bo'lgan jismoniy tarbiya (ba'zi sport mashg'ulotlari jarayonida ham) mashqlarining turlari benihoya ko'p va ular sport turlarining mazmunidan chuqur o'rin egallagan. Shu sababli eng zarur bo'lgan jismoniy tarbiya vositalarining ba'zi qismlaridan (element) namunalar keltirildi.

2.1. Gimnastika mashqlari. Oddiy qadamlab yurish, keng qadamlab yurish. Bu paytlarda 8-10 sanoqqacha chuqur nafas olish va chuqur nafas chiqarish. Shuningdek tirsak va to'g'ri yozilgan qo'llarni yon, orqa, yuqoriga ko'tarish, aylantirish. Tizzalarni yarim va to'la bukkan holda holda yurish tik turgan, o'tirgan yoki chalqancha yotgan holatlarda gavdaning barcha a'zolari, ayniqsa bo'g'inlarga kamida 2-3 tadan oddiy mashqlarni berish, ularni 6-8 martadan takrorlash.

Qo'l kuchlarini rivojlantirish maqsadida turnik (daraxt) osilib 8-10 (ko'proq) tortilish. yerga (devor, o'tirg'ich, daraxt va h.k.) tayangan holda kuch bilan qo'llarni bukib – yozish, (15-20 va ko'proq). Oyoq kuchlarini rivojlantirish uchun chuqur o'tirib – turish (20-30 va ko'proq), oyoqlarni keng yozib, navbatma – navbat O'tirib (buqilib) – turish.

Bel va qorin bo'shliqlari mushaklarini chiniqtirish uchun oyoqlar va gavdani ko'tarib – tushirish (osilgan holatda). Mazkur harakatlar va mashqlarning turlari har 3-4 kun davomida almashtirilishi lozim. Bunda oddiy tayoqlar, arqonlar, xalqa, toshlar (gir, gantel) va boshqa buyumlarni ishlatish lozim. Mashqlar soni va bajarish miqdorini har 6-8 kunda ko'paytirib (4-5 marta qo'shib) borish lozim. Ortiqcha chiranib va qiynalgan holda og'ir, murakkab mashqlarni bajarish mumkin emas. Tibbiy ko'rik va nazoratni unutmaslik lozim.

2.2. yengil atletika mashqlari. Ertalab yoki bo'sh vaqtlarda bajariladigan sog'lomlashtirish (gimnastika) mashg'ulotlarida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini aralashtirib bajarish mumkin. Jismoniy tarbiya haqida to'la ma'lumot va bilimga ega bo'lgan, ma'lum darajada tajribalarga erishganlar barcha turdagi (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari va h.k.) mashqlarni qo'shib bajarishlari mumkin bo'ladi.

Bevosita yengil atletika mashqlaridan quyidagicha foydalanish lozim:

-tez yurish, keng qadam tashlab tezroq yurish. Bunda qo'llar va gavdani o'ng va chap tomonga burib harakat qilish (8-10 marta);

-sekin yugurish. Stadionni 1-2 marta aylanish yoki shu masofaga to'g'ri keladigan yo'llar, maydonlar, hiyobonlarda yugurish. Bunda tirsaklarni bukib va qo'llarni o'z holiga qo'yib yugurish. Qadamlarni qisqa va keng tashlab yugurish;

-tez yugurish.toza va tekis joylarda 100-200 metr masofalarga imkon boricha tez yugurib o'tish. Bunda qo'l harakatlari, qadamlarning kengligi va nafas olishning chuqurligiga e'tibor berish lozim;

-hohlaganlar, har 3 – 4 kun davomida kamida bir marta 1.5 – 2 km masofalarga yugurib turishi tavsiya etiladi;

-sakrashlar: ariq, chuqurlik, to'proq – tosh uyumlari va boshqa joylardan tabiiy sakrashlar. Maxsus ip (planka), devor va buyumlardan maxsus sakrashlar inson tanasidagi deyarli barcha a'zolarning faol harakat qilishini talab etadi. Shu sababdan gimnastika mashqlari va yugurish jarayonlarida sakrashlarni ham bajarish lozim. Ba'zi paytlar yosh va salomatlikka qarab 3-4 kg (1 – 2 kg) tosh yoki qum solingan xaltani qorin hamda belga qo'yib – ushlab joydan turib ikki oyoqlab (bir oyoqlab) depsinib uzunlikka sakrash mashqlarini (6-8 marta) bajarish mumkin.

Uloqtirish (otish) mashqlari. Turgan yoki 4 – 5 qadam yurib (yugurib) tennis, futbol, basketbol to'plari (to'ldirilgan to'p ham va dumaloq shakldagi toshlarni (1 – 2 kg) yelkadan, qulochkashlab uloqtirish (otish) mashq o'yinlarini bajarish. Bunda ma'lum masofa va maqsadni belgilash, 2 – 3 kishi bo'lib bajarganda baxslashish (kim ko'p va uzoqqa) lozim bo'ladi. Istak hoxish bo'yicha uzun (3 – 4 m) cho'p, tayoq, xodalarni (kope – nayza shaklida) turgan joydan va 10 – 12 qadamlab – yugurib uloqtirish.

Sharoitning holati, kayfiyat va jismoniy tayyorgarlikning mavjudligi asosida yuqorida qayd etilgan mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek ularni ob – xavo va fasllarga qarab har 2 – 3 xaftada takrorlab turish lozim bo'ladi.

2.3.Sayr – sayohatlar. Sayr – sayohatlar,uy – mahalla atroflari va manzarali joylarda oddiy tomosha sifatida yurishdir. Sayohatlar asosan shaharlar, madaniyat maskanlari, sport inshootlari, istirohat bog'larida yurish, tomosha qilish va o'rganishni bildiradi. Ammo jismoniy tarbiya va chiniqish maqsadidagi sayohat (turizm) butunlay o'zgachadir. Ya'ni tabiatning go'zal go'shalari, manzarali joylarida piyoda yurish, tog'larga chiqish, to'siqliklardan o'tish, oftob nurlarida toblanish, ovqat pishirish,muzdek suvlarda cho'milish va boshqa ko'p tabiiy va maxsus amaliy harakatlar – mashqlardan iboratdir. Har bir kishi yil davomida (ayniqsa bahor va yozda) kamida 4 – 5 marotaba tog'li sayohatlarda bo'lishi kerak. Bular tananing barcha a'zolarini chiniqtirish, ayniqsa o'pka va yurakning ish faoliyatini yaxshilashda xizmat qiladi.

2.4.Harakatli o'yinlar. "Jismoniy tarbiya" dasturi va xalq orasida qo'llanilib kelinayotgan harakatli o'yinlar beqiyos ko'p. Ularni o'rganish va amalda bajarish lozim. Ayniqsa ularni oila a'zolari va guruh bo'lib o'ynash qiziq bo'ladi.Ular bolalar va katta yoshdagi kishilar uchun mo'ljallanib, asosan harakatchanlik, bezlik, chidamlilik, kuch kabi sifatlarni tarbiyalashga qaratilgandir.

Dam olish kunlari, kechki bo'sh paytlari o'zlariga ma'qul bo'lgan harakatli o'yinlar, shuningdek "poda to'p", "eshak mindi", "bo'ron", "oq suyak", "chillik", "quloq cho'zma", "yelka urishtirish", "piyoda ko'pkari" kabi xalq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish lozim. Ularning mazmun va qoidalarini taniqli olimlar T.S.Usmonxo'jaev, H.A.Meliev, F.Xo'jaev va boshqalarning qo'llanmalaridan o'rganish lozim.

Yuqorida keltirilgan gimnastika, yengil atletika, sayohat va harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizmining asosi sifatida bajarishga qulayligi va mohiyat jihatdan ustuvorligini e'tirof etish lozim.

Ma'lumki O'zbekiston 50 dan ortiq sport turlari bo'yicha iqtidorli yoshlar va kishilar shug'ullanadi. Sportning asosiy mazmuni va maqsadi mohir sportchilarni tayyorlash va iqtidorli sportchilarni xalqaro sport musobaqlariga safarbar etishdir. Shunday bo'lsada ko'pgina yoshlar, mehnatkash va ziyolilar futbol, tennis, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha "ermak" uchun shug'ullanib, o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini o'stirib bormoqda. Demak, bolalar, o'quvchi – yoshlar, talabalar va yosh mehnatkashlar hamda ziyolilar bo'sh vaqt topib, o'zlari sevgan va xohlagan sport mashqlari (element) bilan shug'ullanishlari mumkin. Bunda mutaxassislar bilan maslaxatlashish va maxsus adabiyotlardan foydalanishlari lozim bo'ladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatlarida jismoniy tarbiya tizimi muhim o'rin egallaydi. Unda sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya mashqlari ustuvor turadi. Chunki, ular bolalarda harakatchanlikni shakllantirish, jismoniy barkamollikka yetaqdash, mehnat qilish va kasb – hunarga intilishga yo'l ochib beradi.

Jismoniy tarbiya ilmining muhim jihatlaridan biri bo'lgan turli – tuman mashqlar, o'yinlar va ularning bajarilish yo'llari barcha tabaqadagi insonlar uchun alohida mavjuddir. Ularni tanlash va muhim sharoitlar negizida ongli ravishda bajarish insonlarning salomatligini yaxshilash, jismoniy barkamollikka erishish, mehnat qobiliyatlarini oshirishda muhim o'rin egallashi bilan e'tiborga molikdir.

O'zbekistonning mustaqilligi va ijtimoiy – madaniy turmush sharoitlarining yaxshilanib borishi jarayonida jismoniy tarbiya va uning ilmiy asoslariga e'tibor kuchaymoqda.

Davlat ta'lim standartlari va mamlakatda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga qaratilgan qator qarorlar orasida aholining, ayniqsa o'quvchi – yoshlar va talabalarning jismoniy madaniyatini yanada takomillashtirish, shu asosda bolalar sportini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu o'z navbatida jismonan sog'lom va baquvvat bo'lishni istagan kishilar, sportga havasi uyg'onayotgan bolalar uchun katta tayanch xizmatini o'tamoqda. Shu sababdan uzoq yillar sog'lom bo'lib, mehnat

qobiliyatini saqlash va eng muhimi uzoq muddatli ko'rish yo'lida jismoniy tarbiya mashqlarini muntazam bajarib borish lozimdir.

#### 4.SPORTNING SOG'LOMLASHTIRISH XUSUSIYATLARI.

Umumiy madaniyatning yuksak cho'qqilaridan biri sportdir. Jahon miqyosida, ayniqsa olimpiya o'yinlari, jahon birinchiliklari, Osiyo o'yinlarida o'tkaziladigan futbol, boks, kurash, tennis, suvga sakrash, badiiy gimnastika, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, stol tenisi va h.k.) va boshqa sport turlari bo'yicha qizg'in bahs ustida o'tadigan musobaqalarni tomosha qilmaydigan kishilar kamdan-kam topiladi. Chunki, ularda sportchilarning mahoratlari, ustalik bilan bajaradigan mashq - o'yinlari, nafosat va badiiylik namoyish etiladi. Bularning barchasi sport ustasi va xalqaro sport ustasi unvoni bilan bog'liq mashq o'yinlardir. Ammo deyarlik barcha sport turlarida ham sog'lomlashtirish borasida qo'llaniladigan oddiy o'yin-mashqlar tarkib topib, ulardan bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi kishilar ham maqsadli foydalaniladi. Ularning sog'lomlashtirish va salomatlikni mustahkamlashda xizmat qiluvchi ba'zi bir qismlaridan namuna keltirish mumkin.

4.1. Futbol. To'pni oyoq bilan surish, yuritish, to'xtatish, qabul qilish, sheriklarga tepish, darvozaga tepish, shuningdek to'pni bosh, tizza, yelka, bo'ksa, ko'krak, qorin bilan tutib to'xtatish, harakatga keltirish, sherikka uzatish kabi oddiy va murakkab mashqlarni bajarishda tananing barcha a'zolari ishga tushib, jismoniy tarbiyasi amalga oshadi.

4.2. Boks. Bu turda bajariladigan murakkab mashqlarni to'g'ri, yondan, pastga urish, uzoq -yaqindan hujum mashqlari, oyoqlarning harakatlari: sabchish, sakrash, yon va orqalarga yurish va h.k. yolg'iz holda va sherik bilan hamkorlikda takrorlash jismoniy tarbiyadan ko'p uchraydigan holatdir. Bu bilan tez va to'sattan hujum qilish, saqlanish-himoya, shuningdek chaqqonlik, epchillik, kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalash, oshirish mumkin.

4.3. Kurashlar. Kurash turlarida (sharqona yakka bellashuvlarda ham) qo'llarni mahkam ushlab o'ziga tortish, siltash, yelka, bo'yin, bel va oyoqlardan ushlab yiqitishga harakat qilish qo'llaniladi. Egilib, buqilib, boshga yoki biqinga tayangan holda yotib kurashish, saqlanish kabi mashqlar chidamlilikni tarbiyalashda xizmat qiladi. O'zbek milliy kurashlarida (Buxoro va Farg'ona usullari) ham yuqorida zikr etilgan oddiy mashqlar uchraydi. Bunday mashqlarni va kam harakatlar evaziga kichik va katta bolalar ham chiroyli qilib bajarishadi. Bu mashqlarning musobaqa jarayonidagi murakkab harakat va amallarini (Priyom) oddiy ravishda bajarishi (yolg'iz yoki sheriklar ishtirokida) harakatchanlik, tezlik, kuch va chidamlilik kabi xususiyatlarni tarbiyalashda ma'qul bo'ladi.



E'tirof etish lozimki, tennis, suvga sakrash, badiiy gimnastika va boshqa sport turlarida mavjud bo'lgan mashqlarni ham har bir kishi oddiy ravishda sekin va tez bajarsa bo'ladi. Shu asosda jismoniy tarbiyada ishlatiladigan usullar, amallar va maxsus harakatlar tarbiyaviy xususiyatlarni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyada ishlatish lozim bo'lgan va qiziqtirgan sport turlari bo'yicha musobaqalarni tomosha qilish, kino va videotasvirlarni ko'rish, mavjud adabiyotlardan foydalanish har bir kishi uchun foydalidir. Eng muhimi esa, vaqt topib stadion, o'yin maydonlari va sport zallarida olib borilayotgan sport mashg'ulotlarini (trenirovka) borib ko'rish, murabbiylardan saboq olish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa shundan iboratki, jismoniy tarbiya sohasida ilm (bilim) va amaliy malakalarni boyitish yo'lida vaqtlarni tejash, ertalab turishga odatlanish, mashqlarni (sport turlari bo'yicha) tanlay bilish lozim. Mashqlarni bajarish usullari, me'yor va miqdorlarini yaxshi o'zlashtirish salomatlikni yaxshilash, saqlash va yoshlarda jismoniy barkamollikni rivojlantirishga yo'llaydi.

#### **5.SOG'LOMLASHTIRISH OROMGOHILARIDA JISMONIY TARBIYA.**

O'quvchi –yoshlar va talabalarning yozgi dam olish oromgohlari hamda sport maskanlari (lager), shuningdek dam olish uylari, davolash muassasalarida turli yo'nalishlarda o'ziga xos jismoniy tarbiya mashqlari qo'llaniladi. Bunda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy tayyorgarliklariga alohida e'tibor beriladi. O'quvchi-yoshlar va talabalarning yozgi dam olishi hamda sog'lomlashtirish oromgohlari, sport maskanlari tabiatning eng go'zal manzaralari joylarida tashkil etilmoqda. Bunda Chorbog' suv ombori atroflari, Xumson, Oqsoy, Soyliq, Chimyon, Bo'stonliq, Kumushkon (Toshkent viloyati), Shohimardon (Hamzaobod), Chortoq, arslonbobo (Farg'ona vodiysi), Zomin, Forish, Osmonsoy, Baxmal, Novqa (Jizax viloyati), Urgut, Omonqo'ton, Ohalik (Samarqand viloyati), Denov, Sariosiyo, Shahrisabz, Bobotog', Amir Temur g'ori atroflari (Qoshqa va Surxon vohasi) e'tiborga loyiqdir.

Bunday so'lim go'shalarda mehnatkash va ziyoli xodimlarning ham dam olish uylari mavjuddir.

Umuman olganda barcha sog'lomlashtirish va dam olish maskanlarida jismoniy tarbiya mashqlariga katta e'tibor beriladi. Ularning tarkib va mazmunida quyidagi jismoniy tarbiya mashqlari mavjuddir:

-ertalabki gimnastika jarayonlarida yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlarining (futbol, voleybol, tennis, badminton, basketbol va h.k.) qismlaridan keng foydalaniladi;

-har 2 – 3 kunda suvda cho'milish, suzish, suvga sakrash mashqlari tashkil etiladi;

-dam olish kunlari 10 – 12 km masofada piyoda yurish sayohatlari o'tkaziladi;

-deyarlik har kuni kunning birinchi va ikkinchi yarmida dam oluvchilar istagi bo'yicha turli musobaqalar o'tkaziladi. Bunda dam olish maskanining sharoiti asosida futbol, voleybol, basketbol, Tennis, badminton, harakatali o'yinlar, estafetali yugurishlar asosiy hisoblanadi;

-dam oluvchilar orasida mohir sportchilar va jismonan barkamol bo'lgan kishilar bo'lsa, ular o'zlarining maxsus mashq va o'yinlari bilan belgilangan vaqtda mashg'ul bo'lishadi;

-ertalab va kechki salqin joylarida past baland va turli to'siqli joylarda yuguruvchilar ham bo'ladi.Ular mustaqil ravishda o'zlarining maqsad va vazifalari asosida mashqlarini bajarishadi.

Shu o'rinda ta'kidlash joizki, dam olish, sog'lomlashtirish va sport oromgohlarida jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish bo'yicha o'quv – uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqilgan. Bunda R.A.Qosimova (SamDU), T.X.Xoldarov (JizDPI), A.Abdumalikov, K.D.Yarashev (O'zDJTI) va boshqa mutaxassis olimlarning ilmiy – nazariy tadqiqot natijalari muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek Xumson (ToshDPU), Kumushkon (O'zDJTI), Omonqo'ton (SamDU), Shohimardon (FarDU) sport maskanlari, Soyliq, Oqtosh, Chimyon (Toshkent viloyati), Chorbog' (Namangan), Ohalik (Samarqand) va boshqa dam olish maskanlarining sharoitlari hamda ish tajribalari namunali hisoblanadi. Xulosa sifatida ularni eslashdan maqsad shundaki, har bir oila va so'lim go'shalarda xordiq chiqarishni istagan kishilar shu kabi oromgoh va maskanlarda bo'lishi, ularda o'rgangan, ko'rgan jismoniy tarbiya mashqlarini uy, mahalla sharoitlarida ham takrorlashga odat qilsinlar.

## **6.HARAKATCHANLIK VA ISH QOBILIYATINI OSHIRISH.**

### **6.1.HARAKAT FAOLIYATLARINING BELGILARI.**

Harakatda – barakat, degan xalq naqli (maqoli) bejiz aytilmagan. Bu ibora va tushuncha ming yillar davomida o'zining mazmun va mohiyatini boyitib davom etayotganligini yer yuzidagi barcha xalqlar inkor qilishmasa kerak. Chunki, Har bir harakat (o'tirgan, yotgan va tik turgandagi oddiy tabiiy qimirlashlar va h.k.), ayniqsa faol harakatlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, yuk ko'tarish, to'siqliklardan o'tish, ulovlarda yurish va boshqa) inson tirikligini, mehnat qilish jarayonlari hamda ish qobiliyatlarini ta'minlaydi.

Jamiyat taraqqiyoti texnik vositalarni yaratish, ulardan maqsadli foydalanish, ayniqsa ularni yanada takomillashtirib borishni taqozo etadi. Bunda barcha ishtirok etadi.Ayniqsa ijodkor, iste'dodga ega bo'lgan yoshlar bu yo'lda tinmay mehnat qilishadi. Bunday jarayonlar O'zbekistonda ham

o'ziga yarasha amalga oshirilmogda. Aholining qariyb yarmi shaharlar va shahar tusidagi qo'rg'onlarda istiqomat va mehnat qilishadi. Ularning ham qariyb yarmi turli sohalarda aqliy va jismoniy mehnat bilan band bo'lishmogda.

Toshkentdagi aviasozlik, traktor, mashinasozlik ishlab chiqarish korporatsiya, aksionerlik jamiyatlari va uyushmalari, Asakadagi (Andijon) yengil mashina ishlab chiqarish aksionerlik uyushmasi, Navoiy, Zarafshon va boshqa shaharlardagi yirik ishlab chiqarish birlashmalari, savdo, tijorat, qurilish, avto – temir yo'l va juda ko'p sohalarda mehnatkashlarning soni ko'pchilikni tashkil etadi. E'tiborli tomoni shundaki, bunday mehnat jamoalarida o'tirgan yoki turgan holda tugma (pult) bosib mexanizmlarni ishga tushurishadi va murakkab ish jarayonlarini kuzatadi, boshqarib boradi. Ijodiy ish bilan (texnika, tibbiyot, va boshqa) band bo'lgan toifadagi kishilar ham oz emas. Iqtisod, texnika, moliya, tibbiyot va boshqa sohalardagi oliy o'quv yurtlarining o'qituvchilari, texnik xizmatchilari va ayniqsa talabalari laboratoriya ishlari (tahlil qilish, tajribalar o'tkazish va h.k.) hamda kompyuterlarda o'tirib uzoq vaqt ishlashmogda. Bunday jarayonlar tanadagi (organizm) faol harakatlarni oqsaytirish va past darajaga tushurib yuborishga sabab bo'ladi.

E'tirof etmoq zarurki, insonlarda, ayniqsa ijodiy mehnat qiluvchilar, aqliy ish yurituvchilar biron –bir (kasb –hunar yo'lida) sohaga o'ta beriluvchan bo'lishadi, ya'ni ish ustida band bo'lib (sekin harakat) o'z sog'liqlari, boshqa yumushlar, hatto o'z vaqtida ovqatlanish, uxlash, dam olish kabi hayot uchun eng zarur jarayonlarni ham unutib qo'yadi yoki e'tiborsizlik bilan qarashadi. Bu esa anatomic – fiziologik faoliyatlarning susayishi va hatto buzilishiga ham olib keladi. Ya'ni yurak urishi, nafas olish, qon aylanish, ovqatni xazm qilish, to'qima va xo'jayralarni oziqa bilan ta'minlash jarayonlarida salbiy o'zgarishlar yuz beradi. Bunday holatlarni hatto yaxshi biladigan tibbiy xodimlar, ziyolilar va o'qimishli kishilar ham unchalik pisand qilishmaydi. Natijada ish qobiliyatining susayishi, kasalliklarining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bunday jarayonlarning sodir bo'lmaslik yo'llarini ulug' alloma Abu Ali ibn Sino (IX asr), rus olimlari M.S. Sechenov, I.I. Pavlov, M.S. Sarqizov-Serazini (XX) kabi buyuk olimlar, hakimlar, Islom dini olamining fozillari, buyuk namoyandalari (Al-Buxoriy, Hakim Termiziy va h.k.) ham ko'rsatib berishgan va ilmiy meroslar qoldirishgan.

## 6.2. ISH QOBILIYATLARINING KO'RINISHLARI.

Ish qobiyaliyati deganda, eng avvalo sog'lom, mehnat qilishga (jismoniy va aqliy) qurbi yetadigan insonlar tushuniladi. Ikkinchidan esa kasb –hunar egasi, o'z kasbi yo'lida tinimsiz mehnat, harakat qilishini aytiladi.

Demak, ish qobiliyatida salomatlik va kasb –hunar va mehnatning cheki yo'q. Shunday bo'lsada jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy turmush sharoiti

yo'lda mehnat qilayotgan kishilarni quyidagi eng muhim sohalarga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Aqliy mehnat bilan shug'ullanish:

-o'qituvchilar, shu sohadagi olimlar, rahbar xodimlar;

-tibbiy xodimlar;

-yozuvchilar, shoirlar, jumalistlar, muhbirlar, rassomlar, bastakorlar;

-muhandis (injener) – texnik xodimlar;

-moliya, iqtisod, hisob –kitob (bxgalteriya), bank xodimlari;

-tiquvchilar, to'quvchilar va h.k.

2. Jismoniy mehnat qiluvchilar:

-zavod, fabrika va turli ilab chiqarish korxonalarining mehnatkashlari;

-qishloq va suv xo'jaligi mehnatkashlari;

-qurilishda (uy – joy, avto –temir yo'llar va h.k.) ishlovchilar.

3. Jismoniy va aqliy mehnat ahllari:

-idoralar, tashkilotlarning rahbarlari va texnik –ijrochi xodimlari;

-artistlar (teatr, kino, sirk, estrada, opera –balet, hajviyachilar va h.k.);

-savdo –tijorat, aloqa, pochta va h.k.

-nashriyotning xizmatchi –texnik xodimlari va h.k.

-o'quvchi –yoshlar, talabalar va boshqalar.

Shu o'rinda aytish lozimki, barcha yo'nalishlardagi (yuqorida qayd etilgan) mehnatkashlar, ziyolilar va ijodkorlar orasida salomatlikni ta'minlashning asosiy omillarining yaxshi biladigan, ularga to'la amal qiladigan kishilarning soni biladigan, ularga to'la amal qiladigan kishilarning soni tobora ko'paymoqda. Bu yo'lda tibbiyot, sport tashkilotlari, ayniqsa ommaviy axborot vositalari, teleradio mutaxassisleri tomonidan targ'ibot – tashviqot ishlari ancha yaxshi olib borilmoqda.

Bolalar sportini rivojlantirish maqsadida amalga oshirilayotgan barcha tadbirlar, sport to'garaqlarining ko'payishi, musobaqalarning turlari tobora oshishi, sport inshootlarida sog'lomlashtirish markazlarining (sauna va boshqa) faoliyatlari ko'pchilikning nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalarini oshirishga sabab bo'lmoqda. Bu o'z navbatida ishchi – mehnatkash, ziyoli va ijodkor xodimlarning mehnat qobiliyatlarini yanada mukammallashtirishda eng muhim omillardan biriga aylanmoqda.

Xulosa o'rinda aytish mumkinki, respublika mustaqilligi bu tufayli olib borilayotgan turli xil islohotlar mehnatkashlar, ziyolilar, ijodkorlar, o'quvchi –yoshlar va talabalarning faol harakat qilishlarini talab etmoqda. Bu salomatlik va mehnat qobiliyatlarini mustahkamlashda eng muhim tadbirlarga aylanmoqda.

### 6.3. HARAKATCHANLIKNI TA'MINLASH YO'LLARI.

Inson tanasining barcha a'zolari tabiiy va sun'iy harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega. To'qima va xo'jayralardagi fiziologik, kimyoviy

o'zgarishlar (ish faoliyatlari) qon aylanishi va tanani oziqlantirishda xizmat qiladi. Uning ish faoliyatini yuritishda esa o'pka (havo almashish, bosimni haydash va h.k.), yurak va boshqa ichki a'zolarning xizmati hamda o'zaro bog'liqliklari harakat faoliyatlarni ishga soladi. Bosh miya va yurak -qon aylanish tizimi ularning barchasini yo'lga soladi. Bunday anatomik - fiziologik tuzilishlar, faoliyatlar eng murakkab va tabiat ehson etgan ne'matdir.

Bunday faoliyatlarning tabiiy ravishda davom etishida sun'iy (maqsadli) faol harakatlar muhim ahamiyatga egadir. Shu o'rinda misol: Bola tug'ilishi bilan qo'l -oyoqlarni har xil harakatlantiradi. Kunlar, oylar va yillar o'tishi bilan esa bu jarayonlar o'sadi, kengayadi, harakat turlari (o'tirish, emaqdash, tayanish, turish, yurish va h.k.) rivoj topadi. Bunda tabiiy faol harakatlarni rivojlantirishda ota -onalarning yordami (sun'iy harakatlar qildirish: suyash, yurgizish, buyumlarni ushlatish va h.k.) asosiy o'rinda turadi.

Inson ulg'ayishi bilan kundalik ijtimoiy turmush va mehnat jarayonlarida turli -tuman faol harakatlarni bajarish, takrorlash bilan ularga ko'nikib qoladi. Ayniqsa jismoniy mehnat qilishning turlari va mazmuni doimo takrorlanishi (ekin maydonlarini chopish, haydash, sug'orish, hosilni yig'ib olish yoki asbob -uskunalarni ishlatish, avtomashina, poezd haydash va h.k.) ularni bir zaylda faol harakat qilishga ko'niktirib qo'yadi. Natijada tanadagi ba'zi bir a'zolar (bo'g'inlar, umurtqa pog'onalari va h.k.) asosiy faoliyatlardan (egilish, burilish, o'tirib-turish va h.k.) chetda qolishi, tanada og'riqlar noqulayliklar keltirib chiqaradi. Bunga o'xshish voqyeliklar, jarayonlar ish kasbi yuzasidan odamlarda har xil bo'lishi mumkin. Ayniqsa hozirgi texnika taraqqiyoti darida ko'pchilik kishilar, shuningdek talabalar kompyuter tizimida ko'p vaqtlarini o'tirib o'tkazadi. Bu faqat ko'rish a'zolarinigina emas, bo'yin, yelka, bel, oyoq va boshqa a'zolarning ham harakatsizlikdan charchashiga olib boradi. Bunday holatlar qon tomirlarining harakat faoliyati susayishi va yurak urish tartibini kamaytirishga olib keladi.

Jahon tibbiyot hamjamiyatining rasmiy ma'lumotlariga qaraganda qon bosimining pasayishi (gipodinamiya), yurak -qon tomirlari kasalliklari bo'yinga xastalanganlarning soni AQSh da ko'p uchraydi. Bu kasallikka duch bo'lgan va vafot etganlar soni har yili bir necha son ming kishini tashkil etadi. Buning asosiy sababi AQShda texnikaning rivojlanishi, ularda millionlab kishilarning xizmat qilishi, jismoniy mashqlar bilan kam shug'ullanishidir.

Bunday salbiy oqibatlarni yaxshi tushungan Germaniya, Yaponiya va boshqa bir qator mamlakatlarda (ular ham texnik rivojlanishda AQSh dan qolishmaydi) mehnat jarayonida kuniga 2 - 3 marotaba (15 - 20 daqiqa davomida) maxsus (professional) ishlab chiqarish gimnastika mashqlari, trinajerlarda mashqlar, tennis va boshqa milliy sport turlari qismlari (elementlar) va harakatli o'yinlarni maqsadli o'tkazi boradi. Bu o'z navbatida

dam olish, harakatdan uzilib qolgan mushaklarni ishga solish, asablarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

E'tirof etish lozimki, sobiq Ittifoq davrida Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy va boshqa shaharlardagi yirik ishlab chiqarish korxonalarida oraliq (tanaffus) jismoniy madaniyat lahzalari (fizkultpauza, fizkultminut va h.k.) tashkil qilinar edi. Shu asosda ishchilarning mehnat qobiliyatlari qayta tiklanar edi. So'nggi yillarda bu odatlar u yoki bu sabablar bilan deyarlik to'xtatildi. Natijada ish qobiliyatini tiklovchi jismoniy mashqlarning mohiyatiga borgan kishilarning yolg'iz ravishda o'zlari bilganicha mashq bajarishga o'tmoqda.

Yuqorida ta'kidlanganidek, tananing salomatligi va ish faoliyatini ta'minlovchi mashqlar kasb yo'nalishi bilan bog'liq bo'ladi. Qaysi soha va yo'nalishda bo'lmasin jismoniy mashqlar (gimnastika, harakatli o'yinlar, trenajer mashqlari va h.k.) tana a'zolarining ish faoliyatini tezlashtiradi.

Bu esa yurak -qon tomirlarining urishini oshiradi. Mashqlarning bajarilish miqdori, hajmi va tezligiga qarab yurak urishi tezlashadi.

Ma'lumki yurak urishi insonlarda doimo bir xil bo'lmaydi. Bu eng avvalo salomatlik va jismoniy chiniqish bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Tibbiyot fanlarining asoslashga, jismonan chiniqqan va sport yoki maxsus jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanuvchi o'rta va katta yoshdagi kishilarning yuragi tinch turgan payti har daqiqada 60 - 65 marta uradi. Faol harakatlar va jismoniy mashqlar (yugurish, sakrash, sport o'yinlari, suvda suzish va h.k.) bilan shug'ullanish jarayonida yuqoridagi ko'rsatkichlar 80 - 90 atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy mehnat yoki mashqlar, sport turlari bilan shug'ullanmaydigan kishilarning yuragi har daqiqada tinch holda 65 - 70 marta uradi va 5 - 10 daqiqa jarayonida yugurish, sakrash, jismoniy mashqlar qilish jarayonida esa bu ko'rsatkich 100 - 110 ga chiqadi. Bu yurak -qon tomirlari ish faoliyatiga ortiqcha yuk hisoblanadi. Tabiiyki bunday hollarda nafas olish ham tezlashib ketadi. Jismonan chiniqqan kishilarda mehnat va sport mashqlarini bajarish jarayonida ularning nafas olish darajasi odatdagidan (tinch holda) 3 - 4 baravar oshsa, jismoniy mehnat qilmaganlarda 7 - 8 baravar oshib ketadi. Bu hol ham nafas yo'llarini qisish, bo'g'ilish va holsizlanishga olib keladi.

Bulardan shunday xulosa qilish lozimki, doimo tinch o'tirgan holda mehnat qilish tana a'zolarida (o'pka, yurak, qon tomirlari va h.k.) fiziologik salbiy o'zgarishlarga olib boradi. Bu esa salomatlikning pasayishi va mehnat qobiliyatining susayishiga sababchi bo'ladi. Shu sababli, barcha mehnatkashlar, ziyolilar, ijodkorlar o'zlari sevgan sport turlari, trenajer, sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullanishi lozim bo'ladi.

#### 6.4.MEHNAT QOBILİYATLARINI OSHIRISHDA TANADAGI A'ZOLARNING FIZIOLOGIK FAOLIYATLARI.

Jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar (sport) bilan umuman shug'ullanmaydigan kishilarning (yozuvchilar, shoirlar, rassomlar, ijodkorlar va h.k.) tanasidagi ba'zi xususiyatlarning mehnat yoki mashq qilish natijasida o'zgarishi, ortiqcha yuk berish natijasida salbiy natijalar ko'rsatishi haqida o'tgan bo'limda ba'zi bir fikr – mulohalar bayon etiladi.

Bu bo'limda jismoniy mehnat va jismoniy madaniyat bilan u yoki bu darajada shug'ullanuvchilarda vujudga keladigan fiziologik o'zgarishlar haqida qisman fikr yuritish mumkin.

Ma'lumki, jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar (shuningdek sportchilar ham) doimo tetik, gavda – qomatlari tik, qo'llari va yuzlari chayir (chiniqqan) bo'ladi. Oddiy turgan paytlarda ham 40 – 50 kg. Yukni mashina yoki boshqa ulovlarga (eshak, ot, xo'qiz, arava va h.k.) emin –erkin ko'tarib orttiradi. Bu xususiyatlar 18 – 25 va undan oshiqroq yoshdagilarga ham xatodir. Chunki ular avval ham bunday jismoniy mehnatlarni ko'p marotaba takrorlaganlar.

Lekin ko'rinishida gavdali yoki ixcham bo'lsa-da, ba'zi bir kishilar yuqorida aytilgan faoliyatni erkin bajara olmasligi mumkin. Chunki ko'pchilik kishilar hozirgi davrda ishdan kelib, ovqatlanib olgach yonboshlash yoki yotib dam olishga odatlanganlar. Bu ijtimoiy turmush madaniyatimizning tarzidan namunadir. Bunga eng asosiy sabab ishdan toliqib kelish kelish emas, balki televizordagi kino, videotasvir, konsert va h.k.dir. Bunday odatlar yosh balalar (5 - 10) orasida ayniqsa ko'paymoqda. Ular ham vaqti kelib, ishdan keyin yotib "dam olish"ga shoshilishi muqarrardir.

Shu o'rinda aytish lozimki, bundan 15 – 20 yillar avval katta yoshdagilar, hatto keksa kishilar (60 – 70 yosh) ham odamlar (mehmonlar) oldidagina emas, balki oila a'zolari oldida, hatto yolg'iz o'tirganda ham yostiqqa juda kam yonboshlar edi. Bunday holat asosan qishloq sharoitlarida, shaharlardagi ko'pgina mahallalarda ham uchrar edi. Buning asosiy sababini o'sha davr keksalari quyidagicha ifoda etar edi, ya'ni:

“Yonboshlasang, yotaversang beling mo'rt (bo'sh) bo'ladi. Kishilar oldida yonboshlash uyat (hurmatsezlik) bo'ladi”. Bu gapda olam jahon tarbiyaviy mazmun va mehnat borligini keksa avlodlarimiz yaxshi bilishadi.

Qishloq sharoitlarida hozir ham yosh bolalar kattalarning oldida yonboshlab yoki yotib o'tirmaydi. Ota-onalar “uyat bo'ladi” tushunchasi orqali o'z farzandlarini odobli bo'lishga da'vat etadi. Afsuski, shahar sharoitlarida ko'pchilik ota – onalar, ayniqsa oilalarda bolalarning kishilar, kattalar oldida qanday o'zini tutishi (yotmasligi va h.k.) haqida doimiy nasihat (tarbiya) qilishmaydi.

Yuqoridagi naqllarni (pand -nasihat) keltirishdan maqsad shuki, yonboshlab yoki votib televizor ko'rish, hatto ovqatlanish gavdani bo'shashtiradi, bel umurtqalari oraliqlari ochiladi va o'z faoliyatini susaytiradi. Shu sababdan yonboshlash va yotishning ham o'rni hamda me'yori (juda toliqqanda) bo'lishi lozim.

Umuman umurtqa pog'onalari, shuningdek barcha a'zolardagi bo'g'inlar doimo mustahkam bo'lishi shart. Bu siz faol harakatlarni (mehnat va sport) maqsaddagidek bajarish mumkin emas. Shu bilan birgalikda bu a'zolarga tegishli asosiy mashqlarni (egilish, burilish, yuk ko'tarish, osilish, sakrash, suzish va h.k.) muntazam bajarib turishi bo'g'inlarni chidamlilikni va odatiy harakatlarni bajarishga mos qilib turadi.

Tanadagi a'zolarning mehnat va jismoniy mashqlarni natijasida vujudga keluvchi fiziologik xususiyatlar va o'zgarishlarni quyidagilar bilan ifoda etish mumkin.

1. Barcha faol harakatlar qon aylanishini tezlashtiradi. Bu o'z navbatida qonning qizishi, issiqlikni tanaga chiqarishi tabiiydir. Natijada yuz, quloq va boshqa a'zolarda qizarish belgilari paydo bo'ladi. Yuklanish (nagruzka) kuchli bo'lganda bu holatlar aynan ko'payadi, nafas olish va chiqarish tezlashadi, chuqurlashadi. Peshana, yuz, bo'yin, qo'ltiq, ko'krak, qo'llar (kaflar) va boshqa a'zolarda terlash sodir bo'ladi. Bunday jarayonlar jigar, buyrak, taloq, oshqozon - ichak va boshqa ichki a'zolarning ham faoliyatini tezlashtiradi. Oqibatda tanadagi ortiqcha tuzlar va suvlar chiqib ketadi, odam o'zini yengil sezadi (albatta yuvinishdan keyin).

2. Kuchli va davomli gigienik mehnat hamda jismoniy mashqlarni ko'p miqdorda (sport) bajarish natijasida mushaklarda toliqish paydo bo'ladi. Ya'ni mushak tolalari, to'qima, xo'jayralar, asablar cho'zilishi, ortiqcha tortilish va harakatlar natijasida o'z faoliyatlarini susaytiradi. Chunki qon aylanishi, modda almashishi, suvlarning chiqib ketishi, tuzlarning va boshqa mineral moddalarning kamayishi bunga sabab bo'ladi. Bunday fiziologik jarayonlar inson tanasining faoliyatlarini ma'lum darajada (vaqtincha) susaytirishi (charchatishi) mumkin, lekin oraliqdan 5-10 daqiqa o'tgach tanadagi barcha a'zolarda yengillik hislari sezila boshlaydi. Cho'milish yoki yuvinish (dush qabul qilish) oqibatida har bir shug'ullanuvchi o'zini "qushdek yengil" sezadi va "parvoz qilish"ga (har qanday yumush va mehnatga tayyor) qodir bo'ladi. Shu sababdan jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar doimo gigienik (tozalik) qoidalariga jiddiy e'tibor berishadi. Bunday insoniy fazilatlar va o'ziga xos xususiyatlarni oilada farzandlarga o'rgatib borish, chuqur singdirish, eng muhimi ularni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi hamda gigienaga to'la rioya qilishni odatlantirish lozim bo'ladi.

Xulosa qilganda, barcha ixtisoslik (kasb - professiya) bo'yicha taxsil olayotgan talabalar eng avvalo inson tanasining tuzilishi (anotomiya) va



ularning faoliyatlarini (fiziologiya) yaxshi bilishlari, shu asosda jismoniy va aqliy mehnat jarayonlarida o'zlariga mos mashqlar, o'yinlar, sport turlari bilan doimiy ravishda shug'ullanishni o'z oldilariga vazifa qilib qo'yishlari lozim. Bu faol harakatlarni rivojlantirish va mehnat qobiliyatini domiy ravishda talab darajasida bo'lishining muhim omillaridan biri bo'lib hisoblanadi.

#### 6.5. JISMONIY TARBIYA MASHQLARINI BAJARISHGA ODATLANISH.

Jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa sport turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanish jarayonida mashqlar va sport turlarining xususiyatlariga qarab tanadagi a'zolar ko'nikadi. Mashqlarni bajarish, o'tilgan, o'rganilgan mashqlarni takrorlash hamda yangi (murakkab) mashqlarni osonlik bilan bajariga harakatlar, tana a'zolari ko'nikib qoladi. Bu holatlar asosan sport bilan doimiy ravishda shug'ullanuvchilarda aniq va ochiq tusda ko'rinadi. Maslan: shtangani ko'krakka olishda tizzalarni bukib yarim o'tirish, shu holatda og'ir shtangani qo'llarda tutib turish va h.k. Boksda raqibning peshona, yuzlariga urishlariga bardosh berish, murakkab va tez hujumlar asosida bilaqlar, oyoqlarning toliqishlariga chidashga ham o'rganib, ko'nikib qoladi. Har bir sport turining o'ziga hos murakkab mashqlari va ularni bajarish usullari ko'p. Ularni o'zlashtirish va juda ko'p mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarda u mashqlarni takrorlashlar natijasida barcha harakatalarni puxta bajari, qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi. Ularga ko'nikmasdan turib, sport mahoratini oshirish va yutuqlarga erishish mumkin bo'lmaydi.

Shu o'rinda odiy mehnatkash va iyoli yoki ijodkorlarning jismoniy mashqlarni bajarishga odatlanishi natijasida tananing ularga moslashishi va ko'nikishi haqida ba'zi bir dalillarni misol keltirish lozim bo'ladi, ya'ni:

1. Ertalab domiy bir vaqtda (soat 6<sup>00</sup> – 6<sup>30</sup>) gimnastika mashqlarini bajarishga odatlangan kishilar vaqt bo'lishi bilan beixtiyor ravishda piyoda yurish (uy sharoitida), yugurish, gavda mashqlari, sakrash va nihoyat chuqur nafas olish va nafas chiqarishni bajaradi. Bunda bosh, yelkalar, gavda, taz (dumg'aza) va boshqa bo'g'inlarni burish, aylantirish, egish, yozish va h.k. murakkab mashqlar bajariladi. Bo'g'inlar, mushaklar asta – sekin ularni bajarishga ko'nikadi. Ya'ni og'riq yoki qiyinchiliklarga chidash, o'rganib qolish holatlari yuz beradi.

2. Ertalab yoki kunning bo'sh paytlarida ochiq havoda 1 – 3 km masofalarga yuguruvchilar ham ko'p. Ular yugurish jarayonida ular avvalo nafas olishga qiynaladi. Tirsqaqlar va tizzalarda toliqish, og'riqlar paydo bo'ladi. Shunga qaramay maqsadli yuguruvchilar unga chidaydi. Asta – sekin unga o'rganadi va charchash hamda og'riqlar deyarli sezilmaydi. Bunday holatlar sport turlari yoki trenajerlarda shug'ullanganda ko'proq bilinadi. Lekin mashqlarni ko'p takrorlash natijasida gavda unga ko'nikadi.

## 6.6. ANTROPOMETRIK O'LCHOVLAR.

Antropometrik o'lchov tushunchasi, asosan maxsus asbob – uskunalar, o'lchov vositalari texnik qurollar orqali odam tanasining tuzilishi, og'irligi, uzunliklar, mushaklarning qatlari, qon tomiri urishi tezligi, nafas olishning chuqurligi (hajmi) va boshqa inson omillari aniqlanadi. Bunday o'lchovlar bilan tibbiy ko'rik sinov o'tkazish va nazorat qilib borish ancha vaqt va mutaxassislar sonini ko'p bo'lishini tqozo etadi.

Spirometriya (puflab to'ldirish) asbobi orqali nafas olishning chuqurligi, o'pka sig'imining hajmi aniqlanadi. Tajribalarga qaraganda jismoniy jihatdan chiniqmaganlarning o'pkadagi havo sig'inmi – 3800 – 4200 sm<sup>3</sup>, sportchilarda 7000 sm<sup>3</sup> bo'ladi. Xotin – qizlarda esa 3000 – 3500 sm<sup>3</sup>, sportchi xotin – qizlarda 5000 sm<sup>3</sup> gacha bo'lishi aniqlangan.

Mushaklarning kuchi dinamometriya, stanometriya kabi o'lchovlar bilan o'lchanadi.

Erkaklar barmog'ining o'rtacha kuchi (kaftlarni qisish) – 40-45 kg, sportchilarda esa – 50-60 kg bo'ladi. Ayollarda esa – 30-35 kg, sportchi ayollarda – 50-55 kg bo'lishi aniqlangan.

Stinometriyada o'lchanishga (oyoqlarning bukmasdan turgan holda, bel buqilib, asbobni yuqoriga tortish – tik bo'lish) erkaklarning bel, qo'l, oyoqlar kuchi 95-100 kg ni tashkil etadi. Sportchilarda esa – 110-130 kg, ayollarda – 50-60 kg, sportchi ayollarda esa – 70-90 kg ni tashkil etadi. Bu jihatlar albatta sport turlarining (yengil atletika, suzish, shtanga va h.k.) xususiyatlariga ham bog'liqdir. Shu asosda yuqoridagi ko'rsatkichlar u yoki bu darajada aniq yoki kamroq bo'lishi tabiiydir.

Yelka mushaklarining kuchini o'lchashda gantelni (3 kg) ma'lum vaqtgacha ushlab turish yoki ularni ko'proq ko'tarish (baland va yonga) bilan belgilanadi. Ya'ni kim ko'proq ko'tarsa uning kuchi ko'p bo'ladi.

Yugurish, suvda suzish va boshqa sport turlarida bajarilgan faol harakatlarning natijalari sekundomer, elektron hosoblash mashinalari (EHM) orqali o'lchanadi. Sakrash, uloqtirish, iring'itish kabi turlarda asosan ruletkalar orqali o'lchanadi. Umuman olganda tashqi ko'rinish va tana a'zolarining funksional faoliyatlarini doimiy ravishda o'lchab – tekshirib turish natijalari talabalar hamda sportchilarning jismoniy chiniqishi, rivojlanishi hamda mahorat orttirishda muhim tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Ma'lumki, inosnlarning ish qobiliyati, ayniqsa talabalarning aqliy mehnat – o'quv jarayonlarida tananing (organizm) ish qobiliyati asosiy o'rinda turadi. Bunda yurak va qon tomirlarining urishi, mehnatga tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Yurak va qon tomirlarining funksional harakatini o'lchashda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi, ya'ni:

1. Vena qon tomirlarini barmoqlar bilan bosib turib, 10 soniya (sekund) davomida necha marta urishi aniqlanadi. Masalan: shu vaqt ichida 12 marta tomir urildi, deylik. Bir daqiqada (60 soniya) yurak urishini (qon

tomirlari orqali) aniqlash uchun  $12 \times 6 = 72$  usulidan foydalaniladi. Demak, tekshiriluvchining tinch holatda turishdagi yurak urishi 72 marta ekanligi aniq bo'ladi. Bu tibbiy jihatdan normal holatdir. Ya'ni sog'lom kishilarda tinch holda yurak tizimi urish darajasi 70-80 ni tashkil qiladi. Joyda sakrash va boshqa shunga o'xshash mashqlarni 5 daqiqada davomida bajaranda yuqoridagi ko'rsatkich 120 - 130 ni va undan ham ortqroq sonni ko'rsatishi mumkin. Sport bilan shug'ullanuvchilarda bu ko'rsatkichlar ancha kam bo'lishi kuzatilgan.

2. Tibbiy xodimlar yurak va qon aylanishi tizimi faoliyatlarini tanometr (tovush eshitishni o'lchash) va metronom (chizish – qiyshiqliklar belgisi) orqali aniqlaydilar. Bu usulda balandlikka (45 – 50 sm) chiqish, tushish, yurish, ba'zi yengil va murakkab mashqlarni bajarish yo'li bilan o'tkaziladi. Bunday hollarda harakat oldi, harakat jarayoni va harakatdan keyin tez va 5 daqiqa o'tkach o'lchanadi. Bu usullarda tanometr va metronom texnik vositalari aniq ko'rsatkichlarni bera oladi.

So'nggi yillarda tibbiy ko'rik va nazoratlarni o'tkazishda eng yangi texnik vositalardan (EHM, kompyuterlar, diaqnoz qo'yish texnik asboblari va h.k.) maqsadli foydalanilmoqda.

Xulosa qilaganda shifokorlarning tananing tashqi tekshirish va a'zolaming jismoniy harakatlarini aniqlashda turli usullar va maxsus texnik asbob – uskunalardan foydalanmoqda. Bular talabalarning salomatligini belgilash va jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishlariga yo'l ochib bermoqda.

#### **6.7. MASHQLAR VA O'YINLARDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH.**

Jarohatlanishdan saqlanish yo'llari. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida talabalar shikastlanishi, u yoki bu darajada jarohatlanishi (suyak sinishi, bo'g'imlarning chiqishi, yaralanish, urilish va h.k.) tabiiy bir hol. Bularning asosiy sabablari quyidagicha:

1. Darslarda talbalarning e'tiborsizligi.
2. Mashqlarni bajarishda o'zini himoya qilishni bilmasligi.
3. Asbob – uskunalarning yaroqsizligi.
4. Shaxsiy gigienik qoidalarga to'la rioya qilmaslik.
5. O'qituvchining (murabbiy) ruxsatisiz boqqa mashqlarni bajarish va h.k.

Demak jismoniy tarbiya o'qituvchilari (murabbiylar) darslar, mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonlarida talabalarga yuqorida ko'rsatilgan, sodir bo'ladigan voqeyeliklar, hodisalarni doimo o'rgatib borishlari zarurdir.

Jismoniy tarbiya darslari va boshqa amaliy faoliyatlar jarayonida talabalar o'z – o'zini nazorat qilib borishi muhim ahamiyatga egadir.

Talabalar eng avvalo o'z salomatliklarini doimiy nazorat qilib borishlari hamda jismoniy mashqlarning ijobiy ta'sirlarini sezishlari, nazariy hamda amaliy jihatdan bilishlari lozim bo'ladi. Ongli ravishda bu jarayonlarni sezishlari ularning salomatlikni saqlash yaxshilash va aqliy qobiliyatlarni o'sishiga imkoniyat yaratadi.

O'z - o'zini nazorat qilish asosan tibbiy bo'limlar, "Jismoniy tarbiyaning tabiiy - ilmiy asoslari" bo'limidagi ko'rsatmalar asosida amalga oshirilishi lozim.

Salomatlik va jismoniy holatlar eng avvalo kayfiyat, ishtaha, uyqu va boshqa tananing fiziologik jihatlarida seziladi. Jismoniy va aqliy toliqishlarning shakllanishi aynan shu jarayonlarda namoyon bo'ladi. Shu sababdan har bir talaba qon va yurak urishi tizimidagi tezliklar, o'zgarishlarni yaxshi bilgan holda o'zini tekshirib turishi lozim bo'ladi.

Jismonan chiniqqan talabalarda jismoniy mashqlar va turli faol harakatlarda yurak-qon tomiri urishi har daqiqada 130-150 marta urishi sodir bo'ladi. Agar bu ko'rsatkichlar oshib ketsa, talaba sportchining jismoniy jihatdan to'la chiniqmaganligidan dalolat beradi.

Bunday ko'rsatkichlar sasoan mashg'ulotlarning 15-30 daqiqalarida vujudga kelishi mumkin. Talaba sportchi o'zini-o'zi doimiy nazoart qilish natijalari kundalik faoliyat tartiblari (rejim) va ovqatlanish hajmi va me'yorni ham ishgasoladi va ortiqcha vazn bo'lishiga (semirish yoki oriqlashish) yo'l qo'ymaydi.

Jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlari jarayonlarida sodir bo'lgan barcha o'zgarishlar, kuzatish - o'lchovlar va o'z xulosalarini talaba o'zining maxsus kundalik daftarida qayd qilib borishi maqsadga muvofiqdir. Ta'kidlash lozimki, o'zini - o'zi nazorat qilish natijasida talabalar o'zlarining psixiko - fiziologik o'zgarishlarini xis qiladi. Ya'ni:

-sport oldi va sport jarayonlarida xayajonlanish va yurak qon tomirlari urishi, nafas olish tezlashadi. Doimiy ravishda musobaqalarda ishtirok etib yurgan sportchilarda bu holat ancha past bo'ladi;

-start hayajoni asosan ruhiy va jismoniy kam rivojlangan talabalarda ko'proq sodir bo'ladi.

-startda tushkunlik asosan asablarning bo'shashishi va xushko'ngillikning (emotsiya) pasayishi bilan belgilanadi. Bu holat talabalar va sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga to'sqinlik qiladi. Shu sababdan ham talabalar barcha musobaqalarga tayyorlanishda eng avvalo jismoniy kamolotni oshirish, ruhiy va ma'naviy jihatdan o'zlarini tetik tutishlari lozimdir.

Sportda "Ortiqcha mashq qilish" (peretrenerovka), "Jonsiz nuqta" (mertvaya tochka) va "Ikkinchi nafas" (vtoroe dqxanie) degan tushunchalar mavjud bo'lib, ular ruhiy va fiziologik jarayonlar bilan chambarchas bog'langan.

Ortiqcha (ko'p) mashq qilish natijasida sportchi surunkasiga charchashi, holdan toyishi mumkin. Shu sababdan o'zini - o'zi nazorat qilish qoidasi hamda tamoyillariga itoat etishi lozim.

Jonsiz nuqta - o'ta charchashning bir shaklidir. Bu holat o'rta masofalarga yugurish, suvda suzish, futbol va boshqa sport turlarida ko'proq sodir bo'ladi. Ya'ni jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi yetarli darajada bo'lmaganligi sababli, masofaning o'rtasi yoki so'ngida holdan toyib, charchab qolishi mumkin. Bunday holda nafas siqilishi, pulsning o'ta tez urishi, mushaklarning bo'shashib, jonsizlanib qolishi aynan seziladi. Ikkinchi nafas asosan jonsiz nuqta nihoyasiga yetib, tanada qayta tiklanish holati yuz beradi. Bu fiziologik o'zgarishlar va ruhiy holatning ta'siri ostida sodir bo'ladi. Ya'ni qolgan masofalarni bosib o'tish, finishga albatta yetib borish, boks, kurash va boshqa turlarda olishuvlarni kuchaytirish, yaxshi yakunlash kabi his tuyg'ular ustun keladi va maqsad amalga oshiriladi. Yuqori darajada sport mahorati va jismoniy chiniqishga ega bo'lgan sportchilarda bunday holatlar yengil o'tadi.

Jarohatlanganlar va toliqqanlarga amaliy ko'maklashish yo'llari

Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida ba'zi talabalarning to'sattan yiqilishi, behush bo'lishi va lat yeyishi va boshqa turli boshqa jarohatlar yuz berib turadi. Bu asosan ko'pincha kaksalmand (qon bosimi past yoki yuqori, yurak, o'pka, oshqozon - ichak, asab va boshqa a'zolarining nosog'lomligi) va jismoniy jihatdan holati past darajadagi talabalarda sodir bo'ladi. Shuningdek, yuqorida qayd etilganidek ruxsatsiz boshqa mashqlarni bajarish, o'ylanmasdan mashq qilish va hokazo holatlarda sog'lom talabalarda ham yuz berishi mumkin. Shu sababdan bunday nohush xolatlar yuz berganda talabalar ularga ko'maklashish, ularning bajarilishi usullarini bilishlari lozim bo'ladi. Albatta bu yo'llar eng avvalo tibbiy xodimlar, mudofaaga tayyorgarchilik mashg'ulotlari (fuqarolarni muhofaza qilish) va jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan o'rgatib boriladi. Shu asosda o'ta toliqqan (yiqilib qolgan) va kasallik sodir bo'lganda quyidagi amallarni qo'llash tavsiya etiladi, yechish:

1. Shikastlanish, yara va jarohatlarning o'rmini ko'rish va aniqlash.
2. Qon ketishni to'xtatish, bog'lash.
3. Hushsiz bo'lganda yuziga suv sepish, uekin kaft bilan uqalash va shappatlash (urish).
4. Chiqqan bo'g'inlarni sekin tortib, suyaqlarni joyiga tushirish.
5. Singan suyaqlarga ehtiyoj bo'lish va tibbiy yordamga eltish.
6. Og'riqqa chidash bermayotganlarga ozroq suv ichirish, uni yaxshi so'zlar bilan yupatish, ko'nglini ko'tarish.

Yurish imkoniyatiga ega o'lmagan talabalarni 3-4 kishi bo'lib ko'tarib (ko'tarish qoidalarini bilish lozim) yoki suyak tibbiy punktga olib borish yoki tez yordam mashinasini chaqirish lozimdir.

Xulosa shundan iboratki inson borki yashash va mehnat qilish uchun faol harakat qiladi. Bunda mehnat va ijtimoiy turmush jarayonlarining turlari, xususiyatlariga qarab odamlar tez yoki sekin harakat qilish tanishi (organizm) shu faoliyatlarga moslashib, ko'nikib qolishiga asos bo'lib qoladi. Bunday insonlar zaruriyat bo'lganda odatdan tashqari faol harakat qilishiga (tez yugurish, og'ir yuk ko'tarish va h.k.) to'g'ri keladi. Shu asosda charchash, zo'riqish, jarohat, kasallik va boshqa noxush illatlar yuzaga keladi. Ularni o'z holiga keltirish va batamom tuzatish yo'llari usullari uzoq vaqtlarga cho'zilishi mumkin. Bunday holatlarni o'quvchi yoshlar, talabalar ongli ravishda tushunishlari, tasavvur qilishlari lozimdir.

Ko'ngilsiz hodisalar yuz bermasligi uchun eng avvalo har bir inson, ayniqsa o'quvchi va talaba yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanish, jismonan chiniqishlari zarurdir.

Shu o'rinda tibbiy xodimlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ko'rsatmalarini bajarish, chiniqishining nazariy va amaliy asoslarini egallash lozim bo'ladi. Shuningdek zarur bo'lganda o'z-o'zini nazorat qilish, birinchi amaliy ko'maklashish yo'llarini ham bilish kerak.

## 7. JISMONIY TARBIYADA XALQ MILLIY O'YINLARIDAN FOYDALANISH.

Xalq milliy o'yinlari deganda milliy xususiyatlarni o'z ichiga olgan xilma-xil harakatli o'yinlar, raqslar, laparlar, kuch ishlatib bajariladigan murakkab mashqlar (kurash, boks, o'q otish, suzish, ot o'yinlari kabilarning qismlari) tushuniladi. Ularning yakka (yolg'iz) tartibda va guruh bo'lib bajariladi. Ularning keng qo'llanilishi va tarqalishi turli udumlar, bayramlar, marosimlar, musobaqalarda namoyon etiladi.

E'tirof etish lozimku, har bir xalqning o'z madaniyati va ijtimoiy – madaniy turmush darajasini ifoda etuvchi milliy (maxsus) o'yinlari bo'ladi. Bu yo'lda markaziy Osiyo va Qozog'iston xalqning bir – biriga yaqin va umumlashib ketgan milliy o'yinlari behisob ko'p.

O'zbek xalqining kurashlari (buxoro va Farg'ona uslublari), ot o'yinlari (ko'pkari – uloq, poyga, otdan ag'darish, otni sakratish, o'ynatish, g'ovlardan sakrab o'tish va h.k.), dorboz va harakatli o'yinlari mazmun, shakl va mohiyat jihatdan boshqa xalqlarnikidan ajralib turadi.

O'zbekiston xalqlarining milliy harakatli o'yinlari, kurashlari, ot va dorboz o'yinlarining kelib chiqishi va ularning hozirgi davrda ham keng qo'llanilishi haqida ko'p tadqiqotlar olib borilgan. Ular orasida U.Qoraboev, M.Murodov, T.S.Usmonxo'jaev, J.Toshpo'latov, A.Q.Atoev, N.P.Rudcnenko, R.Abdumalikov va boshqalarning tadqiqot natijalari, o'quv

– uslubiy qoʻllanmalari, ilmiy – ommabop kitoblari tahsinga sazovordir. Chunki, ularning mazmunlari va maqsad – vazifalari insonlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasi sifatida ham alohida qayd etilgan.

Qadimgi avlod va ajdodlarimizning ijtimoiy mehnat va madaniyat turmush sharoitlarida kurashlar, ot oʻyinlari, dorboz, yuk (tosh) koʻtarish, piyoda poyga, “quloq choʻzma”, “eshak mindi”, “yelka urishtirish” va shu kabi yuzlab turli xil oʻyinlardan maqsadli foydalanilgan. Bunday voqeyeliklar, madaniy tadbirlar haqida M.Murodov (filolog), U.Qoraboev (filosof), T.S.Usmonxoʻjaev (pedagog-j.t.) kabi taniqli olimlarning ilmiy tadqiqotlari diqqatga sazovordir.

Eʼtirof etish lozimki, deyarli barcha xalq milliy oʻyinlarining mazmunlari va ijtimoiy - tarbiyaaviy xususiyatlari yoshlarni mehnatsevarlik, jangovarlik va jismonan barkamol boʻlishga qaratilganligi bilan ular hozirgi zamon sport turlaridan aslo qolishmaydi. Shu sababdan oʻzbek kurashlari (kurash, belbogʻli kurash, turon- qoʻl jangi) va ot oʻyinlari (poyga, gʻovdan sakrash va hokazo) Osiyo hamda jahon sporti darajasiga chiqib oldi. Bunday imkoniyatlarga yetishishda mustaqillikning sharofati, Respublika Prezidenti va hukumatining say – harakatlari hamda bevosita gʻamxoʻrligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Yurtimizda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining maʼnaviy va maʼrifiy madaniyatini yanada yuksaltirish doirasida oʻtkazilayotgan Navroʻz, Mustaqillik kuni, hosil bayrami, kasb – mehnat bayrami va boshqa turli anʼanaviy madaniy tadbirlarda xalq milliy oʻyinlaridan keng foydalanilmoqda.

Yoshlarda milliy gʻurur va iftihar tuygʻularini shakllantirish, ularni yanada takomillashtirish yoʻlida olib borilayotgan ulugʻvor tadbirlar tarkibida xalq milliy oʻyinlari boʻyicha “Alpomish oʻyinlari”, “Toʻmaris oʻyinlari”, Respublika festivallari (1998 - 2002) hamda “Mahalla polvonlari” shaklidagi sport musobaqalari eʼtiborga molikdir.

“Oʻzbek kurashi” boʻyicha jahon chempionatlari (1999 – Toshkent, 2000 – Antaliya, 2001 – Vengriya, 2002 - Armaniston) va Osiyo birinchiliklari (2002 - Hindiston) oʻtkazilishi Oʻzbekistonning buyuk istiqlol yoʻlidan borayotganligidan dalolatdir. Bu esa oʻzbek xalqining milliy maydonlari yuksalishini namoyish eng ustuvor tadbirdir.

Taʼkidlash lozimki, xalq milliy oʻyinlari Sobiq Ittifoq davrida rivojlanish oʻrniga, qattiq tazyiqqa olingan edi. Koʻpkari – uloq oʻyini “sogʻliq uchun zarar” deb uni taqib qilingan edi. Buningboisi shundaki, milliy madaniyat va urf –odatlariga barham berish bilan xalqlarni sobiq shoʻrolar xukumati qullikka mahkum etgan edi.

Oʻzbekistonning mustaqillikka erishishi tufayli turli tazyiqlar, zulmlarga barham berildi va milliy istiqlol yoʻlini keng ochib berdi. Bu yoʻlda

xalq milliy o'yinlarini o'rganish va ulardan ijtimoiy tarbiya jarayonlarida maqsadli foydalanishga imkoniyat yaratildi.

U.Qoraboev va T.S.usmonxo'jaevlarning tashabbuslari hamda bevosita ishtirokida xalq milliy o'yinlari bo'yicha juda ko'p musobaqalar, ilmiy – amaliy anjumanlar tashkil etilmoqda. Ulardan ba'zi bir namunalar keltirish maqsadga muvofiqdir.

1991 yil 21 aprelda ilk bor Jizzax viloyatining Forish tumanida xalq milliy o'yinlari Respublika musobaqasi tashkil etildi va u har yili shu zaminda 1994 yilgacha davom ettirildi.

Respublika Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, Respublika madaniyat ishlari vazirligi va boshqa bir qator tashkilotlarning taqlifi tufayli Forish tumanida 1996 yil xalq milliy o'yinlari olimpiadasi nomi bilan bu musobaqa har ikki yilda bir marotaba "Alpomish o'yinlari" Respublika festivali nomi bilan o'tkazib kelinmoqda. 1998 yil Termiz, 2000 yil Farg'ona va 2002 yil Gulistonda bu festivallar katta tantana bilan o'tkazildi. Festivalning dasturida asosan quyidagi xalq milliy o'yinlari bo'yicha musobaqalar, bahslar olib borilmoqda, ya'ni:

-kurash (kurash va belbog'li kurash, turon – qo'l jangi);

-yelka urishtirish (xo'rozlar jangi);

-arqon tortishish;

-bilak kuchini sinash;

-to'qqiz tosh (qizlar o'yini);

-harakatli o'yinlar: "Bo'ron", "Kuydi", "Mindi", "Shuvoq" va h.k.

Yuqorida ta'kidlangan milliy sport, sportga xos o'yinlar hamda harakatli o'yinlarning mazmunida jismoniy sifatlar, insoniy fazilatlar (guruh yoki jamoa uchun kurashish) mujassamlanganligi bilan ularning ijtimoiy – madaniy va tarbiyaviy xususiyatlari jamiyatimiz hamda davlat tizimida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Xalq milliy o'yinlarning jismoniy sifatlarni o'stirish, jamoachilik ruhini rivojlantirish, Vatan himoyasidagi o'ziga xos xususiyatlarni e'tiborga olingan xolda ularning eng sevimli turlari o'quv yurtlarining "Jismoniy tarbiya" dasturiga (1999 yil) kiritilgan. Xalq milliy o'yinlarining yana bir ijtimoiy – madaniy xususiyatlari hamda ularning mohiyatlari xalq orasida juda e'zozlanib kelinadi. Ularni qishloqlardagi to'ylarda kurash, ko'pkari, poyga, "piyoda poyga", "quloq cho'zma" va boshqa ko'p o'yinlarning qo'llanilishi timsolida ko'rish mumkin. Bir so'z bilan ifoda etilsa, qishloqlardagi katta to'ylar kurahsiz, ko'pkarisiz o'tkazilmaydi.

Harakatli o'yinlar. O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari haqida atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboev, T.S.Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev va boshqalar ko'p fikr – mulohazalar bildirishgan. Ularning e'tirof etishicha harakatli o'yinlar mavsum, mehnat, ijtimoiy – madaniy turmush, jangovarlik va boshqa sohalarga qaratilib, asosan jismoniy tarbiyaning hamda chiniqishni



ta'minlashda xizmat qilgan. O'yinlarning turlari behisob ko'p. T.S.Usmonho'jaev, F.X.Xo'jaevlarning "Harakatli o'yinlar", "1001 o'yin" (1991) va boshqa kitoblarida milliy harakatli o'yinlar o'z ifodasini topganligi muhim ahamiyatga ega bo'lmoqda.

Xalq harakatli o'yinlarining ijtimoiy – madaniy hamda tarbiyaviy muhitimizda o'ziga xos pedagogik xususiyatlar haqida D.N.Nasriddinov, J.T.Toshpo'latov, A.Q.Atoev va boshqa juda ko'p taniqli olimlar hamda yosh ijodkor mutaxassislar o'z mulohazalarini izxor etishgan. Bunday munosabatlar R.Abdumalikov, R.Q.Qudratov, K.D.Yarashevlarning "Ko'pkari" ilmiy – ommabop risolasida (1997) atroflicha bayon etilganligi e'tiborga loyiqdir. Umumta'lim maktablar, o'rta maxsus o'quv yurtalari, kasb – xunar kollejlari, akademik litseylar, oliy o'quv yurtlari va xatto bolalar bog'chalarining "Jismoniy tarbiya dasturlariga" ba'zi bir milliy harakatli o'yinlar kiritilgan. Bu o'yinlar orqali bolalar, o'quvchi yoshlar va talabalarga milliy qadriyatlarimiz mazmuni, ma'naviy ma'rifiy madaniyatimiz boyligi va eng muhimi milliy g'urur, iftixor his – tuyg'ularini singdirib borishga imkoniyatlar yaratilmoqda. Shu asosda xalq milliy o'yinlarining ijtimoiy – pedagogik xususiyatlari va mohiyatlari amalda o'z ifodasini topmoqda. Ba'zi bir harakatli o'yinlar hamda qisqacha ma'lumotlar berish zarurdir.

Oq suyak. Avvalo e'tirof etish kerakki, bu o'yinning mazmuni va bajarilishi texnik – taktik jihatlari Amerika xalqining Regbi o'yiniga o'xshab ketadi. Ya'ni o'ynovchilar teng ikki tomonga bo'linib (sharoitlarga qarab har ikki tomonda 5-7 yoki undan ham ko'proq kishi) sardor (boshliq) saylaydi. Chek tashlash asosida o'yinni boshlovchi jamoa aniqlanadi. Boshlovchilar raqiblarning ko'zini bog'lab (kechasi o'ynasa ko'zni yumib, teskari qarash) "Oq suyak"ni (biron qattiqroq buyum) maydonning istagan tomoniga uloqtiradi. Keyin hakamning ruhsati bilan ko'zlar ochiladi (yechiladi) va "Oq suyak"ni topib, hakamga olib kelishga ruxsat beriladi. "Oq suyak"ni ikki jamoa ham izlashga tushadi. Topgan kishi abjirlik va xiylalar bilan uni olib qochadi. Agar u raqiblar qarshisida noiloj bo'lib qolsa, suyakni sherigiga uzatadi. Shu tariqa suyak qo'ldan – qo'lga o'tib, o'yin shiddatli tortishuvlar, olib qochishlar va boshqa turli – tuman amallarni ishlatish bilan davom etadi. O'yin ikki – uch marotaba takrorlanishi mumkin. Suyakni kim avval hakamga yetkazib bersa, o'sha jamoa yutqazgan hisoblanadi. Yutqazgan jamoa o'yin qoidasiga ko'ra raqiblarini yelka (orqa)da ko'tarib, o'yin maydonni bir marotaba aylanishi lozim. O'yinning ijtimoiy – tarbiyaviy xususiyatlarini e'tiborga olib, shartlar o'zgartirilishi va yangi qoidalar kiritilishi mumkin.

Bu o'yin asosan keng maydon, futbol maydoni va dalalarda o'ynaladi. O'qishdagi hatti – harakatlar asosan tez yugurish, burilib qolish, raqiblar ustidan (yiqilsa) sakrab o'tish, to'p bo'lib suyakni bosib yotganda undan chiqa olish (chidash) kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiladi.

Poda to'p. O'yinning poda to'p deb aytilishiga asosiy sabablardan biri shundaki, qadimgi davrlarda to'pni (koptok) poda (sigir, ho'qiz va h.k.) junidan (qo'lni namlab podani ustini ishqalash yo'li bilan junlarni dumalatib to'p yasash) yasashgan. Ikkinchidan esa o'yin mazmuni cho'ponning mol boqishi va kechki payt ularni qo'raga qamashini ifoda etadi. Shu asosda 10-15 o'yinchi doira shaklida (oraliq 1-1.5 m) tizilishib, o'zlariga chuqur (uy) tayyorlashadi va doiraning o'rtasida esa kengroq, chuqur (qo'ra) tayyorlanadi. O'yinchilar orasidan birini boshlovchi (cho'pon) qilib saylashadi. Barcha o'yinchilarda 1- 1,5 m uzunlikda tayoq bo'ladi. Boshlovchi (cho'pon) to'pni (mol) tayog'i bilan dumalatib, chuqurga (qo'ra) kiritishga harakat qiladi. Boshqalar esa uni qaytarishga kirishadi. Boshlovchi paytdan foydalanib, bo'sh chuqurga o'z tayog'ini kiritishi lozim. Bu holat yuz bermaguncha boshlovchi to'pni surib, qaytarib yuradi. To'p (mol) uzoqroqqa ketganda hakamning "Almash" (joyni o'zgartir) degan topshirig'i beriladi. Shu payt barcha o'yinchilar bir - biri bilan joy almashishi shart. Boshlovchi tez yugurib ulgursa, biron joyga ega bo'lishi mumkin. Shunda joyisiz qolgan o'yinchi boshlovchi vazifasini bajaradi. Sharoitlarga qarab o'yin 0,5-1 soat davom etishi, boshqa o'yinchilar esa ularni kiritish mumkin bo'ladi.

O'yin xuddi chim xokkeyga o'xshaydi. Shu sababdan bu o'yinni tekis va ochiq maydon, dalada tashkil etiladi. O'yinda tennis to'pi yoki oddiy kichik runna to'plaridan foydalaniladi. O'yinda tezlik, abjirlik, xushyorlik kabi sifatlar bilan birgalikda vijdonlilik, to'g'rilik, do'stlik kabi xislatlar ham tarbiyalanadi.

Umuman olganda, o'zbek xalqi orasida xilma - xil qoniqarli harakatli o'yinlar juda ko'p. Hali o'rganilmagan o'yinlar ham bexisob desa bo'ladi. Qishloq yoshlari (asosan tog'li joylar) orasida "chillik", "eshak mindi", "quloq cho'zma", "yelka urishtirish" (xo'rozlar jangi), "orqang kuydi", "bekinmachoq" kabi yuzlab o'yinlar qiziqish bilan o'ynalib kelinmoqda. Ularning aksariyat barchasi futbol, kurash, boks, tennis, voleybol kabi ko'pchilikni qiziqtiradi. Lekin ularni tashkil qilish sharoitlari (asosan joylar, asboblari, o'rgatuvchilar) yetarlik darajada emas.

Sportga xos bo'lgan milliy harakatli o'yinlarni qayta ishlab chiqish, sharoitlar yaratish yo'li bilan ularni ommalashtirish hamda sport maqomiga ega qilish lozimdir.

Barcha milliy harakatli o'yinlarimiz milliy qadriyatlar mazmuni, ma'naviy - ma'rifiy madaniyatimiz ramzi va jismoniy barkamollikni ta'minlovchi muhim omil sifatida ta'lim - tarbiya jarayonlarida (o'quv yurtlari, mahalla, oila va sport inshootlarida) maqsadli qo'llanilishi lozim. Buni amaliy jihatdan hayotga singdirishda eng avvalo ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassis kadrlar tayyorlashni kengaytirishga to'g'ri keladi. Shuningdek jismoniy tarbiya

o'qituvchilari va sport turlari bo'yicha murabbiylar tayyorlash, ularning ish malakalarini oshirish jarayonida tashkilotchilik faoliyatlarini yanada chuqurlashtirish, bunda xalq milliy o'yinlari bo'yicha yanada chuqur bilim, amaliy malakalar bilan qurollantirishni davr taqozo etadi.

Kurash. O'zbek xalqining azaliy milliy o'yinlaridan biri kurash hisoblanadi. Kurash Farg'ona vodiysi, Zarafshon va Sirdaryo, Qashqadaryo vohasi, Xorazm o'lkasi hamda boshqa xududlarda o'ziga xos usullar, qoidalar asosida shakllanib va rivojlanib kelgan. Kurash tushish va g'olib bo'lish an'analari urug' - aymoqlar orasida, jangovarlik faoliyatlarida qaxramonlik ramzi sifatida qo'llanilgan. To'y marosimlari, ekin ekish (bahor) va hosil yig'imi yakunlariga (kuz) bag'ishlab turli xil bayramlar o'tkazganda kurashchilar bahsi asosiy madaniy tadbir bo'lib hisoblangan. Shu asosda jismoniy chiniqish, pahlavonlikka erishish maqsad qilib qo'yilgan.

Ulug' alloma Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" ilmiy asarida kurash mazmunlarini yaxshi tasvirlagan va ularning jismoniy tarbiya jarayonlarida foydalanilishi, shu asosda jismoniy barkamollikka erishish yo'llarini ko'rsatib bergan. Kurash mustaqillik yillarida o'zining haqiqiy mazmuni, mohiyati va kelajakdagi rivojlanish mavqeyiga aylanmoqda.

O'zbekistonda kurash bo'yicha Xalqaro Assotsiatsiya ta'sis etilishi uning faxriy Prezidenti etib I.A. Karimovning saylanishi kurashning Osiyo va boshqa mintaqalarga ham tarqalishi, milliy federatsiyalar tashkil etilishiga sabab bo'ldi. Jahonning 70 dan ortiq mamlakatlarida o'zbek kurashi bilan shug'ullanish yo'lga qo'yilgan. Bunday jihatlar kurash bo'yicha har yili (1988 yildan boshlab) jahon birinchiliklarini o'tkazish amalda bajarilib kelinmoqda. Shuningdek "Belbog'li kurash" (Farg'ona usuli) va "Turon" (qo'l jangi kurashlarimiz bo'yicha ham xalqaro federatsiyalar tuzilib, nufuzli turnirlar, chempionatlarni o'tkazish yuzaga kelmoqda.

Ot o'yinlari. Bu o'yinlarning turlari juda ko'p. Qadimdan odat tusiga aylangan ko'pkari (uloq), poyga eng sevimli o'yinlardan hisoblanadi. Bunda ta'kidlanganidek qishloqlar, qo'rg'onlardagi katta to'ylar ko'pkari o'tkazilmaydi. Ko'pkari tashkil etilganda yuzlab chopqir otlar va mahoratli chavandoz polvonlar uzoq - yaqindan kelishadi va ular faqat sovg'a uchungina emas, balki otlar va chavandozlarning shuxratini sinash, namoyish etish uchun ham to'ylarga yurishadi. Bunday qiziqarli o'yinlardan tomoshabinlar zavqlanib, bahra olishadi, xursand bo'lib dam - xordiq oladilar. Bu esa milliy mafkura, istixor va g'ururlikka yanada kuch - quvvat baxsh etadi.

Chavandozlarning otda yurishi, uloqni bor kuch va amali (usuli) bilan, tortishishi, raqibdan tortib olingan uloqni egar qoshiga o'ngarib (ortib) olib otni tez haydashida qancha kuch sarf bo'ladi. Shu bilan birga esa mahorat oshiradi. yerga tushgan uloqni to'dada (15-20 otlar) ilib olish. uni olib

chiqish va marraga tez yetkazish usullari har qanday sportdagi texnik taktik yo'llar va jismoniy sifatlardan ancha ustuvordir.

Umuman olganda ot o'yinlari shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirishda xizmat qiluvchi eng muhim omillardan biri sifatida xizmat qiladi. Shu sababdan ham ko'pkari (uloq) ot sporti Respublika Federatsiyasi tashkil etilib, joylarda ot sporti klublari tashkil etilmoqda. 2002 yil 12 dekabrda Jizzax otchoparida ilk bor Respublika birinchiligi tashkil etildi. Bunda umumto'da (barcha baravariga) shaklida emas, balki jamoa (komanda) bo'lib o'ynash sinovdan o'tkazildi. Bu jarayonlar ot o'yinlarini sport darajasiga ko'tarish, Osiyo va jahon musobaqalarida qatnashishga qaratilgan.

Ot o'yinlarini turlari va ularning jismoniy tarbiyadagi o'rmi haqida R. Abdumalikov, R. Qudratov, K. Yarashevlarning "ko'pkari" ilmiy – ommabop kitobi (1997 y) namuna bo'la oladi. Ot o'yinlarining muhim xususiyatlaridan biri shundaki, ot o'rgatish, parvarishlash, o'yin – musobaqalar hamda ijtimoiy mehnat sharoitlariga tayyorlash birinchi o'rinda turadi. Bu yo'lda tana a'zolarini jismoniy tarbiya va mashqlari va ot o'yinlarida qo'llaniladigan amaliy faoliyat orqali chavandozlikni egallash esa ustuvor turadi. Shu sababdan chavandozlik bilan bevosita bog'liq bo'lgan barcha amallar va faoliyatlarni bolalikdan o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Ana shu maqsadda "O'qituvchilar gazetasi"da (21 avgust 1985 yil) bosilgan "Kichik chavandozlar" maqolasini (O'zTAG muxbiri I. Dolina) aynan berish ma'qul ko'rindi.

Kichik chavandozlar.

Otchoparga yangi kelganlarni darhol tanib olish mumkin: ular to'planib yurishadi, ko'zlarida quvonch va sarosima. Bolalar Jizzax ot – sport maktabining Axat Voxitov, Misha Shensov, Vitaliy Baranov va boshqa tajribali chavandozlari otlarni qanday tozalayotganini, egarlashayotganini yugurtirishlarini kuzatib turadilar.

Sizlar ham chavandoz bo'lasizlar, to'siqlardan oshib o'tishni o'rganasizlar, otda yurish mahorati maktabini o'zlashtirasizlar, - deya bolalarni ruhlantiradi trener, sport masteri Shavket Ametov. – Biroq buning uchun otlarni sevish, ularning xarakterini o'rganish kerak.

Mana nihoyat uchta gruppada mashg'ulotlar boshlandi. To'siqlardan oshib o'tish texnikasini ishlab chiquvchi konkurs gruppasida sport masteri Valeriy Shvets mashg'ulot o'tkazmoqda. Poyga va uchkurash gruppalarida Sh. Ametov ish olib boryapti.

Ot sporti maktabining sobiq tarbiyalanuvchilari trenerlarga ko'maklashmoqdalar. Sport masteri Roza Nasibulina, masterlikka nomzodlardan studentlar Belyal Osmonov, Sergey Shadrin, Aleksey Ivanov ishdan yoki mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarida otchoparga kelishadi. Eduard Yakubov o'z ish tarjimai holini maktab bilan bog'ladi. U poygachilar masteri bo'lib

ishlamoqda. Bugungi kunda munosib mehnat qilayotgan va o'qiyotgan yigitlar orasida tarjimai holi murakkab kishilar ham anchagina. Intizomsizlik, tartib qoidalarni buzish ularning ayrimlarini militsiya bolalar xonasiga olib kelgan. Shavket Kyazimovich o'zining bo'lajak shogirdalaridan ayrimlarini xuddi shu yerdan topdi. Ularga ot sporti bilan shug'ullanishni taqlif etdi.

-Biz buni uddalay olamizmi? – ikkilanishdi yigitchalar. Otlarni faqat kinolardagina ko'rganmiz.

Shunday bo'lsada, baribir otchoparga borishdi. Trenerning chaqqonlik bilan egarga o'tirishini, chiroyli arg'umoq uning komandasiga qanday quloq solayotganini ko'rishganda mahliyo bo'lib qolishdi.

-Jismoniy tayyorgarlikdan, boshlaymiz, - dedi murabbiy bolalarga. Otlar bo'shaglarni yoqtirishmaydi.

Bu yoshlar tezda o'zgarib qolishdi. Ular erta tongda turib, har kuni shahar tashqarisidagi otchopargacha yugurish o'tkazishadi. Ular ancha "o'sib qolishdi".

Har yili ot sport maktabiga o'quvchilar, hunar -- texnika bilim yurtlaridan 40 kishi keladi, deb hikoya qiladi Shavket Kyazimovich. -- Har birining o'z xarakteri bor, biroq ularni ot sportiga bo'lgan havas, do'stlik, bir-birlarini o'zaro qo'llab -- quvvatlash birlashtiradi. Har uchdan biri sport masteri masterlikka nomszod bo'ladi, qolganlari birinchi razryadli sportchi bo'lib yetishadilar. Bazalarimizni obodonlashtirishda ishtirok etish qoida tusiga kirib qoldi.

Respublikada zamonaviy ot sporti sohasida iqtidorli va o'ta tajribali xodimlar deyarlik har bir viloyatda uchraydi. Ular otlarni parvarishlash, o'yinlarga o'rgatish va ulr bilan bog'liq bo'lgan barcha faoliyatlarni yaxshi bilishadi. Joylarda, ayniqsa ko'pkari to'garaqlari, jamoalarida (komanda) ulardan foydalanish o'rinli bular edi.

Ma'lumki, Respublikaning barcha xududlaridagi qishloqlarda, chavandozlar, ot va ko'pkari muxlislari istagancha topiladi. Ular ko'pligi bilan bog'liq jarayonlarning "ip signalarini" a'lo darajada bilishadi. Faqat tashkilotchilar, jamoa sardorlari va ko'pkarining muxlislari bu tadbirlarni yoshlarga o'rgatish hamda mutaxassis darajaga ularni tarbiyalab yetishtirishda yuqorida qayd etilgan kishilardan maqsad yo'lida foydalanishlari lozim bo'ladi. Bunda:

1. Jamoa (komanda) yoki dehqon xo'jaligida bo'lajak chavandozlar uchun seminarlar uyushtirish.

2. Seminar, suhbat, maslahat va to'ylarda tajribali chavandozlar foydalanish.

3. Katta to'ylardagi ko'pkariga borib, o'yin jarayonlarini taxlil qilish.

4. Televidenie, ommaviy axborot vositalaridan foydalanish.

5. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ishga solish.

Ta'kidlash joizki, bundan 15-20 yillar avval O'zDJTda ot sporti bo'yicha trenerlar tayyorlashar edi. Keyingi yillarda bu odatlar yo'qolib ketdi.

Respublikada milliy qadriyatlar tiklanib, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari va an'anaviy bayramlari o'tkazilib borilayotgan hozirgi davrda ot o'yinlarini tashkil qilish uchun mutaxassislar tayyorlash zaruriyati tug'ilmoqda. Buning uchun O'zDJTI va oliy o'quv yurtlari qoshidagi jismoniy tarbiya fakultetlari har yili hech bo'lmasa 5-10 tadan ot o'yinlari bo'yicha mutaxasislarni tayyorlashga kirishsa yaxshi bular edi. Yaqin 5-10 yil ichida barcha viloyatlarda otlarni ko'paytirish, chavandozlarni tarbiyalab yetishtirish borasida ancha ijobiy siljishlar bular edi. Natijada esa qishloq yoshlari mehnat qilish, Vatan mudofaasiga tayyorlanish, eng muhimi jismoniy kamolotga erishishda ulkan yutuqlarga erishar edi. Bu esa o'z navbatida Respublikada ot o'yinlarini rivojlantirish, Markaziy Osiyo Respublikalari chavandozlari bilan bellashish hamda milliy ot o'yinlarini jahonga sport tariqasida olib chiqishga zamin yaratgan bular edi.

Bizning fikrimizcha ot o'yinlarini tashkil qilishning asosiy prinsiplarini ishlab chiqish va uni davlat nufuzligiga olishga to'g'ri keladi. Shunday qilinsa ot o'yinlari qishloq joylarida o'quvchi - yoshlarni jismoniy, ma'naviy va axloqiy tarbiyalashda muhim o'rin egallashi muqarrar bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonlarida ot o'yinlaridan foydalanish xususida ba'zi mulohazalar yuritish mumkin bo'ladi.

O'zbekistonda oila, maktab va mahallaning bolalarni tarbiyalashdagi uzviy bog'liqligi avvaldan mustahkam pedagogik jarayonga aylangan. Hozirgi iqtisodiy - ijtimoiy islohotlarning kechishi yoshlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan kamolotga yetishtirishga yangicha yondashish, ularni zamon talablariga yo'llashni taqozo etmoqda. Bunda ixtisoslashtirilgan maktablar, litseylar, kollejlari, sport maktablari, futbol klublari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Maktabgacha bolalar muassasalari, barcha turdagi o'rta va oliy o'quv yurtlari, mudofaa va ichki ishlar davlat idoralariidagi jismoniy tarbiya va sport tizimi, shuningdek aholi istiqomat joylari, ishlab chiqarish korxonalarini, muassasalaridagi ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tadbirlari faqat bir tomonga, ya'ni sog'lom avlod uchun qaratilgandir. Buning zamirida albatta iqtidorli sportchilarni tanlash, tarbiyalash va ularning mahoratini yuqori darajaga ko'tarish faoliyatlari asosiy maqsadga qaratilganligi ham yotadi, bu tabiiy bir holdir. Chunki jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligidan sport mahoratiga o'tish qonuniy jarayon hisoblanadi.

Buning mazmunida xalqaro sport maydonlarida kuch sinashish, sport orqali mamlakatning dovrug'ini jahonga yoyish, shon - shuhratni himoya qilishdek ulug'vor mantiq mujassamlashganligi barchaga ma'lumdir.

Bu jarayonlar O'zbekistonning mustaqilligi sharoitida katta g'alabalar va yutuqlar bilan mazmun topib, tobora mustahkamlanmoqda. Bunga misol tariqasida 1994 yil sentyabrda Xerosimada (Yaponiya) o'tkazilgan XII Osiyo o'yinlarida futbolchilarimizning g'oliblikni egallaganligi, 1995 yil sentyabrda Toshkentda Markaziy Osiyo respublikalarining birinchi o'yinlari o'tkazilishi, tennis bo'yicha Respublika Prezidenti kubogi uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar (1994,1995,1996), boks bo'yicha XVIII Osiyo chempionati va boshqa ko'pgina xalqaro sport musobaqalarini ko'rsatishning o'ziga kifoyadir. Bunday yutuqlarga erishishning negizi shundaki, Respublika Prezidenti va xukumati jismoniy tarbiya va sport ishlarini yaxshi yo'lga qo'yish, sportning deyarlik barcha turlari bo'yicha xalqaro sport maydonlarida muvaffaqiyatlarga erishish tadbiri - choralarini ko'rishga yaqindan turib g'amxo'rlik qilayotganida deb bilish zarur. Ana shu ulkan faoliyatlarni e'tiborga olib, 1996 yil 6 fevralda Lazanno shahrida Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Prezidenti Xuan Antonio Samarang O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A.Karimovni XOQning oltin ordeni bilan mukofotladi. Bu faqat O'zbekistondagina emas, balki xalqaro sport harakati tarixida ham o'chmas iz bo'lib qolishi muqarrardir.

Shuni ham e'tirof etish zarurki, o'quvchi- yoshlarning jismoniy kamolotini oshirish, sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish, umumiy aholining salomatligini muhofaza qilish borasida juda katta tadbir - choralar amalga oshirilmoqda. Bunda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" (1992 yil 14 yanvar, 2000 yil yangi taxrir), "Ta'lim to'g'risida"gi (1992 yil 2 iyo'l, 1997 yil yangi taxrir) qonunlar, Respublika Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etish to'g'risidagi farmoni (1993 yil 4 mart) hamda Respublika Vazirlar Mahkamasining "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida" (1993 yil 3 dekabr) hamda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi (1996 yil 17 yanvar) qarorlari, so'nggi o'n yilda (1998-2008 yil) qabul qilingan farmonlar, qarorlar muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'quvchi - yoshlarning jismoniy kamoloti va ma'naviy - ma'rifiy boyligini oshirishda "Mahalla", "Navro'z", "Ekosan", "Kamolot", "Ma'naviyat va ma'rifat" kabi jamg'arma uyushmalarining faoliyatlari ham ma'lum darajada ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. "Navro'z", Mustaqillik, Hoshi bayramlari va turli ommaviy - sog'lomlashtirish tadbirlarining uyushtirilishi, ularda xalq milliy o'yinlari, ayniqsa ko'pkari (uloq), poyga kabi od o'yinlaridan foydalanish jarayonlari o'quvchi- yoshlarning ot o'yinlariga bo'lgan qiziqishlari va amaliy malaka hosil qilishlarida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Respublikada xalq milliy o'yinlari, jismoniy tarbiya, sport va ma'naviyatga bag'ishlab ilmiy - amaliy anjumanlarning muntazam ravishda

o'tkazib borilishi, davlat tilida o'quv – metodik qo'yilmalar, ilmiy to'plamlar, monografiya va ilmiy ommabop risolalarning chop etilishi o'quvchi – yoshlarning nazariy bilim va amaliy malakalarini chuqurlashtirishga katta xissa qo'shmoqda. Televidenie, radio va ommaviy axborot vositalarining xalq milliy o'yinlari, ayniqsa ko'pkari, poyga, kurash va boshqa turlarni keng targ'ibot qilishi, otlarning zotini ko'paytirish hamda ulardan mehnatkashlarning ijtimoiy turmush jarayonlarida maqsad yo'lida foydalanishlarini da'vat qilishlari o'quvchi – yoshlarni jismoniy chiniqish, mehnat, kasb – hunarga chorlash, Vatanni sevish his tuyg'ularini singdirishda muhim omil bo'lmoqda.

Sohibqiron Amir Temur tavalludining 660 yilligiga bag'ishlab o'tkazilgan Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarining ilmiy to'plamlaridagi materiallar, viloyatlarda o'tkazilgan rasmiy turnirlar, sport musobaqalarida ot o'yinlarining qo'llanilishi o'quvchi – yoshlarni milliy ot o'yinlari va zamonaviy ot sporti bilan shug'ullanishga chorlamoqda.

Ayniqsa, "Alpomish o'yinlari", "To'maris o'yinlari" Respublika festivallari hamda ko'pbosqichli respublika musobaqalarining samarali natijalari aholining salomatligini yaxshilash borasida katta xizmat omili sifatida mavzuga aylanmoqda. O'quvchi – yoshlar va talabalar xalq milliy o'yinlarining mazmun va tarbiyaviy jihatlarini qunt bilan egallamoqda.

Xullas, jismoniy tarbiya va uning vositalari aholining kundalik moddiy turmush sharoitiga singib bormoqda.

## 8.SAYOHATLAR HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHILAR.

Sayohatlar (turizm) jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifatida asosan ekskursiya (sayr, tomosha) va piyoda yurish sayohatidan (turizm) iboratdir.

Sayr (ekskursiya) katta va kichik kishilarga ancha tanish va ularning maqsadi, vazifalari va mazmunlari haqida barcha odamlar yaxshi taassurotlarga ega. Chunki tarixiy va madaniy obidalarga borib tomosha qilmagan kishilar kam uchraydi. Ayniqsa Toshkentning go'zal manzarali xiyobonlari, osmono'par binolari, turli xil muzeylar, san'at saroylari, teatr va madaniyat maskanlari, sport inshootlari tomoshalarga arzigulikdir. Samarqand, Buxoro, Xiva, Shahrisabz va boshqa bir qator eski va yangi shaharlar ham tarixiy obidalari bilan boy. Shu sababdan faqat mahalliy aholinigina emas, hatto xorijiy mamlakatlarining ham kishilarini o'ziga jalb etib kelmoqda.

Bunday sayr – tomoshalarda piyoda yurish, yuklarini ko'tarib ulovlarga chiqish va boshqa faoliyatlarda amaliy harakatlar tabiiy ravishda paydo bo'ladi. Bunda chidash, harakatchan bo'lish maqsadida sayohatlar umum ma'lum bo'lgan gimnastika mashqlari, yurish, yugurish, tennis o'ynash va hokazo mashqlarni bajarishga odatlanadi. Bu bilan o'zlarining



amaliy faoliyatlarini yaxshilash va jismoniy tetik bo'lishini ta'minlaydilar. Demak, sayr – tomoshalarda ham jismoniy tarbiyasining u yoki bu darajadagi o'rni hamda mohiyati mavjuddir.

Sayohat tushunchasi keng qamrovli va ko'p qirrali amaliy faoliyatlarni bildiradi. Ular orasida piyoda yurish, tog'larga chiqish, daryolardan kechib o'tish, jar va chuqurliklardan arqonga osilib o'tish kabi murakkab harakatlar mavjuddir. Ko'pchilikka manzur va monand (qilay) bo'lgan piyoda yurish sayohati haqidagi ba'zi fikr – mulohazalarni izhor etish maqsadga muvofiqdir.

Piyoda yurish sayohati. Sayohatning bu turi asosan tog' oldi va tog'li joylarda tashkil etiladi. Sayohatning asosiy maqsadi sog'liqni yaxshilash, jismonan rivojlanish va chiniqishga qaratiladi. O'z navbatida esa tabiat manzaralari, o'simlik dunyosi, hayvonot va parrandalar olami, aziz – avliyolarning qadamjoylarini o'rganish ham amalga oshiriladi. O'zbekiston sharoitida tog'li chorvadorlar, meva – sabzavot hamda don ekinlari bo'yicha dehqonlarga amaliy yordam berish, o'rmon, suv xo'jaligi va qo'riqxonalar xodimlari bilan suhbatlar, muloqotlar o'tkazish yo'li bilan o'lkani o'rganish faoliyatlari rejalashtiriladi.

Joylarning geografik tuzilishi va tabiat manzaralarining go'zalligiga qarab bir kunlik va yotib (tunob) kelish (2-3 kunlik va ko'proq) sayohatlar oddiy sayohatlar hisoblanadi. Tog' dovonlarini egallash va bunda yo'lda uchraydigan turli murakkab to'siqlardan (tez oqar daryo, katta ariqlar, jar soylar, tik qiyaliklar, chakalakzorlar va h.k.) o'tish kabi amallarni bajarishdagi sayohatlar 6-8 va undan ko'proq kunlarga mo'ljallanishi mumkin. Sinov – tajribalar va amalda qo'llanilib kelingan bir kunlik sayohatlar masofasi kamida 12-13 km va ko'p kunlik (8-10) sayohatlar masofasi 120-150 km bo'lishi mumkin.

Oddiy (1-3 kunlik) sayohatlar asosan tabiatning so'lim, eng go'zal manzarali tog'li, tog' oldi joylari va daryo soxillariga uyushtirilishi lozim.

Murakkab (6-8 va undan ortiq kunlar) sayohatlar shaharlar, tuman markazlaridan uzoqda bo'lgan tog'li joylarda o'tkaziladi. Bunda eng kichik dovon (pereval) birinchi darajali bo'lishi, ya'ni O'rta yer dengizi sathidan balandroq (1.5-2 km baland tog') bo'lishi zarur. Chunki, bu xalqaro turizm sporti klassifikatsiyasining talabi bo'lib, qatnashchilar 3-razryad normati talabini bajarishadi.

Sayohatlarning qaysi turi va muddati bo'lmasin eng avvalo quyidagilarga rioya qilishlari shart, ya'ni:

1. Avvaldan tayyorgarlik ko'rish va jismoniy jihatdan sog'lem bo'lish.
2. Sayohat oldidan tabiiy ko'rikdan o'tish.
3. Sayohat yo'li chizma yoki xaritasini tuzish (bilish).
4. Bajariladigan amaliy faoliyatlar rejasini tuzish.

5. Mutasaddi (turistik va o'quv – mehnat jamoasi) tashkilotlardan rasmiy ravishda ruxsat olish.

6. Yo'l boshlovchi – rahbar turistik tajribaga ega bo'lishi.

7. Guruh bo'lib sayohatga (6-8 kunlik) chiqqanda albatta tibbiy xodimning bo'lishi – bevosita ishtiroki.

8. Turistik jihozlar (yakka va guruhli) va ovqat pishirish uchun tegishli anjomlarni yig'ish.

9. Ob-havo va fasllarning sharoitiga qarab ustkiyim – bosh, ko'zoynak va gigienik buyumlarning bo'lishi.

10. Yo'l da yurish va sayohat tartib – qoidalarini chuqur egallash.

11. Sayohatlar jarayonida rahbarning talablarini so'zsiz bajarish.

12. O'simlik va hayvonot olamiga befarq qaramaslik, ularni ehtiyot qilish, yong'inga yo'l qo'ymaslik va h.k.

Yurish qoidalari va jismoniy tarbiya qilish.

Tog' sharoitlarida erkin va xohlagancha yurishning o'zi bo'lavermaydi. Buning qoida hamda qonuniyatlari mavjud bo'lib, unga itoat etmaslik oqibatida ko'ngilsiz hodisalar (yiqilish, dumalash, suvga oqish va h.k.) yuz berishi tabiiydir.

Yurish qoidalarini qisqacha ifoda etilsa, ular quyidagicha bo'ladi:

-xaltalar (ryukzak) yelka – orqaga orilishi (kiyish) va yo'l sharoitiga (tik, qiya, ariq, tosh – to'siq va h.k.) qarab ozroq oldinga egilib yoki orqaga tisarilib (kerilib) yuriladi;

-yana yo'l sharoitiga nisbatan har 25-30 daqiqada 3-5 daqiqa dam olish (prival) lozim;

-masofa uzoq bo'lsa oraliqlarda 10-15 daqiqa dam olish va atrof – muhitni kuzatish, gullar, rangli toshlar hamda turli qiziqarli shakllardagi buyumlarni (tosh, cho'p, yog'och-shox va h.k.) yig'ish, kundalik daftarni (ko'p kunlik sayohatda) to'ldirish (yozish);

-tushki nonushtani suvli va soyali joylarda tashkil qilish, katta ariq suvlarida cho'milish;

-tunab kelish va ko'p kunlik sayohatlarda ertalab va kechki salqin joylarida gimnastika (zaryadka) qilish, futbol, voleybol, badminton va harakatli o'yinlarni tashkil qilish;

-tunab kelish va ko'pkunlik sayohatlarda reja asosida musobaqalar o'tkazish. Bunda quyidagi tadbirlarni tavsiya etiladi:

1. Chodirni tez (vaqtga) o'rnatish.

2. Turvalarni (ryukzak) yelkaga orqalab to'siqliklardan yugurib o'tish (ariq, kichik jar, o'tloq, chakalak va h.k.); 2-3 metr balandlikdagi (tik yoki qiya) jordan arqon yoki daraxt ildizlaridan ushlab-tortinib chiqish; tez oqar ariq ustidan (xari – ko'prik) o'tish; pastlik va qiya joylardan yonboshlab – hakkalab tez tushish va boshqa.

Ta'kidlash lozimki, jismonan nozik va mashqlarni bajarishga qiziqmaganlarni ma'iburlash kerak emas. Barcha oddiy va murakkab mashqlarni rahbar ko'rsatib – tushuntirib berishi lozim. Ularning bajarilish tartib – qoidalariga barcha qatnashchilar rioya qilishi zarurdir. Eslatish joizki, ertalab va bo'sh vaqtlarda qatnashchilar yolg'iz (individual) ravishda o'zlarining odatdagi gimnastika mashqlarini bajarishlari mumkin. Bunday paytlarda toshlarni ko'tarish, ariq-jarlardan yugurib -sakrab o'tish, tik-qoya joylarda yugurish va boshqa amallarni bajarilishlari lozim.

Sayohatlar davomida daraxt shoxlarini sindirish, man etilgan giyohlar (lola, bo'ta ko'z, chuchmomo va boshqa) piyoz, ildizlarini kovlab-yo'lib olishga yo'l qo'ymaslik lozim. Eng muhimi esa ovqat pishirishi, gulxan yoqish paytlarida atrofga alanga yoyilmasligiga jiddiy e'tibor berish kerak. Atrof-muhitning tozaligini saqlash, keraksiz buyumlar, ovqat qoldiqlari (qog'oz, konserva qutilari va h.k.) va boshqalarni bir yerga yig'ib-ko'mib (yoqib) qo'yish tavsiya etiladi.

Sayohatning so'nggi lahzalarida (kun) olgan taassurotlar va barcha faoliyatlarga yakun yasash lozim. Har bir qatnashchi sayohat haqida o'z mulohazasi va taqlifini bildirishi kerak. Bu jarayonlar navbatdagi sayohatlarni uyushtirish va tajribalarni boyitishga xizmat qiladi.

## 9. JISMONIY TARBIYADAN SPORTGA.

### 9.1. Uzoq va yaqin o'tmishga bir nazar.

Boshda ta'kidlanganidek qadimgi ajdodlar hayotida jismoniy tarbiya, eng muhim o'rin egallagan. Ijtimoiy turmush sharoitlarning o'zgarishi va taraqqiyoti tufayli jismoniy tarbiya mashqlarining turlari ko'payib, ular murakkablashgan. Natijada esa ov, mehnat va jangovarlik qurollariga aylangan.

Jismoniy tarbiya faqat harakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirish bilan chegaralanmaydi. Uning beqiyos ko'p turlari aqliy mehnat va jismoniy mehnatga kuch-quvvat, iqtisodiyot, madaniyat va hatto siyosatlar jarayonida ham o'z xususiyatiga ega ravishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Masalaga shu jihatdan yondoshilsa uzoq va yaqin o'tmishda bo'lib o'tgan turli voqeyeliklar, ulardagi jismoniy tarbiya va sportning o'rni haqida ba'zi bir muhim dalillarni keltirishga to'g'ri keladi. Chunki jismoniy tarbiya va uning vositalariga bo'lgan munosabatlar, ularning rivojlanish jarayonlari faqat o'quvchi-yoshlargagina emas, balki jismoniy madaniyat va sportga qiziquvchilar uchun zarurdir. Shuningdek jismoniy tarbiya mashqlari bilan muntazam shug'ullanish natijasida katta sportga qadam qo'yilgan faoliyatlar yosh avlodga juda zarurdir. Ularni R.Abdumalikov, J.Eshnazarov, A.K.Akromov va boshqa olimlarning o'quv qo'llanmalaridan olindi.

“Qadimgi ajdodlar va yaqin o'tmishimizda jismoniy madaniyat hamda sportning shakllanishi, rivojlanishi haqida lavhalar”da mavzugi doir

adabiyotlar va turli manbalarni ilmiy-nazariy jihatdan o'rganish, tahlil qilish natijalari berildi. Bunda quyidagi yo'nalishdagi bo'limlar o'z ifodalarini topdi, ya'ni: Eng qadimgi davrlardagi avlod-ajdodlarimizning ijtimoiy-madaniy turmushida (tarixida) jismoniy tarbiyaning o'rni hamda Chor Rossiya va Sovet hokimiyati yillarida O'zbekitsonda jismoniy tarbiya, sportning rivojlanishi (1865-1991 yy.) xalq og'zaki ijodi va qo'lyozma manbalardagi jismoniy tarbiyaning ifodalanish jarayonlrida asosan bundan qirq ming yillar avvalgi yashagan ajdodlardan qolgan ba'zi bir meroslar haqidagi lavhalar izohlandi. Ya'ni Toshkent, Sirdaryo, Surxondaryo, Farg'ona viloyatlaridagi tog'li joylarda toshlarga o'yib yozilgan suratlarda ov qilish qurollari, odamlarning harakatlari, shuningdek arxeologik qazilmalarda topilgan turli xil buyumlardagi rasm-chizmalar, nayza, kamon (yoy), shaxmat.

O'tmishni o'rganish jarayonida tarixiy, badiiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hozirgi O'zbekiston xududlarida Navro'z, hosil bayrami, qurbon va ramazon hayitlari, ayniqsa sunnat va o'g'il uylantirish to'ylarida kurash, ko'pkari-uloq, poyga, otdan ag'darish kabi ot o'yinlari asosiy tadbir bo'lib hisoblangan. Turli xil to'y marosimlarida va kundalik ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlarida "Chillik", "Oq suyak", "Poda to'p", "Orqang kuydi", "Piyoda poyga", "Quloq cho'zma" kabi yuzlab xalq milliy harakatli o'yinlari keng qo'llanilgan. Ular shug'ullanuvchilarning polvon, chavandoz, epchil degan xalq unvonlariga sazovor bo'lishiga xizmat qilgan. Shu asosda yoshlarni chaqqon, chidamli, bardoshli, kuchli qilib tarbiyalashda astoydil mehnat qilingan. Ularning negizida asosan ma'naviy-ma'rifiy madaniyat, mehnatkash, oriyatli. Vatan va xalqiga sidqidildan sadoqatli bo'lib kelgan.

Tarixiy manbalarning guvohlik berishicha ajdodlarimiz Eron ahamoniyolari, Aleksandr Makedonskiy, Arab xalifaligi, Chingizxon va uning avlodlari tomonidan ko'rsatilgan bosqinchilik, zo'ravonlik, hukmronlik kabi yovuz niyatlarga qarshi kurashlar olib borgan. Bunday talofatli va tahdid soluvchi jarayonlar XIX asrning ikkinchi yarmida Chor Rossiyasi tomonidan davom ettirilgan. Ular XX asrning 17-18 yillarigacha qanchalik zo'ravonliklar asosida milliy madaniyatimizni toptagan. Bu davrlarning voqeyeliklari "O'zbekistonning yangi tarixi" (3 ta kitob), ya'ni "Turkiston Chor Rossiyasi mustamlakachiligi davrida" (1-kitob) ochiq-oydin va batafsil ifoda etilgan.

Taniqli jurnalist To'loqin Obidovning (marhum) e'tirof etishicha Toshkent, Farg'ona, Samarqand va boshqa viloyatlarda polvonkurashchilarning bellashuvlari juda ko'p bo'lgan. Shu tufayli aholi o'rtasida kurash bilan shug'ullanuvchilar tobora ko'paygan. Ahmad polvon, G'ulom toji polvon (Toshkent), Jumapolvon Usmonov, Shohimardon Qurbonov (Samarqand) kabilar Markaziy Osiyoda dong'i ketgan. Germaniya, Rossiya, Finlandiya va boshqa chet mamlakatlardan tomosha ko'rsatish uchun tashqiif

buyurgan jahonga tanilgan bir qator polvonlar (kurash, tosh ko'tarish va h.k.) o'zbek polvonlari bilan bellashuvlarda mag'lubiyatga uchraganlar.

E'tirof etmoq kerakki, O'zbekiston xududlaridan temir yo'llarning kesib o'tishi, ko'plab zavod-fabrikalarning qurilishi, gimnaziya, litsey, oliy o'quv yurtlarining tashkil etilishi natijasida rus madaniyati, uning tarkibida jismoniy tarbiya va sport turlari ham yurtimizga kirib keldi. Chor Rossiyasining hukmronligi (1865-1917) Sovetlar hokimiyati davrida (1917-1991) u yoki bu shaklda, lekin mazmunan deyarlik bir xilda bo'lganligi juda ko'p tarixiy manbalarda ifoda etilmoqda.

Chor Rossiyasi hukmronligidan farqli o'laroq, sobiq Sovetlar hokimiyati davrida jismoniy tarbiya va sport mazmun va mohiyat kasb etdi. Bunda shug'ullanuvchilarga shart – sharoitlar yaratish yo'li bilan sportning ommaviyligi ta'minlandi. Natijada 1919-1924 yillarda O'rta Osiyo (Turkiston) Olimpiadalari, 1927-1934 yillarda O'zbekiston Spartakiadalari o'tkazildi. 1930-1934 yillarda "Mehnat va mudofaaga tayyor" (MMT-GTO) jismoniy madaniyat majmuasining joriy qilinishi va aholining barcha qatlamlarida ular bilan majburiy ravishda shug'ullanish da'vat etildi. Bu jihatlar o'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkash ommaning jismoniy tayyorgarligi va ish qobiliyatini oshirishda bevosita xizmat qildi.

1935 yilda Toshkentda jismoniy madaniyat texnikumining tashkil qilinishi tufayli kadrlar tayyorlash yo'llari ochildi. Unda bitiruvchilar orasida mahalliy millat vakillarining borligi o'sha davrlar uchun quvonchli va mo'jizali voqeya edi. Ikkinchi jahon urushidan oldigi davrlarda Toshkent (1927), Samarqand (1928), Farg'ona (1930), Buxoro (1934) va boshqa shaharlarda "Dinamo", "Spartak", "Loqomativ" stadionlari qurildi. O'quv yurtlari sport zallariga ega bo'la boshladi, o'yin maydonlari har bir jamoada mavjud edi. Urush yillari davrida o'quvchi – yoshlar, talabalar va mehnatkashlar asosan MMT (GO) majmuasi normativlari talablarini bajarish, harbiy-jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga majbur etildi.

Moskvada har to'rt yilda bir marotaba o'tkazib borilgan Butunittifeq jismoniy madaniyatchilar (fizkulturachilar) ko'rik-paradida (namoyish musobaqa) O'zbekiston vakillari ham doimiy ravishda ishtirok etib keldi. Bu ommaviy tadbirlarning sport musobaqalari dasturidagi yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika (shtanga, gir-tosh ko'tarish) va sport o'yinlari turlari bo'yicha vakillarimiz muvaffaqiyatli ravishda ishtirok etishgan.

Sovet hokimiyati yillari davrida sodir bo'lgan eng muhim tarixiy jarayonlarni tilga olinsa quyidagilarning shohidi bo'lish mumkin, ya'ni:

1. Davlat siyosati va ijtimoiy-tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qator hukumat qarorlari (1948, 1959, 1966, 1968, 1972, 1981, 1985 y.) qabul qilindi. Ularning asosiy mazmunlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uchun shart – sharoitlar yaratish, ya'ni sport jihozlarini ko'paytirish, mutaxassislar

tayyorlash (1948,1966) ishlarini yaxshilashga qaratildi. Shuningdek jismoniy madaniyat va sport harakatiga rahbarlik qilish yo'llarini tubdan o'zgartirish (1954,1959,1968), mehnatkash va o'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini MMT (GTO) majmualari orqali oshirish (1972) hamda jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash (1981), madaniy sport majmualarini yaratish (1985) bilan bog'liq bo'lgan faoliyatlarga qaratildi. Natijada esa "paxtakor" (1950), "Spartak", "Burevestnik", "Loqomativ", "Mehnat" kabi sport jamiyatlari vujudga keldi va qayta tashkil qilindi.

1955 yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya (fizkultura) instituti (O'zDJTI), Toshkent (1949), Fag'ona (1952), Buxoro (1964), Samarqand (1967), Jizzax (1976) va boshqa viloyatlarning markazlaridagi pedagogika institutlari tarkibida jismoniy tarbiya (fizkultura) fakultetlari tashkil etildi. Samarqand, Termiz, Xo'jayli, Angren, Koson shaharlarida jismoniy tarbiya pedagogika bilim yurtlari ochildi (1951). Mazkur oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari o'tgan asrning ikkinchi yarmida 30 mingga yaqin mutaxassislarni tayyorlashni amalga oshirildi.

Toshkent shahrida "paxtakor" stadioni (1956) va keyinchalik uning tarkibida "Yoshlik", shaxmat klubi, kamondan o'q otish, qilichbozlik, tennis kortlari va boshqa sport turlari bo'yicha yaxshi jihozlangan majmuyiy inshootlar qad ko'tardi. Shuningdek "Dinamo", "spartak", "Loqomativ", "Mehnat rezervlar", "Start", "Traktor", "To'qimachi" stadionlari, yopiq suv havzasi hamda boshqa juda ko'p o'yin maydonlari qurildi. Samarqandda Xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan eshkak eshish kanali qurildi (1976-1978).

Sovet xukumati yillarida O'zbekiston spartakiadalari har to'rt yilda bir marotaba va sport turlari bo'yicha har yili respublika chempionatlari, maktab o'quvchilarining spartakiadalari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari talabalarining spartakiadalari va "haftalik"lari katta tantana bilan o'tkazib kelindi. Ular o'z navbatida SSSR miqyosidagi spartakiadalar va birinchiliklarga tayyorgarlik va sinov vazifalarini o'tagan. Shu asosda respublika sportchilari orasida boks, kurashlar, suvda suzish, sport gimnastikasi, futbol, yengil atletika, qilichbozlik, chim xokkey, voleybol, basketbol, ot sporti va boshqa bir qator sport turlari bo'yicha vakillarimiz Ittifoq terma jamoa tarkiblarida xalqaro muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishga sazovor bo'lishgan. Ularning nomlari jahon sport tarixi va O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tarixidan haqli ravishda o'rin egallaganlar.

Tadqiqot natijalari asosida ta'kidlash lozimki, sobiq Ittifoq davrida mahalliy millat sportchilari, ayniqsa Xotin-qizlarning yetuk sportchi bo'lib yetishishlariga sun'iy ravishda to'siqlar ko'rsatilgan. Shuningdek iqtidorli yoshlarni terma jamoalar (viloyatlar va respublika miqyosida) tarkibiga kiritishda turli xil vajlar (baxonalar) qo'llanilgan.

Qishloq sharoitlarida sport inshootlarini qurish, sport maktablarini tashkil qilish, ommaviy sport musobaqalarini o'tkazishga jiddiy e'tibor berilmagan. Mahalliy millat vakillaridan mutaxassis kadrlar tayyorlash sohasida ham ancha e'tiborsizlik bilan qaralgan. Ittifoqchi respublikalarda oliy va o'rta jismoniy tarbiya o'quv yurtlari urush yillarigacha tashkil etilgan bo'lsa, O'zbekistonda bu muammo ancha kechikib (1951-1955) hal qilingan.

Markaziy shaharlarda (Moskva, Leningrad, Kiev va h.k.) jismoniy tarbiya va sport mavzusida ilmiy tadqiqot ishlari 1924-1930 yillarda yo'lga qo'yilgan bo'lsa, O'zbekistonda esa 1960 yildan boshlab izga tusha boshlagan.

Shuningdek, jismoniy tarbiya nazariyasi sohasi bo'yicha ixtisoslashgan ilmiy kengash mavjud emas edi. Faqatnizomiy nomidagi Toshkent DPI (hozirgi universitet) qoshidagi aspirantura hamda pedagogika nazariyasi va tarixi bo'yicha ixtisoslashgan ilmiy kengashda ba'zi bir dissertatsiyalar muhokama (1972 yildan boshlab) qilingan, ya'ni jismoniy tarbiya va sportni pedagogika tarkibiga kadrlar tayyorlashda ancha orqada qolib ketganlikdan dalolatdir.

E'tirof etish lozimki, iqtidorli va iste'dodli mutaxassislarning astoydil faol harakatlari natijasida mahalliy millat vakillaridan ham markaziy shaharlardagi aspiranturalarda tahsil olishga erishilgan. Natijada 1960-1991 yillar mobaynida 30 dan ortiq mahalliy millat vakillari fan nomzodi va atigi bittagina (Atoev A.Q. Buxoro) fan doktori ilmiy darajasini olishga muvaffaq bo'lgan. Bundan xulosa shundaki, sobiq Sovetlar hokimiyati davrida davrida erishilgan ijobiy natijalar qatorida salbiy tomonlar ko'proq bo'lgan.

O'zbekiston mustaqilligi davrida (1991-2008) jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatiga molik bo'lgan ijtimoiy- tarbiyaviy va tarixiy jarayon sifatida muhim o'rin tutadi. Bunda mustaqillik tufayli erishilgan va ijtimoiy - madaniy hamda tarixiy ahamiyat kasb etgan jismoniy madaniyat va sport taraqqiyotining asosiy yo'nalishlari haqida ilmiy-azariy mulohazalar, tahlil jarayonlari muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy tarbiya hamda tarixiy xususiyatlari, shuningdek ko'p bosqichli ommaviy sport tadbirlari, xalq milliy o'yinlarining ma'naviy-ma'ifiy va tarixiy ahamiyati, Bolalar sportini rivojlantirishning ijtimoiy-tarbiyaviy hamda tarixiy ahamiyati kabi yo'nalishlar hozirgi davr muammolari hisoblanadi.

Mamlakat aholisining sihat-salomatligini doimiy ravishda nazorat qilish, ularni yaxshilash, ayniqsa o'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkash ommaning jismoniy kamolotlarini tarbiyalash, ularning mehnat (aqliy va jismoniy) qobiliyatlarini oshirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos kattadir. Bu jarayonlarni ifoda etishda ilmiy asoslangan tajribalar, o'quv va uslubiy qo'llanmalarga tayaniladi. Sovetlar hokimiyati davrida

erishilgan ijobiy natijalarni tahlil qilish yo'li bilan mustaqillik yillaridagi tub islohotlarning samarali natijalarini taqqoslash zarurdir.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy va tarixiy mohiyatlarini asoslab beruvchi eng muhim omillarga sharhlar berish, ya'ni mutaqillikning ilk davrlaridagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi (1992 yil 14 yanvar), uni yangi tahrirda qayta ishlab chiqilishi (2000 may) davlat siyosatiga molik bo'lgan jarayon ekanligiga iqror bo'lish lozim.

Mustaqillik yillari davrida (1991-2008) jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi haqidagi dalillar tarixiy jihatdan e'tiborga loyiqdir. Respublika sport tashkilotlari, uyushmalari (jamiyatlar, federatsiyalar), xalq ta'limi, oliy ta'lim vazirliklari hamda statistik davlat qo'mitasining yillik hisobotlari, rasmiy xujjatlari, arxiv materiallarining statistik (raqamli) ma'ulumotlariga e'tibor berish lozim. Mustaqillikning dastlabki yillaridagi ba'zi ko'rsatkichlariga quyidagi shaharlar misol bo'ladi, ya'ni: Respublika miqyosidagi 14577 ta jismoniy madaniyat jamoalarida (kollektiv fizkultura) 5.5 mln.dan ortiq kishi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan. Shu jumladan 60 ga yaqin oliy o'quv yurtlarida 135 ming atrofida, 225 ta o'rta maxsus o'quv yurtlarida 147.5 mingdan ortiq, 8300 dan ortiqroq umumta'lim maktablarida esa 4.6 mln.ga yaqin o'quvchi-yoshlar va talabalar sport turlari bilan shug'ullangan. 5.5 mingdan ortiq ishlab chiqarish korxonalarida 544 ming atrofida muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganliklari ma'lum. Shu davrlarda sport turlari yuqori darajali (sport ustasi, sport ustaligiga nomzod, 1 razryad) sportchilarni tayyorlashga e'tibor kuchaydi. Ya'ni kurash – 775, voleybol – 383, boks – 422, futbol-880, basketbol-240, qo'l to'pi-185, shaxmat-120 kabi sport turlari bunda ancha ustuvor ekanligi ma'lum.

Sportchilarni tayyorlashda murabbiylarning mavjudligi va ularning malakaviy mahoratli muhim ahamiyatga egadir. Eng ommaviy va sevimli sport turi bo'lgan futbol bo'yicha respublikada 7904 ta jamoa (komanda) da 267 mingga yaqin kishi shug'ullangan. Ularning yarmidan ko'prog'i sport maktablariga to'g'ri keladi. Ularga rahnomolik qiluvchi mutaxassis murabbiylar soni 680 dan oshadi. Shuningdek 9 mingdan ortiqroq jamoatchi murabbiylar ham bu faoliyatlarda ishtirok etganligi aniq. Voleybol-343, boks-313, erkin kurash-249, sambo kurashi-229, qo'l to'pi-229, dzyu-do-193, basketbol-162, klassik kurash-172, stol tennisi-131 va boshqa sport turlari bo'yicha ham murabbiylar soni ko'pchilikni tashkil etadi.

Statistik ma'lumotlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish natijalari asosida aytish mumkinki, sport bilan shug'ullanuvchilarni belgilashda jiddiy nuqsonlar mavjud. Ya'ni: o'quv yurtlari va ishlab chiqarish korxonalarida, shuningdek aholi istiqomat joylarida o'tkazilgan musobaqalarda yil davomida 2-3 marta ishtirok etganlarni (seksiya-to'garaqlarda



shug'ullanmagan) sportchi deb hisobga qo'shmoqda. Muammoga shu nuqtai nazardan yaqinlashsak, har bir murabbiy yoki o'qituvchi zimmasiga kamida 200-300 kishi to'g'ri keladi. M: futbol bo'yicha 7900 dan ortiq jamoada 26.7 mingdan ortiq kishi qatnashib, ularga 680 dan ortiqroq murabbiy rahbarlik qilgan. Ularga o'rtacha hisobda 390 dan ortiq futbolchi to'g'ri keladi (26700:680-690) Bu mantiq va mazmunga to'g'ri kelmaydi. Shu sababdan sportchilar sonini hisob-kitob (statistik) qilganda ularni tabaqalarga (sport maktabida, sport to'garagida, vaqtinchalik jamoada-komanda, mustaqil shug'ullanuvchilar va h.k.) ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Amaldagi faoliyatlarni kuzatish, bevosita muloqotlar o'tkazish, tekshirish ishlarining xulosasiga qaraganda bolalar sport maktablaridagi har bir murabbiyga 2-3 guruh (komanda) beriladi va ularni tarbiyalash yuklatiladi. M: kurashda har bir guruhda 10-15 kishi (shug'ullanuvchilarning yoshi, sport tayyorgarligiga qarab) shug'ullansa, bitta murabbiyga 30-45 kishi to'g'ri keladi. Yuqori mahoratga ega bo'lgan sportchilar guruhi esa (bitta murabbiy) 10-15 dan oshmaydi. Bu jarayonlar deyarlik barcha sport turlarida uchraydi.

Umumta'lim maktablar, o'rta maxsus o'quv yurtlari, kasb - hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida ham har bir o'qituvchi yoki murabbiyga kpi bilan 2-3 jamoa (komanda) tegishli bo'ladi. Demak bu yo'nalishlarda ham har bir kishiga 40-50 kishi to'g'ri kelishi mumkin.

Turli musobaqalarga jamoa (komanda) tayyorlashda (tashkil qilish) sinf, guruh va sexlarda (ishlab chiqarish) jamoatchi murabbiylar yoki faollar (aktiv0 ko'maklashadi. Tadbirlarda qatnashganlar sonini sportchi deb hisoblansa, bunda ularni tayyorlovchi kishilarni (faollar) murabbiy deb emas, balki mas'ul rahbar (tashkilotchi) xodim deb yuritish maqsadga muvofiqdir.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish tarixi yillar (1991-2005) bo'yicha taqqoslansa quyidagicha ko'rsatkichlar yuzaga keladi (jadval-1)

Jadval-1

Mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish darajalari.

№	Ko'rsatkichlarning nomlari	1991 y	1995 y	2000 y	2005 y
1.	Jismoniy madaniyat jamoalari.	14.577.	14500	15963	16742
2.	Jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanuvchilar soni.	5.549.996	5.640.085	6.862.790	7.92.mln.dan oshiq

3.	Sport maktablari, terma jamoalari va quyi jamoalarda sport bilan shug'ullanuvchilar soni.	1.491.511	1.256.958	1.856.186	2.5 mln.ga yaqin
4.	Bolalar va o'smirlar sport maktablarining (BO'SM) soni.	472	522	538	600 ga yaqin
5.	Stadionlar soni.	185	248	305	320
6.	Sport zallari.	4414	5040	5721	6152
7.	Suv havzalari	114	172	276	296
8.	Mutaxassis kadrlar soni.	29134	30174	34952	37485

Jadvaldagi xronologik asosda keltirilgan ko'rsatkichlarning natijalari isbot etadiki, mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport harakatining tarixiy rivojlanishi doimo o'sib borgan. Buning eng asosiy sabablari shundaki mamlakatda jismoniy madaniyat va sport davlat siyosatining muhim sohaslaridan, deb e'tirof etilganligi. Respublika Prezidenti va hukumati tomonidan muntazam ravishda qo'llab - quvvatlanganligining dalilidir.

Ma'lumki jismoniy madaniyat va sport ishlarini tashkil qilish, ko'lam keng sport tadbirlarini o'tkazishda mutaxassis xodimlarning o'ri beqiyos kattadir. Shu sababdan "Ta'lim to'g'risida"gi qonun (1997), umumta'lim davlat standartlari (1999), ta'limning uzluksizligini ta'minlash va takomillashtirish orasidagi davlat dasturlari asosida jismoniy madaniyat va sport sohasidagi kadrlar tayyorlash masalalari diqqatga sazovordir. Bunda O'zDJTI, viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlari va Olimpiya zahiralari kollejlarning mehnat samaralari e'tiborga loyiqdir. Ularni quyidagi jadval misolida isbot etish mumkin.

Jadval-2

No	Viloyatlar nomi	Jami	Ayollar	Oliy ma'lumot	O'rta ma'lumot	Qishloq da jami	Ayollar
1	Qoraqalpog'iston	2988	291	1660	1033	2356	213
2	Andijon	2956	315	1608	1296	2273	152
3	Buxoro	2440	222	1654	435	1775	135
4	Jizzax	1408	77	800	322	887	37
5	Qashqadaryo	3250	100	1846	1218	2829	79
6	Navoiy	1428	152	682	517	901	112

7	Namangan	3022	249	1356	1610	1884	142
8	Samarqand	4082	411	1671	2197	3311	226
9	Sirdaryo	1015	61	523	289	579	26
10	Toshkent vil.	2858	370	1567	1071	2040	249
11	Surxondaryo	2986	198	1216	1682	2720	151
12	Farg'ona	3768	254	2147	947	-	-
13	Xorazm	2213	189	1172	873	1890	140
14	Toshkent shaxri	3060	974	2211	450	-	-
	Jami	37455	3599	20113	13881	23445	1664

**Jismoniy madaniyat va sport sohasidagi kadrlar haqida ma'lumotlar  
(2009 yil boshi)**

*Eslatma:* maxsus ma'lumotga ega bo'lmagan o'qituvchilar, murabbiylar, rahbar xodimlar ko'rsatkichlarga kiritilmagan. Shu sababdan raqamlarni jamlaganda umumiy sonlarga to'g'ri kelmasligi mumkin.

Respublikada madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq ta'limi va Oliy ta'lim vazirliklari hamda Statistika davlat qo'mitasining hisobotlarida keltirilgan ko'rsatkich raqamlarni oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari, Olimpiya zahiralari kollejlari bittirib chiqayotgan mutaxassislar soni taqqoslaganda ular o'rtasida ba'zi bir tafovutlar borligi ma'lum bo'ladi. Ya'ni bitiruvchilarning ma'lum bir qismi oliy o'quv yurtlariga o'qishga kirib yoki ba'zilar esa boshqa sohalarga ishga o'tib ketishlari ma'lum bo'lmoqda.

Jadvaldagi ayollar soning kamligi deyarlik barcha viloyatlarda uchraydi. Ayniqsa ular orasida mahalliy millat xotin-qizlari hisobotlarda alohida qayd etilmayotir, chunki ularning soni juda kamchilikni tashkil etadi.

Mutaxassis kadrlarning soni jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlarini tashkil etishda davlat dasturi talablari qanday darajada ta'minlanganligi (javob berishi) foiz-% hisobida qayd etilsa yaxshi bular edi. Yuqorida qayd qilingan ilmiy-nazariy mulohazalarning asoslari ommaviy sport tadbirlarini maqsad yo'lida tashkil etilayotganligini isbotlaydi.

O'zRVMning "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori (1999 y 27 may) hamda Sog'lom avlod davlat dasturi asosida aholining salomatligini yaxshilash borasida umumta'lim maktab o'quvchilarining "mid nihollari"; kasb-hunar kollejlari o'quvchi yoshlarining "Barkamol avlod" sport o'yinlari hamda Oliy o'quv yurtlari talabalarining Universiadalari an'anaviy nufuzli sport musobaqalariga aylandi. Ularning zahirada Respublika Prezidenti I.A.Karimov tariflaganidek "Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi". - degan mulohazalariga tayangan holda sog'lomlash-

tirish, chiniqtirish, mehnat qobiliyatlarini oshirish, vatan himoyasiga doimo tayyor turish kabi davlat siyosatiga ega bo'lgan maqsadlar mujassamlashgan.

Mazkur ko'p bosqichli sport musobaqalari qatorida "Mahalla futbolchilari", "Sportchi oila", "Quvnoq startlar" televizion o'yinlar, bog'cha bolalarining "Polvonjonlar" kabi turli musobaqalari ham o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarga egadir.

Mazkur ko'p bosqichli sport musobaqalarining, ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada"larning tashkil etilishi, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy va tarixiy ahamiyatlariga ilmiy-nazariy jihatdan yondoshgan holda baho berildi. Eng avvalo ta'kidlash joizki, statistik ma'lumotlarga qaraganda 1991 yilda maktab o'quvchilarining soni 4 million 721 ming kishi, 1996 yilda 5 million 145 ming kishi, 2000 yilda 5 million 820 ming va 2005 yilda esa 6 million 226 mingdan ortiq kishini tashkil etgan. Ularning 1 million 28 mingga yaqini 1991 yilda sport turlari bilan shug'ullangan. Umumta'lim maktablarda 1991 yilda 16804, 1995 yilda 18952 va 2005 yilda 22000 dan ortiq jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlaribo'yicha murabbiylar faoliyat yuritib kelmoqda. Uzlüksiz ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida "Umid nihollari", sport musobaqalari maktablar, tuman-shahar, viloyat va respublika miqyosida bosqichma-bosqich o'tkazilishi odatga aylandi. Dastlab (1999-2000) final qismi Toshkentda o'tkazildi. Keyingilari Farg'ona (2002), Xorazm (2004) va Qashqadaryo viloyati (2006)da o'tkazildi.

Mazkur sport musobaqalarining maqsad va mazmuni birinchi navbatda o'quvchilarni yalpi ravishda sport bilan shug'ullanish, jismoniy rivojlanishini ta'minlash, iqtidorli bolalarni sport maktablariga jalb etish, ularda kasb-hunarga bo'lgan qiziqish hamda havaslarini shakllantirishga qaratilgan. Shu sababdan ham bu musobaqalarning barcha bosqichlarida xalq ta'limi rahbarlari, bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi uyushmalari faol ishtirok etmoqda. O'quvchilarning "Yoshlik" sport jamiyati bu nufuzli tadbirning asosiy tashkilotchisidir.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda barcha umumta'lim maktab o'quvchilarining 75-80 foizini "Umid nihollari"da qiziqish bilan faol ishtirok etib kelmoqda. Viloyatlarning terma jamoalari tarkibidagi sportchi bolalarning 50-60 foizi yaxshi natijalarni ko'rsatishmoqda. Lekin u yoki bu sabablarga ko'ra (asosan tayyorgarlikning yetishmasligi) mahalliy millat qizlarining 60-70 foizi past darajadagi natijalarga ega bo'lmoqda. Demak o'zbek qizlarini sportga ko'proq jalb etish, ularning sport tayyorgarliklariga jiddiy e'tibor berishni davr taqozo etmoqda.

"Barkamol avlod" sport musobaqalarini tashkil etishdagi rasmiy ma'lumotlarning guvohlik berishicha Respublikada 300 ga yaqin o'rta maxsus o'quv yurtlari, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari 465 mingdan ortiq o'quvchi yoshlar tahsil olmoqda. Ularning 43 mingdan ortig'i jismoniy

tarbiya va sport bilan shug'ullanib, deyarlik yarmidan ko'prog'i sport to'garaqlarida ishtirok etadi. Sport bilan shug'ullangan yoshlar orasida 1991 yilda 14227 nafar, 2000 yilda 21997 nafar va 2003 yilda esa 29 mingdan ortiqrog'i 2-3 razryad talablarini bajargan. Ular orasida sport ustasi nomzodligi unvoniga sazovor bo'lganlar 19999 yilda 2 kishi bo'lsa, 2003 yilda ularning soni 40 dan oshgan.

“Barkamol avlod” sport musobaqasining dastlabki final qismi 2001 yilda (30 aprel -5 may) Jizzax shahrida, 2003 yilda Andijonda, 2005 yilda Toshkent viloyatining shaharlarida (Chirchiq, G'azalkent va h.k.) va 2008 yilda Nukusda o'tkazilib, bo'lajak kasb – hunar egalarining jismoniy barkamolliklari sinovlardan o'tkazildi. Musobaqalarning natijalariga qaraganda Toshkent shahri, Samarqand, Andijon, Farg'ona, Buxoro viloyatlaridagi o'rta maxsus o'quv yurtlari va kasb-hunar kollejlarida kurash, futbol, yengil atletika, suzish va boshqa sport o'yinlarining yaxshi yo'lga qo'yilganligining isbotidir. Shuningdek bir qator viloyatlarda bu sohada hali juda ko'p mehnat qilishni musobaqalarning yakunlari ko'rsatib bermoqda. Ko'p bosqichli sport musobaqalarning eng yuqori cho'qqisi universiada deyish mumkin. Shu sababdan Respublika Prezidenti universiada qatnashchilarini harsafar qizg'in va sidqidildan tabrikلامoqda.

2000 yil Buxoroda o'tkazilgan ikkinchi universiada qatnashchilariga tabriknoma yo'llaganda I.A.Karimov quyidagilarni izhor etdi, ya'ni: “...Biz uchun davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustuvor vazifa-nafaqat ma'naviy yetuk, zukko va bilimdon, shu bilan birga, sport va kurash maydonlarida toblangan, qiyinchiliklarni yengishga qodir, iroda va e'tiqodi baquvvat, bellashuvlarda chiniqqan mard farzandlarni tarbiyalash – bu bir-birini to'ldiradigan, bir-biridan ajralmas yagona bo'lishi darkor” (“Xalq so'zi” gazetasi, 28 may 2002 yil.)

Ta'kidlash lozmki, mustaqillik yillari davrida Oliy o'quv yurtlari o'rtasida “Talabalar haftaligi” nomi bilan viloyatlar va respublika miqyosida har yili sport musobaqalari o'tkazib kelindi.

Xalqaro talabalar universiadasi andoza asosida talabalarning musobaqalarini universiada deb atashni davr taqozo etdi. Shu sababdan 2000 yilda Namangan, 2002 yilda Buxoro, 2004 yilda Samarqand, 2007 Toshkentda universiadalar o'tkazildi. Xalqaro dasturlar va uzluksiz ta'lim asoslari bo'yicha universiadani har uch yilda o'tkazishga qaror qilindi. Keyingi musobaqalar Andijonda (2011) o'tkazilishiga kelishildi.

Birinchi universiadada 60 dan ortiq oliy o'quv yurtlarining sport jamoalari (komanda) ishtirok etdi. 14 ta sport turi bo'yicha dastur tuzilib, musobaqalar shiddatli va qiziqarli ravishda o'tkazildi. Unda O'zDJTI 758 ochko to'plab, 37 ta oltin, 48 ta kumush va 18 ta bronza medallarga ega bo'lib peshqadamlilik qildi. Ikkinchi va uchinchi o'rinlarni Namangan DU (21 oltin, 15 kumush, 8 bronza, ya'ni 316 ochko) egalladi. Kuchli o'nlikda esa

Andijon DU, Guliston DU, Buxoro DU, Samarqand DU, Jizzax DPI, Termiz DU, Toshkent agrar universiteti o'z o'rinlariga ega bo'ldilar.

Buxoro va Samarqandda o'tkazilgan universiadalar ham g'oyat ko'tarinkilik ruhida zo'r tantanalar bilan tashkil etildi. Bular ham mazkur oliy o'quv yurtlari g'oliblikni ta'minladilar. Sportchilarning g'ayrat va shijoatli mehnatlari, ya'ni sportdagi g'olibliklarni taqdirlab prezidentning Damas, Tiko avtomashinalari sovg'a qilinganligi tarixiy ahamiyatga ega bo'ldi.

Universiadalarning ijtimoiy tarbiyaviy va davlat siyosatiga molik tomonlaridan biri shundaki, iqtidorli sportchilarni sinov-tajribalardan o'tkazish, Xalqaro turnirlar, jahon birinchiliklari va Olimpiya o'yinlariga saralab olingan talabalarni jalb etishda g'oyat katta xizmat vazifalarini o'tamoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ahamiyati; Davlat ta'lim standartlari mazmunida jismoniy tarbiya va sport, hamda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari ommaviylikning o'lchov birligi (mezoni), ko'p bosqichli sport musobaqalariga tayyorgarlik majmuasi sifatida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy va tarixiy xususiyatlarining ifodasidir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassis kadrlar tayyorlashning afzalliklari yuqorida qisman ifoda etildi. Faqat shuni esalash lozimki, tadqiqotlarning ko'rsatishicha O'zDJTI va viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlariga talabalarni qabul qilishda asosan jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlari ustuvor turmoqda. Bu tabiiy bir hol ekanligini e'tirof etish lozim. Lekin o'quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarini tashkil etuvchi mutaxassis kadrlar-tashkilotchilarni tayyorlashga ham jiddiy e'tibor qaratilishi lozim. Bunda joylardagi ehtiyojlar, kadrlarga bo'lgan talablar rejali ravishda o'rganilishi va shu asosda qabul hajmlari (normalari) bunga qaratilishi lozim. Eng muhimi esa mahalliy millat o'quvchi qizlarni ko'proq sportga jalb etish, sog'lomlashtirish markazlarida ayollarning shug'ullanishlarini ta'minlash, ularni sport musobaqalarida faol qatnashtirish maqsadida xotin-qizlardan yetuk malakali mutaxassis kadrlar tayyorlashda keskin burilish yasash kerak bo'ladi.

Ma'lumki davlat ta'lim standartlari mazmunida (ikkinchi bo'limning ikkinchi qismi) jismoniy tarbiya salmoqli o'rin egallagan. Ya'ni barcha turdagi o'quv yurtlarining o'quv rejalarida "Jismoniy tarbiya" dars sifatida belgilangan. Lekin rejadagi o'quv soatlarining miqdori (2-3 soat), darsdan tashqari uyushtirilishi lozim bo'lgan sog'lomlashtirish tadbirlariga ajratilgan fakultativ soatlar hozirgi kunning talabiga javob berolmaydi. Chunki kun davomida 6-8 soatlab sinf va xonalarda o'tirib o'qish, yozish tana (gavda) a'zolarining faoliyatsizligiga olib keladi. Ayniqsa uy sharoitida bolalarning

televizor, kompyuterlar oldida soatlab o'tirishlari ham jismoniy jihatdan harakatchanlikka salbiy ta'sir o'tkazmoqda.

Sog'lom avlod davlat dasturi talablari asosida o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslariga qo'shimcha soatlar ajratish, sport to'g'raqlari rahbarlariga qo'shimcha haq to'lashni takomillashtirish zarur. Sharoit va imkoniyatlari yaxshi bo'lgan (trenajerlarga ega) o'quv yurtlarida pullik xizmat ishlarini ham yo'lga qo'yish mumkin. Yuqorida zikr etilgan muammolarning yechimiga doir taqlif va tavsiyalar dissertatsiya mazmunida kengroq ifoda etilgan.

Aholining 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan barcha toifa va qatlamlarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini uyushtirish masalalariga qaratilgan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari majmuasi ijtimoiy-tarbiyaviy va tarixiy jarayon hisoblanadi. Aholining sihat-salomatligini yaxshilash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va yoshlarni sport turlari bilan shug'ullanishga safarbar etishda maxsus testlar asosiy mezon bo'lib xizmat qilmoqda.

O'quv yurtlari va ishlab chiqarish korxonalarida olib borilgan suhbatlar, savol-javoblarning natijalariga qaraganda maxsus testlardagi turlar (o'q otish, suvda suzish va sayohatlar) bo'yicha tayyorgarlik va musobaqalarda ishtirok etish faoliyatlari qoniqarsiz (qatnashchilarga nisbatan 75-80 %) darajada qolmoqda.

Maxsus testlarning joriy etilishi (2000 y.1 mart), uning Nizomida qayd etilgan ba'zi talablar (nishonlar va guvohnomalarni topshirish) e'tibordan chetda qolmoqda. Chunki maxsus testlarning barcha talablarini bajarilmasa ular berilmaydi. Demak ko'pchilik joylarda maxsus testlar bo'yicha musobaqalar maqsaddagidek tashkil etilmayotir. Shunga qaramasdan ko'pchilik o'quv yurtlari va ishlab chiqarish korxonalarini o'z hisobotlari va yuqori tashkilotlarga berayotgan ma'lumotnomalarida maxsus testlar bo'yicha tayyorlangan nishondorlarning sonini oshirib ko'rsatmoqdalar, ya'ni maxsus testlarning bir necha turlari bo'yicha ishtirok etganlarni "nishondor"lar deb yuritishmoqda. Bu holat maxsus testlarning Nizomiga xilofdir. Buning dalili sifatida birgina Toshkent shaharidagi faoliyatlarni ko'rsatishning o'zi kifoyadir. Ya'ni 2002 yilda 160579 nafar nishondor tayyorlanib, ularning 69382 nafari ayollardir. Ularning tarkibida 134120 nafar maktab o'quvchilari, 3110 akademik litseylarning yoshlari, 15572 tasi kasb-hunar kollejlari, 6888 nafari oliy o'quv yurtlari talabalari va nihoyat 889 nafar ishchi-xizmatchilarni tashkil etadi. Kuzatishlar, suhbatlar va muloqotlarning natijalari esa sayohat va o'q otish turlari bo'yicha deyarlik hech qanday tadbir o'tkazilmaganligini (65-75%) tasdiqlaydi. Bunday holatlar boshqa viloyatlarning ham statistik hisobotlarida mavjuddir. Salbiy jihatlarga barham berish, mutaxasislarning maxsus testlar

nizomidagi talablarni bajarish maqsadida har bir jamoa va yuqori tashkilotlarda maxsus nazorat komissiyalar tuzilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Milliy qadriyatlarimiz ko'rkli va madaniyatimiz mazmunida xalq milliy o'yinlarini qadimdan tarixiy jihatdan e'zozlab kelinganligi haqida manba'lar ko'p uchraydi. Xalq milliy o'yini hisoblangan o'zbek kurashlari (milly va belbog'li kurash).

Xalqaro sport turlari qatorida munosib ravishda o'rin egalladi. Bunda Respublika Prezidentining hissasi beqiyos katta ekanligini e'tirof etish lozimdir. Ya'ni 1999 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risidagi farmonni imzoladi. Shu asosda kurash bo'yicha jahon birinchiliklari (Toshkent-2000, Antaliya-2001, Budapesht-2002, yerevan-2003 va yana Toshkent-2005 yil) o'tkazildi.

Xalq milliy o'yinlari orasida "Alpomish o'yinlari" (1996,1998,2002) va "To'maris o'yinlari" (1999,2001,2003) respublika festivallari o'tkazib kelinmoqda. Ularning dasturlarida uloq-ko'pkari, kurash, qo'l kuchini sinash, "To'qqiz tosh" (qiz o'yini), "Bo'ron", "Shuvoq" kabi o'nlab milliy ha-rakatli o'yinlarning o'rin egallashi tarixiy mutanosibdir. Ular bir necha ming yillik tarixlardan o'tib bizgacha yetib kelgan.

Xalq milliy o'yinlarining o'tkazib borilishini kuzatish, "Jismoniy tarbiya" o'quv dasturlari va o'quv qo'llanmalarni o'rganib chiqish natijalari asosida ta'kidlash lozimki, xalq milliy o'yinlari ijtimoiy-madaniyatimiz va ta'lim-tarbiya jarayonlariga asta-sekin kirib bormoqda. Shunga qaramasdan maktab o'quvchilari va talabalar xalq milliy o'yinlarini yaxshi bilishmaydi (40-50 %), tashkil qilinishi zarur bo'lgan o'yinlarga qiziqish kam (35-40%). Buning negizda o'yin joylarining yo'qligi ("Chillik", "Poda to'p", "Oq suyak" va h.k.), asbob uskunalarning yetishmasligi (50-60%), hatto ba'zi bir o'qituvchilarning (yoshlar ichida ko'proq) milliy harakatli o'yinlarni bilmasligi (30-35%) kabi salbiy illatlar mavjuddir.

Xalq milliy o'yinlarni ko'p bosqichli sport musobaqalarining dasturlariga kiritilishi haqida mutasaddi xodimlar e'tibor berishsa maqsadga muvofiq bular edi. Shu o'rinda ta'kidlash lozimki, xotin-qizlar-ning ma'naviy qiyofasi va jismoniy kamolotlarini tarbiyalashda "To'maris o'yinlari" festivali dasturi asosida o'quv yurtlari hamda mehnat jamoa-larida ommaviy musobaqalarni tashkil etish ma'quldir.Ularni folklor ko'riklari, ommaviy madaniy tadbirlar dasturlariga ko'proq kiritib, aholi o'rtasida singdirib borish lozim.

Bolalar sportini rivojlantirishning ijtimoiy-tarbiyaviy va tarix-iy ahamiyati o'ziga xos xususiyatdir. O'zbekistonning sport sohasidagi salohiyati va shon-shuhratini Xalqaro sport maydonlarida namoyish etish maqsadida yetuk mahoratli sportchilarni tayyorlash eng avvalo ilk bolalikdan boshlanishi tabiiy bir holdir. Shu sababdan Respublika Prezidenti tashabousi bilan "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini



tuzish to'g'risida" Farmon chiqarildi va Hukumatning maxsus qarori amalga oshirilmoqda (2002 yil 30 oktyabr). Mazkur farmon va qarorni amalga oshirish va mashg'ulotlarni maqsaddagidek o'tkazishga shart-sharoitlar yaratib berishda Prezident I.A.Karimov shaxsan mas'ullik vazifasini oldi va bular yaxshi samaralar bermoqda. Natijada barcha viloyatlarda bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) hamda ixtisos-lashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari sport maktablari (IBO'OZSM) soni va ularda sport turlari bo'limlarning hajmi oshib bormoqda. Bunga sport maktablari haqidagi ko'rsatkichlar (Jadval-3) guvohlik beradi.

Jadval-3

**Respublika BO'SM va IBO'OZSM to'g'risidagi ma'lumotlar**

No	Viloyatlar	Jami soni	Xalq ta'limi vazirligida	Kasaba uyushmalarida	Madaniyat va sport ishlari vazirligida
1	Qoraqalpog'iston	35	26	3	5
2	Andijon	59	48	4	5
3	Buxoro	40	27	3	8
4	Jizzax	25	17	2	4
5	Qashqadaryo	29	22	3	2
6	Navoiy	21	13	2	4
7	Namangan	40	33	2	4
8	Samarqand	52	41	3	4
9	Sirdaryo	20	14	4	2
10	Surxondaryo	33	16	5	10
11	Toshkent viloyati	50	36	9	3
12	Farg'ona	50	40	4	5
13	Xorazm	25	16	3	3
14	Toshkent shahri	54	28	20	1
	<b>Jami</b>	<b>533</b>	<b>377</b>	<b>67</b>	<b>60</b>

Jadvaldagi ko'rsatkichlarning davomi sifatida aytish mumkinki, mazkur sport maktablarida 1365 nafar murabbiy mehnat qilib, ularning 1005 tasi oliy ma'lumotga ega. Ular orasida esa 277 nafar ayollar mavjud. Barcha BO'SM va IBO'SOZSM hisobida 2783 ta sport inshootlari, shundan 344 tasi o'zlarining ixtiyorida va 2439 tasi ijarada foydalaniladi. 48 ta sport turida 268927 nafar sportchi yoshlar ta'lim olib ulardan 4253 tasi sport ustaligiga nomzod, 895 tasi sport ustasi va 137 nafar Xalqaro sport ustasi unvoniga ega.

O'zbekistonning Xalqaro sport harakatidagi o'rnini va yaqin kelajakdagi istiqbollari ilmiy-nazariy hamda tarixiy jihatdan o'rganishning mohiyatlari dolzarb muammolaridan biridir. Bunda mustaqillikkacha

bo'lgan davrda (1930-1991) sportchilarning xalqaro sport maydonlaridagi ishti-roki, Milliy Olimpiya qo'mitasining ta'sis etilishi va uning xalqaro sport uyushmalari bilan aloqalari, shuningdek Respublika sport uyushmalarining (federatsiyalar) faoliyatlari, sportchilarning Markaziy Osiyo, Osiyo o'yinlari, Xalqaro turnirlar, Jahon birinchiliklari va olimpiadalardagi ishtiroklari muhim ahamiyatga egadir.

O'zbekiston sportchilarining xalqaro miqyosdagi erishgan yutuqlari va g'alabalarini ta'minlashda ilmiy-nazariy tadqiqotlarning o'tkazilishi, ilg'or tajribalarni hayotga singdirish va ularni ommaviy ravishda qo'l-lashda xalq milliy o'yinlaridan maqsadli foydalanishning afzalligini tarixiy ahamiyat kasb etishini inkor etish mumkin emas.

Ma'ulumki, madaniyat va sport bo'yicha xalqaro musobaqalarda ishtirok etish, ularning samarali tomonlarini aholi o'rtasida targ'ibot qilish o'quvchi yoshlarning sportga qiziqishini uyg'otish bilan bir qatorda ularni tarixiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga egadir.

E'tirof etish zarurki, Olimpiya o'yinlari barcha turdagi sport musobaqalarining eng yuqori cho'qqisidir. Shu sababdan jahondagi 200 dan ortiq mamlakatlar bunday ulug'vor o'yinlarda ishtirok etish va imkoniyat darajasida g'oliblikka erishish maqsadida uzoq yillar davomida tayyorgarlik ko'rishadi. Moddiy-texnik va moliyaviy xarajatlarni ayamaydi. O'zbekiston Respublikasi ham mustaqillik yillarida Olimpiya o'yinlarida qatnashishga muvassar bo'ldi.

1996 yil Atlantada (AQSh) o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlariga yurtimiz vakillarini jo'natishda prezident I.A.Karimovning istaqlari tarixiy voqyelik bo'lib qoldi, ya'ni: "...Siz eng kuchli sportchilar bilan kurash olib borasiz...siz qanchalik ko'ngli ochiq xalqning vakili ekanligingizni, qanday davlat sharafigini himoya qilayotganingizni esda tutishingiz lozim".

Mustaqillikkacha bo'lgan davrda O'zbekiston sport tashkilotlari Xalqaro sport uyushmalari va yevropa, osiyo mamlakatlari bilan aloqalar o'rnatganligi hamda urushgacha bo'lgan yillarda (1930-1936) Afg'oniston, Vengriya, Efiopiya, Hindiston va boshqa bir qator mamlakatlarning futbolchilari, yengil atletikachilar bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazib, o'zaro aloqalar bog'langan.

Urushdan keyingi respublika sport tashkilotlari vakillari Xitoy, Chexoslovakiya, Bolgariya, Polsha, Germaniya mamlakatlarida bo'lib tajriba almashishadi va sport turlari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlarini tashkil qiladi. U mamlakatlarning sportchilari ham yurtimizda mehmon bo'lib o'z faoliyatlarini namoyish etishgan.

Bu davrda respublika sportchilarining xalqaro sport maydonlaridagi ishtiroki asosan sobiq ittifoq terma jamoalari tarkibida amalga oshirilgan. XU Olimpiya o'yinlari (Xelsinki,1952) ilk bor sportchilari-mizdan G.Shamray sport gimnastikasi bo'yicha ishtirok etib, jamoa tarkibida I-

o'rinni egallaydi. XUSh (1964) o'yinida S.Diomidov sport gimnastikasi bo'yicha 2-o'ringa ega bo'ladi, Sovrinli o'rinlarga ega bo'lishda XIX (1968) o'yinda V.Dyunova (voleybol) terma jamoa tarkibida 1-o'ringa chiqadi. XX Olimpiya o'yinlarida (1972) E.Saadi (gimnastika 1-o'rin), R.Kazakov (kurash 1-o'rin) kabilar ham g'alabalarga erishadi. Keyingi davrlarda o'tkazilgan (XXI-1976,XXII-1980, XXIU-1988) Olimpiya o'yinlarida yurtimiz sportchilari (uch o'yinda 26 kishi) ishtirok etib, 5 ta oltin,16 ta kumush va 18 ta bronza medallari sohibi bo'lishadi.

O'zbekiston sportchilarining xalqaro aloqalarida markaziy Osiyo spartakiadalari tarixiy ahamiyatga egadir. Ilk bor bu o'yinlar Toshkentda 1934 yilda o'tkaziladi. Shuningdek 1944, 1954 yillarda yana Toshkentda bo'lib o'tadi. O'z navbatida Olmaotada (1943,1950), Frunzeda (1945,1957), Dushanbada (1948), Ashxabodda (1952) o'tkazilgan Markaziy osiyo o'yinlarida mamlakatimiz sportchilari ko'proq g'alabalarga erishgan.

Mutaqillikkacha bo'lgan davrlarda O'zbekiston sportchilari Osiyo o'yinlarida va jahon chempionatlarida mustaqil jamoa sifatida ishtirok etmaganligining asosiy sababi shundaki, Sovet hokimiyati bunga yo'l qo'ymagan.

Mustaqillik yillaridagi xalqaro spot aloqalari Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasining (MOQ) ta'sis etilishi (1992 yil 21 yanvar) bilan bevosita bog'liqdir. Respublika MOQning Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) tarkibiga a'zo bo'lib kirishi (1993 yil sentyabr) tarixiy ahamiyatga molik bo'ldi. Uning Nizomida (Ustav) aks ettirilishicha XOQning "Tezroq", "Balandroq", "Kuchliroq" shioriga monand faoliyat yuritish maqsad qilib qo'yildi. Shuningdek Olimpiya harakati g'oyalariga tayanilgan holda aholi o'rtasida ayniqsa o'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkash ishchi-ziyolilar orasida sportni rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni tarbiyalab Olimpiya o'yinlarida qatnashishlarini ta'minlash muhim vazifa qilib belgilandi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'lida Olimpiya harakatiga davlat siyosati sifatida qarashni respublika prezidenti tomonidan amalga oshirib kelinmoqda. Shu tufayli I.A.Karimov 1996 yil 6 fevralda XOQning Oltin Olimpiya ordeni bilan taqdirlandi.

O'zbekiston sportchilari mustaqil jamoa sifatida XXUI Olimpiya o'yinlaridan (Atlanta 1996) boshlab ishtirok etmoqda. Bu o'yinda 13 sport turi bo'yicha 70 nafar vakillarimiz qatnashdi. Armen Bagdasarov (dzyudo 68 kg) kumush medal va Qarim To'laganov (boks 71 kg) bronza medallarini mamalakatimizga hadya qilishdi.

XXUII Olimpiya o'yinlari Avstraliyaning Sidney shahrida (2000 yil 15 sentyabr -1 oktyabr) o'tkazilib, unda 13 sport turi bo'yicha 77 nafar sportchilarimiz qatnashdi. Olimpiadada M.Abdullaev (Andijon) boks bo'yicha oltin medal sovrindori bo'ldi. Erkin kurash bo'yicha Artur Taymazov kumush va boks bo'yicha Sergey Mixaylov hamda Rustam

Saidovlar bronza medallariga sazovor bo'ldilar. Ta'kidlash lozimki, Atlantadagi (AQSh) o'yinlarda 157 mamlakatlar orasida o'zbek sportchilari 58 o'rinni egallagan bo'lsa, Sidneyda 200 ta davlat o'rtasida 41 o'ringa chiqishga muvaffaq bo'ldilar. Mazkur olimpiada XX asrning so'nggi o'yini sifatida tarixda qoldi.

XXUSH Olimpiya o'yini 2004 yilda Afinada (Gretsiya) o'tkazildi. Bunda A.Doktarashvili yunon-rum kurashi, A.Taymazov erkin kurash bo'yicha oltin medal, O'.Haydarov boks bo'yicha kumush, I.Magamedov erkin kurash va B.Sultonov boks bo'yicha bronza medallarini qo'lga kiritishi.

2008 yil 8-24 avgustda Pekinda XXIX Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. Bunda Artur Taymazov (erkin kurash-120 kg)-oltin, Abdulla Tangriev (dzyudo-100 kg)-kumush, Soslan Tichiev (erkin kurash)-kumush, Rishad Sobirov (dzyudo), yekaterina Xilko (batut), Anton Fokin (gimnastika)-bronza medallari sohibi bo'lishdi.

Xalqaro Olimpiya harakatidagi olimpiadachilarning egallagan medallari asosidagina rasmiy o'rinlarni belgilanadi. Bu esa har bir mamlakatning sportdagi salohiyatini bildiradi. Atigi to'rtta Olimpiya o'yinlarida egallagan medallar (oltin-4, kumush-5, bronza-8) O'zbekistonda boks, kurash, gimnastika, trampolin (batut) sport turlarining mazmun va mohiyatlarini aniqlab berdi.

E'tirof etmoq kerakki, sportchilarimiz qishki Olimpiya o'yinlarida ham 994 yildan boshlab ishtirok etib kelmoqda. Lina Cheryazova fristayl (chang'ida akrobatik sakrash) bo'yicha XUII o'yinda (1994 yil Lillexamer) ishtirok etib oltin medal sovrindori bo'ldi.

Umuman olganda sportchilarimiz mustaqillik yillarida Xalqaro sport maydonlarida yurtimizning shuhratini oshirishda katta xizmat qilmoqda. Tarixiy jihatdan baholansa Olimpiya o'yinlarida jami 18 ta (1992 yilgi bilan), jahon chempionatlarida 700 ga yaqin, Osiyo o'yinlarida 250 dan ortiq medallar shodasi yig'ilgan. Xalqaro turnirlar, jahon kubogi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda erishilgan yutuqlar ham qo'shib hisoblansa medallar soni 3 mingdan oshib ketadi. Bu jarayonlar O'zbekiston respublikasi MOQning XOQ, Osiyo va boshqa qit'alardagi nufuzli sport tashkilotlari, sport turlari bo'yicha federatsiyalar (uyushmalar) bilan bevosita bog'liq holda faoliyat yuritishning mahsulidir.

Respublika ommaviy sportni rivojlantirish va sportchilarning xalqaro sport maydonlaridagi yutuq hamda g'alabalarini ta'minlashda "Dinamo", Kasaba uyushmalari sport jamiyati, "Yoshlik", "Talaba" sport jamiyatlari va uyushmalari hamda Mudofaa ishlariga ko'maklashuvchi "Vatanparvar" tashkiloti, Markaziy harbiy sport klubi (MHSK) kabi boshqaruv tashkilotlarining amaliy faoliyatlari asosiy o'rinda turadi. Ular boshlang'ich jismoniy madaniyat jamoalari, sport klublari hamda ularning tarkibidagi sport to'g'araqlari (seksiya), tuman-shahar, viloyat-lardagi Bolalar va o'smirlar

sport maktablari va eng muhimi viloyat hamda respublika terma jamoalarining ish faoliyatlariga suyanadi, ularga amaliy jihatdan ko'maklashadi.

Sport harakatini tashkil qilish, mashg'ulotlar o'tkazish va musobaqalarni uyushtirishda sport turlari bo'yicha federatsiyalar (uyushmalar), murabbiylar va hakamlarning markaziy kengashlari faol ishtirok etadi. Ularning fidokorona mehnat samaralari tuman-shahar, viloyat va respublika miqyosida o'tkazib borilayotgan sport turlari bo'yicha birinchiliklar, kubok musobaqalari, ko'p bosqichli va uzluksiz sport musobaqalarini o'tkazishda namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa mamlakat sportchilarining Markaziy Osiyo, Osiyo o'yinlari, jahon birinchiliklari, Olimpiya o'yinlaridagi yutuqlari ularning mehnat usulidir.

1997 yil Olmaotada Markaziy Osiyo respublikalarining 2 o'yini o'tkazilib, umumjamoa hisobida 35 ta oltin, 63 ta kumush va 59 ta bronza medallariga ega bo'lib, sportchilarimiz faxrli 2 o'rinni egalladi. Shu yil davomida mamlakatning 32 ta jamoasi (komanda) jahon birinchiliklarida, 18 tasi Osiyo o'yinlarida, 15 tasi jahon kuboglari musobaqalarida, 15 tasi Grand-pri turnirlarida va 33 jamoa turlari xalqaro turnirlarda ishtirok etishdi. Natijada 385 medal, shundan 172 ta oltin, 199 ta kumush va 214 ta bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

1998 yilda O'zbekiston sportchilari Moskvada o'tkazilgan yoshlarning birinchi jahon o'yinlari va XSh Osiyo o'yinlarida (Bongkok) muvaffaqiyatli ishtirok etishdi. Yoshlarning Jahon o'yinlarida (Moskva) 131 mamlakat ichida o'zbek sportchilari (108 kishi) sportning 11 turi bo'yicha ishtirok etib faxrli 13 o'rinni egalladi. 1999-2004 yilda o'tkazilgan Markaziy Osiyo va Osiyo o'yinlarida va shuningdek xalqaro turnirlar, jahon birinchiligi hamda Olimpiya o'yinlarida mamlakat sportchilari g'oyat katta ko'tarinkilik ruhida qatnashib, ulkan g'alabalar, yutuqlarga erishdilar.

Boshda ta'kidlanganidek, jismoniy madaniyat va sport harakatini boshqarish, o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash, mahoratli sportchilarni tayyorlash, kadrlar tayyorlash milliy dasturi, Sog'lom avlod davlat dasturini amalga oshirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan faoliyatlarni ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan tajriba-sinovlarning natijalari va ularning tarixan o'ziga xos mazmun va mohiyatlarini yoritish. Bu yo'lda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va ularni eng zamonaviy texnologiya hamda metodologiya asosida yuritish davr talabidir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish to'g'risida"gi Farmoni (2002 yil 20 fevral) boshqa sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport tizimidagi oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari, malaka oshirish fakultetlari, ilmiy markazlar va ixtisoslashgan himoya ilmiy kengashlarning zimmasiga ham katta vazifalarni yukladi. Bu

muammolarni hal etishda quyidagi yo'nalishlarda olib borilayotgan faoliyatlar tarixiy jihatdan muhimdir, ya'ni:

1.O'zDJTI, Nizomiy nomidagi Toshkent DPU, Qoriniyoziy nomidagi Respublika pedagogika ilmiy tekshirish institutida (ilmiy markaz) dissertatsiyalarni muhokama qilish (jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, pedagogika nazariyasi va tarixi) va ilmiy darajalar berish. Shuningdek tibbiyot, tarix, biologiya, iqtisod, texnika, falsafa va boshqa bir qator sohalarida jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq muammolar bo'yicha tadqiqotlar olib borish, ularni hayotga singdirish.

2.O'zbekiston istiqloli va jismoniy madaniyat hamda sport bilan bog'liq bo'lgan turli ulug' sanalar, nufuzli tadbirlar, sport musobaqalari-ning o'tkazilishiga bag'ishlab respublika va xalqaro miqyosdagi ilmiy anju-manlar o'tkazish. Dolzarb mavzulardagi ma'ruzalarni ilmiy to'plamlarda nashr etish.

3.Oliy o'quv yurtlarida talabalar, magistrlar, aspirantlar va mus-taqil ravishda izlanuvchilarni (soiskatel) eng muhim muammolarga qaratil-gan ilmiy mavzularga jalb etish.

4.Sport tashkilotlari, o'quv yurtlariga ega bo'lgan vazirliklardagi mutasaddi xodimlar bilan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish, ko'p bosqichli sport musobaqalarni tashkil qilish bilan bog'liq seminar-kengashlarda yetakchi olimlarning maqsadli ishtiroklari.

5.Ilmiy tadqiqot sohasidagi ilg'or tajribalarni o'rganish va ularni amalga oshirish maqsadida olimlar va yosh mutaxassislarni xorijiy mamla-katlarga safarbar etish va h.k.

Ta'kidlash lozimki, sobiq Sovet hokimiyati yillarida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, tibbiyot, biologiya sohalarida atigi 2-3 nafar fan doktori bo'lsa, mustaqillik yillarida ularning soni 20 dan oshdi. Ular orasida bevosita jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ixtisos-ligida 10 ga yaqin fan doktorlari mavjud. Shuningdek avvallari 5-6 ta professor, 5-10 ta dotsent (ilmiy darajasiz) bo'lsa ular ham 4-5 baravar ko'paydi.

Olib borilayotgan tadqiqotlarning mavzulari bilan tanishish va yoqlangan dissertatsiyalarning nomlarini o'rganish natijalariga asosan quyidagilarni aytish lozim bo'ladi, ya'ni:

1.Ommaviy sportni aholi o'rtasida singdirish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining ijtimoiy-amaliy mohiyatlari kam darajada o'rganilmoqda.

2.Mahalliy millat xotin-qizlarining jismoniy tarbiyasi va ular-ning tarbiyaviy xususiyatlari bo'yicha tadqiqot ishlari yo'q xisobi.

3.Xalq milliy o'yinlari va sayohatlarning (turizm) jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, ularning sog'lomlashtirish va ta'lim tizimidagi mohiyatlari izchil o'rganilmayotir.

4.Aholi istiqomat joylarida va o'quvchi-yoshlar hamda talabalarning dam olish oromgohlari, sport maskanlaridagi (lagerlar, dam olish uylari)

ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarining ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyat-larini ilmiy-nazariy jihatdan o'rganish e'tibordan chetda qolmoqda.

Chet mamlakatlarda, ayniqsa Rossiyada Sovet hokimiyati yillari davrida chop etilgan o'quv qo'llanmalar, ilmiy-ommabop risolalar qatorida turizm, jismoniy tarbiya va sport, harakatli o'yinlar salmoqlidir. Ulardan maqsadli foydalanishda yaqin yillargacha alohida e'tibor beril-ganligi turli manba'larda alohida bayon etilgan. Mazkur muammolarga tegishli o'quv qo'llanmalar, ommabop kitoblar, lavhalar o'zbek tilida mahalliy mualliflar tomonidan ham tayyorlangan. Lekin ularning mazmunlarida Sovet hokimiyati davridagi g'oyalar, ma'lumotlar va turli faoliyatlar joylashgan. Demak, sayohat, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport, xalq milliy o'yinlari bo'yicha yangidan o'quv-uslubiy qo'llanmalar, ommabop risolalar, lavhalarni mustaqillik g'oyalari bilan to'ldirilgan holda ishlab chiqish zaruriyati mavjud.

Aholini ommaviy ravishda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishga da'vat etishda targ'ibot-tashviqot ishlarining mohiyati g'oyat kuchlidir. Shu sababdan 2003 yilda O'zRVM "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror qabul qilindi. Shu asosda 2004 yil 1 yanvardan boshlab O'zbekiston teleradiokompaniyasining "Sport telekanali" faoliyat ko'rsata boshladi. Bunda asosiy e'tibor sport musobaqalarining bevosita to'g'ri olib ko'rsatilishi, joylarda bo'lib o'tgan sport musobaqalarining video-lavhalari, ayniqsa Xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etib, g'alaba bilan qaytayotgan vakillarimizning tantana bilan kutib olishlariga katta o'rin berilmoqda.

O'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkashlarning jismoniy tarbiya dars-lari, sport mashg'ulotlari, musobaqalari, ilg'or tajribalari haqida ko'rsatuvlar berishni yaxshi yo'lga qo'yishni takomillashtirish zaruriyati mavjud-dir. Ayniqsa qishloq yoshlarining sportdagi hayoti, turli ommaviy sayohat-lar, xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish bo'yicha taqliflar, tavsiyalarni amaliy tajribalar asosida namoyish etilishi lozim.

Ommaviy axborot vositalari, ayniqsa "Sport", "O'zbekiston futbo-li", "Turkiston" va boshqa nufuzli gazetalarda sport mavzusida xabarlar, ma'lumotlar, lavhalar, tanqidiy maqolalar etiborga loyiqdir. Yuqorida ta'kidlanganidek sayohat, xalq milliy o'yinlari va mehnatkashlarning sportdagi hayoti yuzaki yoritilmoqda. Muxbirlarning yetakchi olimlar, murabbiylar, iqtidorli yosh mutaxassislar bilan davra suhbatlari, muloqotlari televidenie va axborot vositalarida juda kam olib boril-moqda.

O'quv qo'llanmalar, darsliklar, monografiyalar, ommabop kitoblar va respublika ilmiy anjumanlarining to'plamlari, ularning ijobiy yoki salbiy tomonlari taxlil shaklida yoritilib hamda ko'rsatib borilishi zarur.

Yuqorida zikr etilgan taxlil va mulohazalarimiz aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport, sayohat hamda xalq milliy o'yinlarini yanada chuqurroq singdirishga qaratilganligini bildiradi. Ayniqsa iqtidorli yoshlarni sportga jalb etish, ularning amaliy mahoratlarini davr talablari asosida tarbiyalash, eng muhimi sportchilarning xalqoro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashishiga ijtimoiy-tarbiyaviy va tarixiy jihatdan ko'maklashishi mumkin.

Xulosa. Tarixsiz kelajak yo'q, degan ibora va g'oyada o'z tarixiga ega bo'lmagan biron soha va taraqqiyot ham yo'q, degan mazmun hamda mantiq mujassamlashganligini inkor qilib bo'lmaydi. Shu jihatdan qaralsa, jismoniy tarbiya va sport ham o'ziga xos boy, keng qamrovli uzoq va yaqin tarixiga egadir.

O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi davlat siyosatiga molik bo'lgan ijtimoiy-tarbiyaviy va tarixiy jarayon ekanligini ilmiy-nazariy jihatdan taxlil qilish natijalari quyidagi xulosalarni keltirib chiqardi, ya'ni:

1. Mustaqillik tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tarixiy, ijtimoiy – madaniy va tarbiyaviy jarayonlarni o'rganish, milliy qadriyatlar mazmuni bo'lgan ma'naviy-ma'rifiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etuvchi kurash, xalq milliy o'yinlarini keng yoyishga imkoniyatlar yaratilmoqda.

2. "Avesto", "Alpomish", "To'maris", "Go'ro'g'li", "Qirq qiz" kabi tarixiy manba'lar va dostonlar, shuningdek Imom al-Buxoriy, Ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Bobur kabi ulug' allomalarning ilmiy-badiiy meroslari, davrimizning mutaffakir adib va olimlari P.Qodirov, A.Oripov, E.Vohidov, O'.Qoraboev, T.Usmonxo'jaev kabilarning badiiy asar va dramalari qadimgi ajdodlar jismoniy madaniyatini o'rganishda muhim manba' bo'lib xizmat qiladi.

3. Sobiq Sovet hokimiyati davrida yaratilgan jismoniy tarbiya va sport tarixiga doir o'quv qo'llanmalar, uslubiy tavsiyanomalar, ilmiy-ommabop risolalar, turli anjumanlarning to'plamlari, ba'zi bir tadqiqotchilarning dissertatsiya ishlari uzoq va yaqin o'tmishimizdagi avlodlarimizning jismoniy madaniyatidan darak beradi.

4. Respublika sport tashkilotlari (sport qo'mita, sport jamiyatlari, sport uyushmalari, federatsiyalari va h.k.), davlat idoralarining yillik statistik hisobotlar, o'tkazilgan nufuzli sport musobaqalarining (spartakiada, talabalar haftaligi, birinchiliklar va h.k.) bayonnomalari va ular bilan bog'liq bo'lgan turli rasmiy hujjatlar mustaqillikkacha bo'lgan davrlardagi jismoniy madaniyat va sport harakati hamda undagi ba'zi nuqsonlarni baholashda xizmat vazifalarini o'tadi.

5. O'zbekiston Respublikasi, Prezidenti va O'zRVMning jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunlari (1992, 2000 yil), maxsus qarorlari (1993, 1996, 1999, 2000, 2002, 2003, 2006 va h.k.) mustaqillik yillarida jis-



moniy tarbiya va sportni davlat siyosati sifatida taraqqiiy qildirishga asos soldi.

6. Milliy qadriyatlar, iftixor va g'ururimizning ramzi sifatida kurash, tennis, boks, futbol, badiiy gimnastika, sharqona yakka bellashuvlar va boshqa sport turlari bo'yicha Xalqaro turnirlarning tashkil etilishi, "Alpomish", "To'maris" o'yinlari respublika festivallari jahonshumul tarixiy voqeyeliklarga aylandi.

7. Milliy kurashimiz bo'yicha jahon chempionatlarining o'tkazilishi (Toshkent-2000, Antaliya-2001, Budapesht-2002, yerevan-2003, Toshkent-2005) O'zbekistonning shon-shuxratini olamga tanitdi.

8. Iqtidorli sportchilarimizning Markaziy Osiyo (1995-2002 yillar) Osiyo (1992, 1998, 2002 yillar) o'yinlari hamda turli xalqaro turnirlar, Jahon birinchiliklari va ayniqsa Olimpiya o'yinlarida (1992, 1996, 2000, 2004, 2008 yillar) ishtirok etishlari, g'alabalari (jami medallar soni 4 mingdan oshadi) xalqimizning ruhiy kayfiyatlarini ko'tarish, o'quvchi, talaba va ishchi-xizmatchi yoshlarning muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishlariga ijobiy ta'sir o'tkazmoqda.

9. Ko'p bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod", sport o'yinlari, universiadalar va shuningdek kichik yoshdagi (bog'chalar) bolalarning "Polvonjonlar", "Quvnoq startlar" televizion o'yinlari, oilaviy sport (otam, onam va men), mahalla polvonlari, "Mahalla futbolchilari" kabi qator ommaviy sport musobaqalarining tashkil etilishi davlat tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tiborning dalifi-dir.

10. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining (MOQ) ta'sis etilishi (1992 yil 21 yanvar), "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining ishlab chiqarilishi va amalda qo'llanilishi (2000 yil 1 mart), Bolalar sportni rivojlantirish jamg'armasining faoliyatlari (2002 yil 30 oktyabr), ommaviy targ'ibot ishlarini yanada yaxshilashga qaratilgan tadbirlar (Sport telekanalining ishga tushirilishi 2004 yil 1 yanvar) va boshqa juda ko'p tadbirlar sportchilarning mahoratlarini oshirish, ularning xalqaro sport musobaqalarida ishtiroklarini ta'minlashda, ayniqsa iqtidorli bolalarni sinov-tajribalardan o'tkazib sportga jalb etishda asosiy faoliyatlardan biriga aylanmoqda. Shuningdek sport olamidagi yangiliklar bilan tanishtirish, sportning ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini aholiga tushuntirish, jismoniy tarbiya, sayohat (turizm) va xalq milliy o'yinlari haqidagi namunalni faoliyatlarni targ'ibot qilishda "Sport", "O'zbekiston futboli", "Turkiston" gazetalari, "Tennis", "Fan sportga" jurnallari hamda teleradio kompaniyasining (O'zbekiston, Yoshlar, Sport telekanallari) xizmatlari olqishlarga sazovor bo'lmoqda.

11. Mahalliy millat xotin-qizlarining futbol, kurash, og'ir atletika, sharqona yakka kurashlar, ot sporti va boshqa sport turlari bilan (erkaklar sporti) shug'ullanishlari Respublika va Osiyo miqyosidagi nufuzli sport

musobaqalarida ishtirok etib, yaxshi natijalarga erishishlari hayotimizga tez kirib bormoqda.

12. Aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport, sayohat hamda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish va ularni rivojlantirishda "Mahalla", "Kamolot", "Ekosan", "Sog'lom avlod uchun", "Bolalar jamg'armasi" va boshqa hayriya jamg'armalari, xomiylar faol shtirok etib, moddiy-texnik hamda moliyaviy ta'minot ishlarida yaqindan turib yordam bermoqda.

Shunga qaramasdan ba'zi bir kamchiliklarning ham mavjudligi bugungi kunda sir emasligi oshkora bo'lmoqda, ya'ni:

-O'zbekitsonda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarining mustaqillikkacha va so'nggi 10-17 yildagi tarixiy rivojlanishi ilmiy-nazariy jihatdan davlat siyosatiga molik sifatida astoydil ishlab chiqilmagan;

-jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunlar, hukumat qarorlari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining Nizomi, ilmiy anjumanlarda tavsiya etilgan taqliflarni to'la amalga oshirishda quyi tarmoqlarda (tuman-shahar va viloyatlar) sustkashlik davom etmoqda;

-ko'p bosqichli sport musobaqalari va boshqa sport tadbirlarida qatnashchilarning sport ko'rsatkich natijalari (razryad talablari) nihoyat past va yuqori natijalarga (sport ustasi nomzodligi, sport ustasi) erishayotgan sportchilar soni barmoq bilan sanarlik holatda;

-gimnastika, suvda suzish, yengil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va h.k.) va boshqa bir qator sport turlari bo'yicha yoshlarni jalb etish, ularni tarbiyalab yetishtirishda jiddiy nuqsonlar mavjud. Oqibatda mazkur sport turlari bo'yicha Xalqaro sport musobaqalari, ayniqsa jahon birinchiliklari va Olimpiya o'yinlarida vakillarimiz deyarlik ishtirok etmayotir. Ishtirokchilar kam sonda bo'lib, ularning tarkibida mahalliy millat vakillari, ayniqsa xotin-qizlar deyarlik uchramaydi;

-Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida sportning gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, tennis va boshqa bir qator eng zarur sport turlari bo'yicha oliy malakali mutaxassislar tayyorlash. shu asosda mahalliy millat xotin-qizlarini jalb etish hozirgi davr talablari darajasida emas;

-aholi istiqomat joylarida ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil qilish yuzaki o'tkazilmoqda. Shtatli xodimlarning yo'qligi va kadrlar tayyorlashda sog'lomlashtirish-sport ishlarini tashkil qilish borasida mutaxassislarni tayyorlash viloyatlarda yo'lga qo'yilmagan;

-jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari bilan muntazam yoki vaqtincha (faqat musobaqalarda ishtirok etish) shug'ullanuvchilarni hisobga olishda (statistik xujjatlar) noaniqlik jihatlar mavjud. Shu tufayli mazkur sohalarda shug'ullanuvchilarning sonini orttirib ko'rsatish holatlari boshlang'ich jamoalar, tuman-shahar va xatto viloyatlar miqyosida ham davom etib kelmoqda.

Yuqorida bayon etilgan xulosalar asosida quyidagi taqliflarni tavsiya etish maqsadga muvofiqdir, ya'ni:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi oliy va o'rta maxsus (Olimpiya zahiralari kollejlari) o'quv yurtlarida mutaxassis kadrlarni tayyorlashda "Jismoniy tarbiya va sport tarixi"ga doir o'qitish va o'qish jarayonlariga jiddiy e'tibor berish, soatlar miqdorini oshirish, darslik va o'quv qo'llanmalarining mazmunlarini sifat jihatdan yaxshilash, ayniqsa mustaqillik yillaridagi asosiy voqeyeliklar bilan to'ldirish.

2. Ko'p bosqichli sport musobaqalari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari, xalq milliy o'yinlari respublika musobaqalari, aholi istiqomat joylari hamda ishlab chiqarish korxonalarida o'tkazilayotgan sport tadbirlarini davlat siyosatiga molik bo'lgan ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy va tarixiy jarayon deb yondashishni yanada takomillashtirish.

3. Respublika va xalqaro miqyosda o'tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjumanlarning ilmiy to'plamlari, nashrdan chiqayotgan ommabop kitoblar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar va tavsiyanomalarning adalarini (tiraj) ko'paytirish, ularni oddiy o'quvchi, talaba va mehnatkashlarning sidqidil bilan o'rganishlariga erishish.

4. Respublika miqyosida sport turlari bo'yicha terma jamoalarning murabbiylari, hakamlar, sport tashkilotlari rahbarlari va ayniqsa Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda ixtisoslashgan Olimpiya zahiralari sport maktablarining murabbiy-tarbiyachilarining ish tajribalarini ommalashtirish maqsadida maxsus ilmiy anjumanlarni ko'proq o'tkazish, ularda olimlar va amaliy tajribalarga ega bo'lgan yetakchi mutaxassislarning ishtiroklarini ta'minlash.

5. "Sport" telekanali va "Sport", "O'zbekiston futboli" gazetalari hamda "Fan sportga" jurnalining ko'rsatuv va yoritish (nashr) dasturlarini kengaytirish lozim. Ularda xalqaro sport musobaqalarining ishtirokchilari, g'alabalari, murabbiylar haqida tahliliy lavhalar berish. Eng muhimi boshlang'ich jamoalardagi (o'quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalari, fermerlar, xomiylar va h.k.) erishilayotgan ilg'or tajribalar va kamchiliklarni to'la ifoda etish davr maqsadiga muvofiq bo'ladi.

6. O'zbekiston xalqlari tarixi, O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi fanlarining mazmunlarini to'laqonlik bilan kengaytirish, barcha o'quv yurtlarining "Jismoniy tarbiya" o'quv dasturlari, darsliklar,

O'quv qo'llanmalarining mazmunida jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining yo'llariga alohida (mavzular) o'rin berish zarurdir.

## 9.2. Bolalar sporti.

"Sport" gazetasining 2007 yil 5 dekabrda bosilgan "Sog'lom avlod tarbiyasining muhim omili" nomli Gulom Mirzoning katta lavhasi e'tiborni jalb etadi. Jismoniy tarbiya mashqlarining fazilatlari tufayli yosh bolalar va o'smirlar jismoniy kamolot sari intilmoqda. Bu yo'lda O'zR Prezidentining

2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa 2004 yil 29 avgustdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi prezidentning yangi farmoni mazkur sohada dasturilamal bo'lmoqda. Bu yo'lda gazetada keltirilgan ba'zi bir muhim dalillarni keltirish maqsadga muvofiqdir. Ya'ni bolalar sportini rivojlantirish, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb qilish umumiy o'rta ta'lim tizimining, 2004-2009 yillarda maktab ta'limini rivojlantirish. Davlat umummilliy dasturining ajralmas qis-miga aylandi.

Gazetada qayd etilishicha 2007 yil 29 noyabrda Respublika Prezidenti I.A.Karimov raisligida O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik Kengashining navbatdagi yig'ilishi bo'lib, unda ba'zi ijobiy siljishlar bo'lganligi bayon etilgan.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda balog'at yoshidagi bolalarning bo'yi avvalgiga nisbatan 5 sm ga, vazni 4-8 kg ga ortgani, ko'krak qafasining esa 6-8 sm ga kengayganligi kuzatilmoqda. Bu raqamlar yurtimizda hayot sifati har tomonlama yuksaltirishga qaratilayotgan sa'y-harakatlarning, shuningdek jismoniy tarbiyaning maqsad yo'lida olib borilayotganligining ijobiy mahsuli desa bo'ladi.

2003-2007 yillar mobaynida yurtimizda 715 sport majmui (kompleks) barpo etilgan. Ulardan 583 tasi qishloqlarda barpo etilganligi quvonchli xodisadir. Shu davr (5 yil) ichida jamg'arma mablag'laridan 85.4 milliard so'm sport inshootlarini qurishga sarf etilgan.

O'zbekistondagi 55 korxonada bolalar sporti ob'ektlarini jihozlash uchun zarur 120 xil asbob uskunalardan (inventar) 118 xilini mamlatimizda ishlab chiqarish yo'lga qo'yilgan.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining dastlabki vaqt-dagi (2003 yil) ko'rsatkichga e'tibor berilsa, o'sha paytda sportning 8 turi bo'yicha sekiyalar mavjud bo'lib, ularning soni 2008 yil boshiga kelib 23 taga yetgan. Shu tufayli jismoniy tarbiya va sport turlari bilan muntazam shug'ullanuvchilar kun sayin ortib bormoqda.

2003-2007 yillar mobaynida 140 nafar yosh sportchi xalqaro toifadagi sport ustasi, 569 nafari sport ustasi, 7380 nafari sport ustaligiga nomzod unvonlarini bajarishgan.

Bolalarni sportga jalb etishda Respublikaning barcha xududlarida o'tkazilayotgan va an'anaga aylangan "Alpomish", "Barchinoy", "Quvnoq start-lar", "Sog'lomjon-polvonjon", "Umid nihollari", "Yozgi ta'til", "Sog'lom oila", "Sportchilar oilasi" kabi sport musobaqalari ijobiy samaralarga yetaqlamoqda.

Lavhada ta'kidlanishicha mazkur yig'ilishda Respublika Prezidenti I.A.Karimov qishloq maktablarida sportni rivojlantirishning bugungi ahvoli

va istiqboliga atroflicha to'xtalgan, ya'ni "Mamlakatimiz aholisining yarmidan ko'prog'ini bolalar, yoshlar tashkil etadi. Ularning asosiy qismi esa qishloqlarda yashaydi. Biz bugun ko'proq qishloq bolalari haqida qayg'urayotganimiz o'z samarasini bermoqda. Maktablar qurish, ta'mirlash, umuman maktablar faoliyati bilan shug'ullanish 3-4 yillik ish emas, balki doimiy, uzluksiz jarayondi".

Ma'lumki qaysi bir muammoga mantiqiy jihatdan yondoshmasdan, uning yechimini topish qiyin kechadi. Masalan, o'zbek qizlarini sportga jalb etishdan oldin, ularni jismoniy tarbiya bilan muttasil shug'ullanishga odatlantirish talab etiladi. Bunda masalaning eng nozik tomonlarini chuqurroq o'ylab, tahlil qilish kerak. Avvalo, sportning hamma turi ham xalqimizga, ayniqsa iffatli va iboli qizlarimizga to'g'ri kelavermaydi. Shu jihatdan keyingi paytlarda chekka qishloqlarda ham sportning nafis turi hisoblangan badiiy gimnastika va sport gimnastikasi tobora rivojlanib borayotganligi ko'zga tashlanib, tahsinga sazovor bo'lmoqda. Bunday zarur sport turlari bilan shug'ullanayotgan yosh qizlarning soni 7 mingdan oshib ketganligi e'tiborga loyiqdir. O'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport turlari bilan shug'ullantirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining o'rni g'oyat katta ekanligini e'tirof etmoq zarur. 2007 yil davomida umumta'lim maktablarida 25 mingdan ortiq oliy ma'lumotli mutaxassislarni amaliy faoliyat yuritishi bunga dalildir.

E'tiborli tomoni shundaki o'quvchi qizlarning jismoniy madaniyati va sportga bo'lgan munosabatlarning davr talablari asosida oshirish yo'lida katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ulardan biri shundaki 2006-2008 o'quv yillarida birgina O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutiga 430 dan ortiq qizlar o'qishga qabul qilinib, bu sohada yetakchi mutaxassis kadrlar yetishtirishda tub burilish bo'ldi. Mazkur yig'ilishda qizlarni sport seksiyalariga jalb etish, xotin-qizlar o'rtasida sport musobaqalarini tashkil qilishda janubiy viloyatlar va Respublikaning ko'pgina xududlarida sustkashlik davom etayotganligi, bunday munosabatlarni tubdan o'zgartirish lozimligi alohida qayd etilgan va tegishli qarorlar qabul qilingan.

Xulosa qilib aytganda bolalar sportini yuqori pog'onalariga ko'tarish yo'lida Respublika Prezidenti va hukumati jiddiy e'tibor bermoqda. Buning asosi va negizi esa jismoniy tarbiya va unga mahalliy millat qizlarini jalb etish, sportni ijtimoiy-madaniy o'rni haqida targ'ibot ishlarini kuchaytirish kabi muhim vazifalar mavjudligi barchaga ayondir.

### **9.1.SOG'LOMJon-POLVONJONLAR MUSOBAQASI.**

Maktagacha yoshdagi bolalar tarbiya muassasalarining "Jismoniy tarbiya" darslarida bolalarning yoshi va salomatlik darajasiga qarab jismoniy tarbiyaning turli mashq-o'yinlari mo'ljallangan. Sharoitlarga tayangan holda bog'chalarda masl.q-o'yinlar u yoki bu darajada o'tkazib borilmoqda. Sport

majmuiga ega bo'lgan bolalar bog'chalarida mazkur jismoniy tarbiya yuqori saviyada olib boriladi va dasturda ko'zda tutilgan hamda ilg'or tajribalarda qo'llanilayotgan mashq o'yinlar bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil etilayotganligi tahsinga sazovordir. Bunday musobaqani Respublika miqyosida "Sog'lomjon-polvonjonlar" musobaqasi deyiladi. Ularning dasturlarida quyidagi turlar mavjuddir:

1. To'siqli yugurishlar
2. To'pli estafetalar
3. Narvondan osilib chiqish
4. Xarida (brevno) tez yurish
5. Chambarak mashqlari
6. Arqon tortishish
7. Velosiped xaydash
8. Kurash
9. yelka urishtirish
10. Akrobatika mashqlari va h.k.

Ta'kidlash lozimki, yuqoridagi o'yin-mashqlar orqali bog'cha bolalarining jismoniy tayyorgarligi va sifatlarini o'stirish amalga oshiriladi. Bu kabi qiziqarli o'yin mashqlarni hovli, ko'pqavatli uylar oldidagi maydonchalarda ota-onalar ham tashkil qilib turishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

## 9.2. "UMID NIHOLLARI" MUSOBAQALARI.

Umumta'lim maktab o'quvchilarining an'anaviy spartakiadasi mustaqillik yillari davrida "Umid nihollari" yangi tus va ruh asosida tashkil qilinmoqda. Odatdagidek musobaqalarning yangi bosqichi maktablarda, keyin esa tuman-shahar va viloyatlar miqyosida, so'nggi (final) qismi esa Respublika miqyosida o'tkazilmoqda. Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda o'quvchilarning umumiy soniga nisbatan 70-80% o'quvchilar musobaqalarning barcha bosqichlarida ishtirok etmoqda. Respublika Prezidenti va xuku-matining bevosita g'amxo'rliги tufayli viloyatlarda sportni rivojlan-tirish, sport inshootlarni ko'paytirish maqsadida mazkur musobaqalar navbatma-navbat viloyatlarda tashkil etilmoqda. 1999 yildan buyon o'tkazib kelinayotgan bu nufuzli sport musobaqalari Toshkent, Andijon, Buxoro, Xorazm va boshqa viloyalarda yaxshi natijalarga erishishga sabab bo'ldi. Ya'ni faqat shahar yoki tuman markazlaridagina emas, hatto uzoq qishloqlardagi maktablarning o'quv binolari, sport o'yin maydonlarini yangidan qurish, yuqori sifatli darajada ta'mirlash, ularni zarur bo'lgan zamonaviy asbob uskunalar, jihozlar bilan ta'mirlash ishlari keng tarmoq yozdi.

Bu jarayonlar maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga qiziqishi va sport turlari bilan muntazam shug'ullanishga imkoniyat yaratmoqda.

So'nggi yillarda iqtidorli maktab o'quvchilari xalqaro turnirlar, rasmiy nufuzli musobaqalarda kurash, boks, sharqona yakka kurashlar, suzish, badiiy gimnastika va boshqa sport turlari bo'yicha g'alabalarga erishib, medallar shodasini ko'paytirmoqda.

### 9.3. "BARKAMOL AVLOD" SPORT MUSOBAQALARI.

Respublikamiz mustaqilligining dastlabki yillaridanoq o'quvchi-yoshlarni kasb-hunarga o'rgatish va mutaxassis kadrlar tayyorlashga katta e'tibor berildi. Shu sababdan aksariyat ko'pchilik hunar-texnika bilim yurtlari (HTBYu) va o'rta maxsus o'quv yurtlari kasb-hunar kollejlari (KHK) aylantirildi. Bu esa o'quvchi-yoshlarni zamonaviv kasb-hunarga safarbar etish, ijtimoiy turmush sharoitlarni yaxshilash va yoshlarni mehnat qilishga o'rgatishda yangicha munosabat bo'ldi. Ularning jismoniy barkamolligini tarbiyalash va mehnat hamda mudofaa ishlariga tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nufuzi oshirildi. Shu sababdan 1998-1999 yillardan boshlab kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarining "Barkamol avlod" (sobiq spartakiada o'miga) sport musobaqalari o'quv yurtlari, tuman-shahar va viloyatlar miqyosida o'tkazib kelinmoqda. Bunday nufuzli sport musobaqalarini tashkil qilishda Jizzax, Farg'ona, Andijon, Samarqand, Buxoro, Toshkent va boshqa viloyatlar katta tajribalarga erishdi.

"Barkamol avlod" sport musobaqalari dasturida 12 sport turi o'rin egallamoqda, ular: basketbol, voleybol, futbol, gandbol, kurash, belbog'li kurash, yengil atletika, badiiy gimnastika, tennis, stol tennisi, suzish va shaxmatdan iboratdir.

Navbatdagi musobaqaning yakuniy qismi 2008 yil 17 mayda Nukus shahrining "Turon" sport majmuida boshlandi.

"Sport" gazetasining muxbiri Ilhom Rahmonov mazkur musobaqa natijalarini sharhlab (21 may 2008 yil) eng muhim voqeyeliklar, natijalar haqida o'zining mulohazalarini bildirgan. Ulardan ba'zi bir ma'lumotlarni keltirishni lozim topdik.

Mamlakatimizda yaratilgan yosh avlodni sport bilan shug'ullanishga ommaviy jalb etish tizimi samaradorligini vaqtning o'zi isbotladi. Olimpiya harakatlari tamoyillariga to'liq javob beradigan va birinchi navbatda, yoshlarga qaratilgan ushbu tizim O'zbekiston aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilayotir. Sport hayotimizning muhim ajralmas qismiga aylanmoqda, odamlarga barcha faoliyat sohalarida mehnat qilish uchun kuch quvvat baxsh etmoqda, jismoniy va ma'naviy chiniqishga ko'maklashmoqda.

Sport insonning shaxs sifatida kamol topishida, unda kuchli iroda, g'alabaga intilish, qiyinchiliklarni yengish ruhini tarbiyalashda, qalbi va ongiga vatanparvarlik, el-yurtga sodiqlik kabi fazilatlarni singdirishda beqiyos ahamiyatga ega. Ushbu oliyjanob fazilatlar sohibi bo'lgan yoshlari

butun dunyoga ozodlik va mustaqillik orzusi bilan yashab, ijod qilgan buyuk ajdodlarimiz, ishlarining munosib davomchisi ekanliklarini namoyon etmoqdalar. Prezidentimizning yoshlar haqida ko'rsatayotgan g'amxo'rligiga barcha jabhalrda erishayotgan ulkan yutuqlari bilan javob bermoqdalar.

Yurtimizning navqiron avlod har tomonlama iqtidorli ekanini yigit - qizlarimiz nafaqat ta'lim, ilm-fan, madaniyat va boshqa sohalarda, balki sportda qo'lga kiritayotgan muvaffaqiyatlari bilan ham isbotlamoqdalar. Xalqimiz ularning Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va qit'a chempionatlari, boshqa nufuzli xalqaro musobaqalardagi g'alabalari bilan xaqli ravishda faxrlanadi.

Ko'plab bo'lajak chempionlarning ommaviy bolalar va yoshlar musobaqalari, shu jumladan, "kichik olimpiada" deb nomlangan kasb-hunar kollejlari va akademik litsey o'quvchilarining Respublika "Barkamol avlod" o'yinlaridagi ishtiroki ularning sport qobiliyatini aniqlashga yordam bermoqda.

Musobaqaning dastlabki bosqichlarida eng kuchli, chaqqon va epchil 3000 nafardan ortiq yosh sportchi aniqlandi. An'anaga ko'ra, mash'ala Toshkent viloyatining Parkent tumanidagi "Fizika-quyosh" ilmiy-ishlab chiqarish birlashmasi materialshunoslik institutining katta quyosh o'chog'idan yondirilib, maxsus estafeta bilan Nukusga olib kelindi. Mash'alani kikkboxing bo'yicha jahon chempioni Nodira Kazakova va kurash bo'yicha jahon chempioni Nizomiddin O'ljaboev yoqadi.

Musobaqalar g'oyat keskin va qiziqarli ravishda o'tadi.

yengil atletikaning 1500 m, 60 m, 400 m masofalarga yugurish turlarida Farg'ona, Surxondaryo, Andijon, Toshkent-2, Navoiy va Samarqand viloyatlarining vakillari peshqadamlik qildi. Bu sport turining ko'p qirrali turlarida Surxondaryo, Toshkent-1, Samarqand sportchilari g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

Belbog'li kurashda 60 kg vaznda- Farg'ona, Qoraqalpog'iston, Namangan sportchilari oldingi o'rinlarni egallashdi.

Basketbolda Farg'ona, Surxondaryo, Toshkent, Navoiy, Andijon, Jizzax jamoalari ustunlikka erishdi.

Stol tennisi bo'yicha Toshkent, Farg'ona, Xorazm vakillari ancha mahorat ko'rsatishdi.

Shaxmatda Samarqand, Farg'ona, Qashqadaryo jamoalari ustunlikka erishdi.

Kurash turida Toshkent, Buxoro, Qoraqalpog'iston yoshlari o'z kuchlarini namoyish etdi.

Futbol. Odatdagidek bu o'yinda sportchilar keskin kurash olib borishdi. Natijada Samarqand, Andijon va boshqa viloyat sportchilari ancha mahorat ko'rsatishdi. O'yin yakunida Qoraqalpog'iston sportchilari Toshkent jamoasi ustidan (2:1) g'olib chiqishdi.



Suzish bo'yicha (150 m erkin usul, chalqancha suzish, 100-200 m maso-fadagi suzishning turli usullari) Toshkent, Samarqand, Andijon, Jizzax sportchilari yuqori natijaga ko'tarilishga erishdi.

Badiiy gimnastikada skakalka, chamberak, bulova, lenta bilan mashq bajarishda Toshkent jamoasi yakka g'oliblikni hech kimga bermadi. Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qoraqalpog'iston sportchilari yaxshi natijalarga erishdi.

Gandbol. Sportning bu turida yakuniy uchrashuvni Toshkent va Xorazm viloyatlari o'tkazib, Toshkentliklar 18:12 hisobda g'olib bo'lishdi.

Tennis. Bu turdagi yakka va juft baxslarda Jizzax, Buxoro, Nukus, Xorazm, Samarqand, Namangan, Navoiy, Andijon vakillari o'zlarining mahoratlarini namoyish etishdi.

Voleybol. Bu tur o'smir va qizlarning eng sevimli o'yini hisoblanib, musobaqalar g'oyat keskin, shiddatli va qiziqarli o'tdi. Natijada o'smirlar o'rtasidagi yakuniy uchrashuvlarda Qoraqalpog'iston (Toshkentliklarni 3:0 hisobida), Xorazm va Samarqand jamoalari (3:1) uchrashib yuqori o'rinlarni egalladi. Qizlar o'rtasida Qoraqalpog'iston, Navoiy, Xorazm sportchilari g'olib bo'lishdi.

Umumjamo'a yakunlarida Qoraqalpog'iston g'olib deb topildi. Toshkent shahar sportchilari ikkinchi va Farg'onaliklar uchinchi o'rinni egallashdi. G'olib jamoalarga Respublika Prezidentining sovg'asi (Damas avtomashina) topshirildi.

### 9.3. UNIVERSIADALAR.

Oliy ta'lim tizimida o'tkazilib kelinayotgan (2000 yil- Namangan, 2002 yil- Buxoro, 2004 yil - Samarqand, 2007- yil-Toshkent) eng nufuzli sport musobaqalaridan biri talabalarning Universiada musobaqalari hisoblanadi. Universiadaning o'ziga xos xususiyati shundaki, bu musobaqalar ikkinchi jahon urushidan keyingi dastlabki yillarda jahon miqyosida tashkil etildi va uning tashabbuskori hamda tashkilotchisi Italiya edi. Har to'rt yilda bir marotaba o'tkaziladigan Xalqaro talabalar Universiadasida O'zbekiston sportchilari faqat mustaqillikka erishgan davrdan bolab ishtirok etishmoqda.

Sobiq ittifoq davrida va mustaqillikning dastlabki birinchi o'n yilligi jarayonida "Talabalar haftaligi" nomi bilan o'tkazib kelingan nufuzli musobaqa "Universiada"ga aylandi.

2000 yil. Universiadaning ilk tashkilotchisi Namangan viloyati sport tashkiloti bo'ldi. Bunda Namangan, Toshkent-1, Samarqand jamoalari umum hisobda g'olib deb topildi.

2002 yil. Navbatni Buxoroliklar olib, undagi natijalar: Toshkent-1, Buxoro va Namangan sportchilari yuqori pog'onalariga chiqib olishdi.

2004 yil. Universiada Samarqandda o'tkazildi. Unda Toshkent-1, Samarqand, Namangan sportchilari g'oliblikka erishdi.

2007 yil. Navbatdagi o'yinlar Toshkent shahrida bo'lib o'tdi. Bunda yana Toshkent-1, Namangan va Samarqand vakillari oldingi safda bo'lishdi.

2007 yil. Universiada dasturida quyidagi sport turlari bo'yicha bahslar bo'lib o'tdi, ya'ni: basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol (faqat yigitlar), stol tennisi, tennis, shaxmat, suzish, yengil atletika, belbog'li kurash, milliy kurash, dzyu-do. Universiadaning nizomiga ko'ra har bir viloyat, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahridan musobaqada qatnashuvchilar soni 133-137 gacha belgilangan. Eng ko'p sportchilar ishtirok etgan sport turlari futbol (222), qo'l to'pi (erkaklar-151, ayollar-148), voleybol (erkaklar-134, ayollar-138), yengil atletika (erkaklar-137, ayollar-130), basketbol (erkaklar-135, ayollar-135), suzish (erkaklar-119, ayollar-111) hisoblanadi. Barcha sport turlari bo'yicha talabalar soni 1846 kishini tashkil etdi. Murabbiylar soni esa 237 kishidan iborat edi.

2000-2007 yillar davomida o'tkazilgan Universiadalar yakuni va ularga tayyorgarlik jarayonlarini nazariy jihatdan tahlil qilinsa quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

-Davlat ta'lim standartlari, ta'limning uzluksizligi, kadrlar tayyorlash milliy dasturi, sog'lom avlod davlat dasturi va Respublika hukumati tomonidan chiqarilgan qator qarorlar asosida oliy ta'lim muassasalarida kadrlar tayyorlash yo'lida jismoniy tarbiya va sportga e'tibor kuchaymoqda;

-jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan turli musobaqalar, ayniqsa Universiadalarga tayyorgarlik jarayonlarida mas'uliyatlik faoliyat ancha yaxshi yo'lga qo'yilmoqda;

-talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan ug'ullanishlariga zarur shart-sharoitlar yaratishga e'tibor kuchaymoqda;

-mahalliy millat talaba qizlarini sportga jalb etish, ularning qiziqishi va munosabatlarini yanada oshirish yo'lida oliy o'quv yurtlarida jiddiy e'tibor berilmoqda.

Shu bilan birgalikda muammo bo'lib qolayotgan jarayonlar ham oz emas, ya'ni:

1. Talabalarning, ayniqsa mahalliy millat qizlarining mustaqil ravishda jismoniy tarbiya (ertalabki gimnastika) bilan shug'ullanishi va sport to'garaqlarida muntazam shug'ullanishida jiddiy olg'a siljishlar o'zgarmayotir.

2. "Alpomish" va "Barchinoy" testlari va jismoniy tarbiya darslaridagi me'yoriy normativ talablarni maqsaddagidek bajarish faoliyatlari uncha ustun emas.

3. Oliy o'quv yurti miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda qatnashuvchilar soni umum hisobda 30-40%dan oshmaydi. Sport ko'rsatkichlari (razryad) natijalari eng past (4-5%) darajadadir.

4. Mahalliy millat xotin-qizlaridan mutaxassis xodimlar yetish-maydi.

5. Talabalarning jismoniy tarbiya va sportiga doir maxsus darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ozchilikni tashkil etadi.

6. Kasb-hunar bilan bevosita bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya mashqlari talabalarga o'rgatilmaydi.

7. Xalq milliy o'yinlari va piyoda yurish sayohatlari (turizm) o'quv jarayonlarida kam qo'llaniladi.

8.7. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari musobaqalari.

O'zbekiston mustaqilligi va undan tub islohotlar aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlar va mehnatkashlarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishlarini yanada kengaytirish borasida ancha tadbirlar o'tkazishni talab etdi.

Bunda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining ishlab chiqilishi (1999 yil) va amalda qo'llanilishi (2000 yil) muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Maxsus testlarning bu nom bilan atalishida ramziy ma'no va yuksak maqsadlar mujassamlashganligini e'tirof etish lozim. Chunki, afsonaviy xalq qaxramonlari Alpomish va Barchinoylar jasur, qo'rqmas, Vatan uchun sadoqatli, el-yurt uchun jonini fido qiluvchi insonlardir. Shu bilan birgalikda kurash, kamondan o'q otish, merganlik va chavandozlik kabi pahlavon sifatlar eng kuchli bo'lgan. Alpomish o'tda yonmas, suvga cho'kmas, qilich kesmas va boshqa yana bir qator afsonaviy- ilohiy hislatlari bilan ajralib turgan. Buday hislatlarni mujassamlashtiruvchi va zamonaviy sport qaxramonlarini tarbiyalab yetishtirishda mazkur maxsus testlar xizmat qilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining normativ talablari va me'yoriy o'lchovlari sobiq ittifoq davridagi "Mehnat va mudofaaga tayyor" (MMT) majmua asosida ishlab chiqilgan.

MMT majmuining o'ziga xos o'chmas va unutishi mumkin bo'lmagan tarbiyaviy jarayonlari bor. U dastlab 1931-1934 yillarda ishlab chiqilib, amalda bir necha bor (1939, 1942, 1946, 1957, 1972, 1985 yillar) qayta ishlab chiqilgan va takomillashtirilgan. Birgina 1985 yildagi ko'rinishi va tuzilishi haqida ba'zi bir dalillarni keltirish maqsadga muvofiqdir. Chunki hozirgi va kelajak yoshlari ularni yurtimizning maxsus testlari bilan solishtirib ko'rishlari, o'zlarining muloxazalarini bildirishlari mumkin.

MMT majmui ikki qismdan iborat bo'lgan:

1. Mehnat va mudofaaga bo'l tayyor (MMBT).

2. Mehnat va mudofaaga tayyor (MMT).

MMBT qismi o'z navbatida quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1 bosqich-startlarga tayyor (1-2 sinf o'quvchilari).

2 bosqich-hamma sportga (3-4 sinf o'quvchilari).

3 bosqich-botirlar va chaqqonlar (5-6 sinf o'quvchilari).

4 bosqich-sportga o'tish (7-8 sinf o'quvchilari).

Ta'kidlash lozimki, o'quvchilarning yoshiga (sinflar) qarab normativ talablar belgilangan. Bunda asosan yugurishlar (8-10 km dan 13-15 km

gacha); skakalkada sakrash, qo'llarda tortilish, yotgan holda oyoqlarni to'g'ri ko'tarish, oyoqlarni bukmasdan egilish va shunga o'xshash mashqlar kiritilgan, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, o'q otish, suzish, turistik yurishlar (poxod) kabi turlar 5-8 sinf o'quvchilari uchun majburiy qilib qo'yilgan.

MMT qismi ham ham o'z navbatida quyidagi bosqilardan iborat edi.

1. Kuch va jasurlik (9-11 sinflar, ya'ni 16-17 yoshlilar).
2. Jismoniy barkamollik (18-39 yoshdagi erkaklar va ayollar).
3. Harakatdagi salomatlik (40-45 va undan yuqori yoshdagi ekaqlar va ayollar).

va ayollar).

I. Bosqichda bajarish shart bo'lgan turlar:

1. 100 m ga yugurish. o'g'il bolalar: bajarish-14.5 s, oltin nishon-14.2 s.

Qizlar: bajarish-16.5 s, oltin nishon-16.0 s.

2. o'g'illar 3 km yugurish: 15 daqiqa- talab, 13 daqiqa-oltin nishon.

qizlar 2 km yugurish: 11.30 daqiqa-talab, 10 daqiqa-oltin nishon.

3. uzunlikka sakrash: o'g'illar 4.20 sm. 460 sm

yoki balandlikka sakrash : 1.30 sm. 1.35 sm

qizlar: uzunlikka sakrash: 3.40sm. 3.80 sm.

yoki balandlikka sakrash: 1.15sm. 1.20 sm.

4. Granata uloqtirish: qizlar (500 gr) 18m 23 m

granata uloqtirish: o'g'illar (700 gr) 32 m 38 m.

5. Turnikda tortilish- o'g'illar 10 12

yotgan holda gavdani ko'tarib turish- qizlar 20 25

6. Chang'ida yurish-yugurish. 3-5 km. vaqtga.

7. 50 m ga suzish: vaqtsiz; o'g'illar oltin nishonga-0.40 s.

Qizlar oltin nishonga -- 1.10 s.

8. Kichik kolibrli miltiqdan o'q otish-25 m. O'g'illar: talab 24 ochko, oltin nishonga 37 ochko.

Qizlar: talab 24 ochko, oltin nishonga 35 ochko.

9. Turistik yurish (poxod)- bir kunlik sayohat 25-30 km. 2 va 3 bosqichlarda ham mazkur talablar qo'yilib, bajarishning me'yoriy o'lchovlari u yoki bu darajada (yoshlarga nisbatan) kuchaytirilgan va osonlashtirilgan (kamaytirilgan).

Xulosa tariqasida aytish lozimki, MMBT va MMT ning 2 bosqichdagi normativlar "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlaridagi talablar bilan solishtirishga kifoya qiladi. Ularning barchasi bilan bevosita tanishish istagi bo'lgan kishilar 1972, 1985 yillarda nashr etilgan maxsus nizomlarni ko'rish mumkin. Shuningdek "Sovetskiy sport" gazetasining 1985 yil 18 yanvardagi sonini izlab topishlari ma'quldir.

Bevosita "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bilan topishtirish uchun quyidagi holatlarni keltirildi. Chunki, maxsus testlarning

normativ talablari haqida hamma joyda ham tegishli ko'rgazmaliliklar, deb aytish qiyin.

Maxsus testlar 1999 yil ishlab chiqilib, Respublika davlat sport qo'mitasida tasdiqlangan va 2000 yil 1 martdan amalda kuchga kirgan. Unda 6 yoshdan 60 yoshgacha va undan yuqori yoshdagi kishilar uchun ko'p bosqichli normativ talablar belgilangan.

1-bosqich. 6 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlar uchun (har ikki yosh alohida ajratilib, ularning me'yoriy talablari bor, ya'ni:

5-6 yoshdagilar uchun mokisimon yugurishlar, arg'amchida (skakalka) sakrashlar, tennis to'pini nishonga otib tegizish, joydan uzunlikka sakrash, gimnastika, narvondan osilib chiqish, osilish va sakrashlar, suzish (o'yinlar), sayr-tomoshalar asosiy turlar qilib mo'ljallangan. Ularning ma'lum me'yoriy o'lchovlari ham berilgan.

Keyingi yoshdagi bolalar va o'smirlar (13-16 yosh) uchun ham yuqoridagi nomlar hamda turlar belgilanib, ularning masofalari va miqdorlari oshirib borilgan. Ularni jadvaldagi ko'rsatkichlardan bilish mumkin.

№	Testlarning nomlari	O'g'illar		Qizlar	
		hisob	nishon	hisob	nishon
1	100 m ga yugurish (soniya)	13.5	13.2	16.2	15.5
2	Arg'amchida sakrash (marta)	85	95	90	100
3	Kross 1000 m (daqiq)	-	-	4.50.0	4.20.0
	Kross 2000 m (daqiq)	9.00.0	8.30.0	-	-
4	Uzunlikka sakrash (m)	3.80	4.20	3.20	2.30
5	Turnikda tortilish (marta)	6	10	-	-
	O'rindiqa tayanib qo'llarni bukib yozish (marta)	-	-	8	10
6	To'pni uloqtirish (m)	40	45	23	26
7	50 m ga suzish (daqiq) soniya	55	50	1.10	1.05
8	Sayohatga chiqish (12 km)	Malaka hosil qilish			
9	Sport musobaqalarida qatnashish (yil davomida)	2	3	2	3
10	Kichik kolibrli yoki pnevmatik miltiqdan otish	Umumiy talablar asosida			

Eslatma: barcha yoshdagi kishilar uchun maxsus testlar bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega bo'lish ko'zda tutilgan. Bunda: 1. kundalik tartib (rejim) qoidalari: toliqish, uning belgilari, uning oldini olish, qon tomirlarining urishini o'lchash (puls), salomatlikni boshqara bilish. 2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuini (32 sanoq) tuzish va ularni boshqalar bilan o'tkazish (bajartirish). Jarohatlanganda birinchi tib-biy yordam ko'rsatish, hakamlik qilish. Bu jarayonlarning ijrosini ota-onalar va

o'qituvchilar nazorat qilib borishi zarur. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari ta'lim oluvchilar (17 yosh) uchun maxsus testlarning turli va normativ talablari ancha murakablashtirilgan. Ularni testlarni nizomidan bilib olish lozim bo'ladi.

2. bosqich (18-34 yoshdagilar) uch davrni o'z ichiga oladi. Ya'ni kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlari va oliy o'quv yurtlarining talabalari (18-23 yosh), katta yoshdagi kishilar (24-39 va 30-34 yosh) uchun ma'lum tartibda testlarning normativ talablari mavjud.

Talaba va ishchi-xizmatchi yoshlar uchun (18-23) belgilangan maxsus testlarning normativ talablari quyidagi jadvalda keltirildi.

№	Testlarning nomlari	Nishon		Hisob	
		erkaklar	ayollar	erkaklar	ayollar
1	100 m ga yugurish (soniya)	12.8	16	13.2	16.5
2	Kross 2000 m (uzoq, soniya)	-	12.30	-	13.0
	Kross 3000 m (uzoq, soniya)	11.30	-	12.30	-
3	Joydan uzunlikka sakrash (m)	2.40	1.80	2.20	1.80
4	Turnikda tortilish (marta)	16	-	12	-
	Chalqancha o'tirib gavgani ko'tarib tushurish	-	35	-	-30
5	6 daqiqa davomida yugurish-yurish (metr)	1700	1350	1600	1250
6	50 m ga suzish soniya	40.0	55.0	50	50
	Vaqtsiz suzish				
7	Granara uloqtirish (700 gr)	40	-	36	-22
	Granata uloqtirish (500 gr)	-	38	-	-
8	Kichik kolibrli (pnevmatik) miltiqdan otish (ochko)	48	48	45	45

24-9 va 30-34 yoshdagilarga ham mazkur talablar qo'yilib, ularning me'yorlari biroz pasaytirilgan.

3 bosqich 35-60 yoshdagilar uchun mo'ljallangan. Ular ham 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-60 yoshlar davrini o'z ichiga oladi. Bu guruhlarning ham o'ziga hos normativ talablari va me'yoriy o'lchovlari bo'lib, jismoniy tarbiyaning murakkab vositalari mujassamlashgan. 55-60 va undan yuqori yoshdagilar uchun belgilangan maxsus testlarning turlari va normativ talablarini namuna qilib ko'rsatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki ular jismoniy tarbiya vositalari va umumrivojlantiruvchi mashuqlar, ayniqsa salomatlikni saqlab turuvchi faol harakatlarning uslubiy-amaliy yo'llariga unchalik e'tibor berishmaydi yoki unutib yuborgan bo'lishadi.

№	Testlarning nomlari	Nishon		Hisob	
		erkaklar	ayollar	erkaklar	ayollar
1	Kross 2000 m				
2	6 daqiqa davomida yugurish (m)	1000	-	900	-
3	Suzish (m)	50	-	50	-
4	To'pni nishonga otish (tegizish-15 m masofa marta)	4	-	3	-
5	Yotgan holda tirsaklarni bukib yozish (marta)	10	-	6	-
6	Turgan yoki o'tirgan holatda oldinga engashish (marta)	25	-	20	-

Eslatma: Ayollar uchun talab me'yorlari belgilanmagan. Ular ishtirok etishlari mumkin, faqat zo'rlanish (ortiqcha yuk) bo'lmasligi lozim.

Maxsus testlarning talablarini bajaruvchilarning tayyorgarligiga qarab maxsus testlar "ko'p kurashi" (mnogobore testov) alohida belgilab, u sport turi maqomiga egadir. Ya'ni testlarning eng asosiy va muhim turlari bo'yicha (yugurish, sakrash, uloqtirish, gimnastika, suzish, o'q otish mashqlari) sportchilar kuch sinashib, razryad talablarini bajarishlari mumkin.

Xulosa shundan iboratki, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari aholining barcha qatlamlaridagi kishilarning salomatlik darajalarini yaxshilash va rivojlantirishga qaratilishi tufayli jismoniy tarbiyaning murakkab vositalariga aylanmoqda. O'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini oshirish yo'lida maxsus testlarning normativ talablari muhim ahamiyat kasb etib, iqtidorli yoshlarni sportga jalb etishda asos bo'lib hisoblanadi. Ammo mehnat jamoalari, turli muas-sasalarda maxsus testlar bo'yicha tayyorgarlik va normativlar bo'yicha majmuy (kompleks) muobaqalarni o'tkazishda e'tiborsizlik davom etmoqda. Bu esa ishlab chiqarish va mehnat samardorligini oshirishda salbiy ta'sir etmoqda.

"Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va boshqa musobaqalarning dasturlariga maxsus testlarning "Ko'pkurashi" ni (mnogobore testov) kiritish lozim. Bu esa o'quvchi-yoshlar va talabalarning maxsus testlar bilan astoydil shug'ullanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek aholi istiqomat joylarida (ayniqsa qishloqlarda) maxsus testlar bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkazilsa, ularning salomatligini yaxshilash, jismoniy barkamollikka erishish va sport turlari bilan qiziqib shug'ullanishlarini yanada kuchaytirishi mumkin.

## 10. JISMONIY TARBIYA TADBIRLARINI TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARI XUSUSIDA.

Pedagogik kuzatishlar, olib borilgan tajriba-sinovlarning (suhbat, mulqot, savol-javob va h.k.) ko'rsatishiga jismoniy tarbiya tadbirlariga bo'lgan ehtiyoj, qiziqish va talablar hamma joyda ham bir xil emasligi ma'lum bo'ldi. Ayniqsa jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan ertalabki gimnastika, bo'sh vaqtlarda shug'ullanish va mehnat jarayonida (aqliy va jismoniy) oddiy jismoniy tarbiya mashqlari, turli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lish umumaholining o'ndan birini ham tashkil etmaydi.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari, umumta'lim maktablarida darsgacha bo'lgan gimnastika va sog'lomlashtirish mag'ulotlarini o'tkazish tobora kamayib bormoqda. Ishlab chiqarish korxonalarini va turli muassasalarda mehnat jarayonida sog'lomlashtirish mashqlarini tashkil qilish tobora unutilmoqda. Faqat yakka tartibda shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya (tennis, badminton, sayr va o'yinlar) bilan shug'ullanishlari kuzatilmoqda. Aholi istiqomat joylari, qishloq sharoitlari, istirohat va ko'ngil ochish bog'larida sog'lomlashtiruvchi ommaviy jismoniy tarbiya mashqlarini uyushtirish odat tusini olgan emas.

Xotin-qizlar va dardmand (jismonan zaif) kishilar uchun maxsus sog'lomlashtirish markazlari hamma joylarda ham tashkil etilmagan.

Ta'kidlash lozimki, o'quv yurtlari, ba'zi mehnat jamoalari va aholi istiqomat joylarida o'tkazib borilayotgan ommaviy sport tadbirlari, musobaqalar, bayramlarda namoyish etilayotgan ko'rgazmali sport chiqishlari ko'pchilik aholining jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlarini aks ettirmaydi. Qolaversa ular sportga hos xususiyatlardan iboratdir.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari majmuasining me'yoriy talablarini bajarishga tayyorlash, sport turlari bo'yicha xilma-xil musobaqalar, ko'pbosqichli va uzluksiz sport musobaqalari ("Umid nihollari"; "Barkamol avlod"; "Universiada" va h.k.) asosan sport tayyorgarligi mazmunidir, ya'ni jismoniy tarbiyasi xususiyatlarini bildirmaydi. Qolaversa ularda muntazam ishtirok etuvchilar umum ko'rsatkichning o'ndan biriga yetmaydi. Bolalar sporti, sport maktabalari va barcha toifadagi sport jamoalarining mashg'uktlari esa bevosita sportchilar tayyorlash, ularning mahoratini oshirishga qaratilishi bilan umumiy jismoniy tarbiyadan uzoqdir. Ular ham hatto jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilarning eng kam qismini tashkil etadi.

Yuqorida zikr etilgan muhoazalardan kelib chiqadiki, yakka va oila bo'lib, ayniqsa maxsus guruhlarini uyushtirib jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirish ishlari sportga nisbatan juda orqada qolib ketmoqda. Natijada esa jismoniy tarbiya va uning mohiyatlari haqidagi targ'ibot ishlari maqsad-dagidek yo'lga qo'yilmayotir. Buning ustiga jismoniy tarbiya haqida ilmiy-



ommabop risolalar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar kam tayyorlanmoqda. Borlari ham aholining ko'pchilik qatlamlariga (mahalla, qishloq, mehnat jamoalari va h.k.) yetib bormayotir.

Achinarli tomoni shundaki, ilmiy-nazariy xususiyatga ega bo'lgan o'quv-uslubiy qo'llanmalar, turli to'plamlardagi ilmiy maqolalardan o'quvchi-yoshlar va talabalar yetarli darajada foydalanmayotir. Hatto jismoniy mehnat va sport sohasidagi o'quv yurtlarida ham bu muammo kam emas. Mutaxassis kadrlar, ayniqsa jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar bunga kam e'tibor bermoqda.

Bunday muammoli voqeyeliklarni ta'kidlashdan maqsad shundaki, mehnatkash va ziyolilar, aholi istiqomat joylaridagi mutasaddi xodimlar, turli kasb-hunar yo'nalishidagi o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan o'quvchi-yoshlar va talabalar bu muammolarning yechimini topish yo'lida analiy jihatdan faoliyat ko'rsatishi lozim.

Bu yo'lda quyidagi amallar va tadbirlarni tavsiya etish mumkin bo'ladi, ya'ni:

-bolalar bag'chalarida (ayniqsa qishloqlarda) jismoniy tarbiya va sog'lom-lashtirish tadbirlarini yaxshi yo'lga qo'yish. Bunda jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxasislardan maqsadli foydalanish, ularning mehnat va tumush sharoitlariga moddiy yordam ko'rsatish.

Iqtidorli o'g'il va qiz bolalarga qo'shimcha mashg'ulotlar berish, musobaqalardagi g'olibligi uchun ularga rag'batlantiruvchi ko'maklashish, ya'ni ota-onalarning bu sohadagi to'lov-harajatlarini kamaytirish. Bu tadbirlar ota-onalarning o'z farzandlari sog'ligi uchun g'amxo'rligini kuchaytirishda o'mak-namuna xizmatini bajaradi;

-umumta'lim maktablar va akademik litseylarda jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaqlarining nufuzini oshirish. Bunda soatlar miqdori, dars mazmunlari va normativ me'yornlarni oshirish zarur. Talab va belgilangan me'yornlarni a'lo darajada bajarganlarga imtiyozlar berish, ya'ni o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlariga (jismoniy tarbiya sohasi) imtiyozsiz kirishga yo'llash;

-kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida ham jismoniy tarbiya darslarining nufuzini ko'tarish (soatlarni ko'paytirish), mashqlarni bajarishdagi me'yoriy talablarni kuchaytirish. Ularni to'la bajarganlarga yengillik yoki imtiyoz berish (zachyotlardan ozod etish).

Sport seksiyalarida muntazam shug'ullanib, musobaqalarda yuqori natijalarga (traz'yad) erishganlarga qo'shimcha stipendiya berish yoki boshqa imtiyozlar (yo'l chiptasi, musobaqalarga tek in kirish va h.k.) yaratish. Bunday extiyojiy tadbirlar ko'pchilik o'quvchi-yoshlar va talabalarning faqat sportda qatnashishinigina emas, balki ommaviy ravishda jismoniy tarbiya bilan qiziqib shug'ullanishlarini ta'minlash mumkin;

- ishlab chiqarish korxonalari va ijodiy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga keng sharoit (asbob-uskunalar, jihozlar, sport zallari, mutaxassislar va h.k.) yaratib berish. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib yaxshi natijalar ko'rsatgan va mehnat samaradorligini oshirganlarga qo'shimcha ish haqi yoki maxsus rag'batlantiruvchi mukofotlar berib borish. Bu holat ham ko'pchilikning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabati va e'tiborini ijobiy tomonga tortishi mumkin;

- aholi istiqomat joylari, ayniqsa qishloqlarda katta va kichik yoshdagi kishilarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishlarini yaxshi yo'lga qo'yish. Buning uchun esa eng avvalo jismoniy madaniyat va sport ishlari uchun maxsus shtat belgilash, ularga tajribali mutaxassislarni jalb etish. Mashg'uklar uchun joy va buyumlarni tayyorlash. Rejalash-tirilgan tadbirlarni albatta amalga oshirish;

- "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari majmui jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga da'vat etuvchi birdan-bir tadbir va muhim omikdir. Shunday bo'lsada 8 yil davomida (2000 yil 1 martdan amalda qo'llanil-moqda). Tub o'zgarishlar yuz bermadi. Chunki, uning turlari, me'yoriy talablari va qo'llanilish yo'llari aholining ehtiyoji hamda sharoitlariga undalik to'g'ri kelmaydi. Ularni qayta ishlab chiqish lozim bo'ladi.

Aytish xar qancha achchiq va botiq (ta'sir) bo'lsada, tan olish kerakki maxsus testlarni bajarganlik uchun taqdim etilayotgan guvohnoma va nishon (agar bo'lsa) eng arzon buyum qiymatiga ham ega emas. Chunki, nishondorlarga biron imtiyoz yoki qulayliklar berilmaydi. Shu sababdan maxsus testlar nizomini qayta ishlash, normativ talablar va me'yorlarni ixchamlashtirish evaziga uning nufuzini oshirish lozim bo'ladi. O'z navatida esa Nizom jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunning amalda bajarilishiga hissa qo'shishi lozim. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari talablari va me'yorlarini to'la hamda a'lo darajada bajargan o'quvchi-yoshlar hamda talabalarga qo'shimcha stipendiya to'lash lozim. Mehnatkash hamda ziyoli hodimning esa ish haqiga qo'shimchalar berish zarurdir.

Xulosa shundan iboratki, maxsus testlarning nufuzi va qiymatini oshirish, unga davlat dasturi sifatida maqom berilsa mutasaddi xodimlar, idoralar, muassasalar va ayniqsa shug'ullanuvchilarning mas'uliyati ehtiyoj shakliga o'tadi. Bu esa jismoniy tarbiya ilmining rivoji va mohiyatini ta'minlash bilan bir qatorda jamiyat va davlat taraqqiyotiga katta hissa qo'shiladi.

## UMUMIY XULOSA.

Respublika Prezidenti I.A.Karimov va hukumat tomonidan buyuk kelajak sari istiqol yo'lida ijtimoiy-madaniy taraqqiyotimiz davom etmoqda. O'n yetti yil ichida uzoq yillar davomida amalga oshmagan qurilishlar,

sanoat ishlab chiqarishi, madaniy turmush darajasi yuksak darajaga chiqdi. Bunda iqtisod, madaniyat, siyosat va ijtimoiy turmush sohalarining barcha jabhalarida tub islohotlar o'tkazilishi yaxshi samaralarga erishiga olib keldi. Bu yo'lda jismoniy madaniyat, sport, turizm va xalq milliy o'yinlari bo'yicha qabul qilingan qonunlar, farmonlar, Respublika hukumatining maxsus qarorlari muhim ahamiyatga ega.

Bolalar sportidan boshlab, to sportchilarning xalqaro miqyosdagi nufuzli musobaqalarida qatnashish, yutuqlarga erishishi va ular bilan aloqador bo'lgan barcha faoliyatlar qo'yilgan maqsadlarning amalga oshishi bilan yakun topmoqda.

Xalq milliy o'yinlari bo'yicha o'tkazib kelinayotgan respublika musobaqalari hamda festivallari milliy qadriyatlarimizning g'oyat sermazmun ekanligini isbot etmoqda. Milliy kurashlarimizning xalqaro sport darajasiga ko'tarilishi, sportchilarning jahon birinchiliklari, Osiyo va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki hamda g'alabalari xalqimizning milliy iftixorini ifoda etmoqda.

Buyuk ipak yo'li an'analarini qayta tiklash va xalqaro savdo munosabatlarini kengaytirishda turizm ishlari o'ziga xos milliy xususiyatlarimizni namoyish etmoqda.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining joriy etilishi (2000 yil 1 mart) va uning amalda qo'llanilishi aholining salomatligini yaxshilashda katta burilish bo'ldi. Ayniqsa "Sog'lom oila", "Oila sporti", "Mahalla polvonlari", "Polvonjonlar" (bolalar bog'chasi), xotin-qizlar spartakiadasi, qishloq yoshlarining spartakiadasi kabi yo'nalishdagi respublika musobaqa-o'yinlari an'anaviy tus olmoqda. "Quvnoq startlar" televizion musobaqa o'yini, matbuotchilarning sport turlari (futbol, tennis, shohmot va h.k.) bo'yicha an'anaviy musobaqalari ijodkor xodimlarning jismoniy va mehnat kamolatini oshirishda xizmat qilmoqda. Faqat yirik shaharlar va madaniyat markazlaridagi emas, xatto katta qishloqlar, qo'rg'onlarda (posyolka) ham istirohat bog'lari tashkil etilib, ota-onalar va bolalarning hordiq chiqarishi, suvlarda cho'milishi va turli tuman harakatli-atraksiyon o'yinlarda faol ishtirok etishlari yo'lga qo'yilmoqda.

O'quvchi-yoshlar va talabalarning yozgi ta'til paytlarida sog'lomlashtirish oromgohlari, sport maskanlarida dam olib, jismoniy jihatdan chin qishlariga katta e'tibor berilmoqda.

Yana bir muhim jihati shundaki, nogironlar sporti va unga tegishli shart-sharoitlar kun sayin rivoj topmoqda.

Yuqorida ta'kidlangan ijobiy siljishlarda muntaxzam ravishda u yoki bu mavzu hamda muammolarga bag'ishlab o'tkazilayotgan xalqaro va respublika ilmiy anjumanlarining ta'siri ancha sezilmoqda. Ayniqsa ularning ilmiy to'plamlari va sport turlari bo'yicha nashr etilayotgan dasrliklar, o'quv va uslubiy qo'llanmalarning hissasi g'oyat kattadir.

Kadrlar tayyorlash, ularning nazariy va amaliy malakalarini oshirish, jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ibot qilish yo'lidagi maxsus o'rta va oliy o'quv yurtlari, tele-radio, ommaviy axborot vositalarining nufuzi va faoliyatlari kuchaytirilmoqda.

Lo'nda qilib aytganda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarini ommaga singdirish, ularning ilmiy-nazariy va amaliy natijalari tobora rivoj topmoqda. Bu jihatlarni har bir insonning kundalik madaniy turmush sharoitiga singdirish muammolari hozirgi davrning dolzarb vazifalaridan biridir.

## TAVSIYA UCHIUN ADABIYOTLAR

1. O'zRVMning "O'zbekiston'da jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 27 may 1999 yil.
2. O'zRning "Turizm to'g'risida"gi qonuni, 1999 yil.
3. O'zRning "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, 1997 yil.
4. O'zRning "Davlat Ta'lim standartlari", 1999 yil.
5. O'zRning "Sog'lom avlod Davlat dasturi", 1997 yil.
6. Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat", 1992 yil.
7. Karimov I.A. "O'zbekiston XXI asrga intilmoqda", 1999 yil.
8. Karimov I.A. "Inson baxt uchun tug'iladi", 2000 yil.
9. Karimov I.A. "O'zbekiston mustaqilligi kuni bayramlaridagi nutq va ma'ruzalari" (1991-2008 yillar).
10. Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va barcha turdagi o'quv yurtlarining "Jismoniy tarbiya" dasturlari, 1999 yil.
11. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.H., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik, Farg'ona, 2002 yil.
12. Abdumalikov R., Xoldarov T. Turizm, o'quv qo'llanma, 1988 yil.
13. Abdumalikov R., Qudratov R., Yarashev K., Ko'pkari, ilmiy-ommabop kitob, 1997 yil.
14. Abdumalikov R., Xoldarov T., Salomatlik omillari va alomatlari. O'quv qo'llanma, 2008 yil.
15. Qoraboev O'. O'zbek xalq o'yinlari, monografiya, T. 2001 yil.
16. Usmonxo'jaev T.S., Meliev H.A. Milliy harakatli o'yinlar, 2000 yil.
17. Norqobil Jalil, Chavandozlar o'tgan bu yurtda. Maqola "Sport" gazetasi, 6 yanvar 1991 yil.
18. Toshpo'latov J.M. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport, 1991 yil.
19. Yarashev K.D. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari, monografiya, 1997 yil.
20. Qosimova R.A. Talabalarning ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarida xalq milliy o'yinlaridan foydalanish, uslubiy qo'llanma, Samarqand, 2001 yil.
21. Qudratov R.Q., Abdumalikov R., Xoldarov T. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport, 2003 yil.
22. Xoldarov T., Abdumalikov R. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari, uslubiy qo'llanma, 2007 yil.
23. Ro'ziev S., Shaternikov E., Baraban I. Uzbekistan olimpiyskiy, T., 2001 yil.
24. Hamroqulov A.Q., Yunusov T.T. va b.. Olimpiya bilimlari asoslari, T., 2002 yil.

25. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi, T., O'zDJTI nashriyoti, 1997 yil.
26. Xoldarov T.X., Utenov O.U., Istomin A.A., Abdumalikov R. "Talaba" sport klubi, uslubiy qo'llanma. T., 2005 yil.
27. Yarashov K.D., Abdumalikov R., Komilov X.K. Alpomish va Barchinoy maxsus testlari majmuini ommalashtirish yo'llari. O'quv-uslubiy qo'llanma., T., 2002 yil.
28. Физическое воспитание, под. ред. А. Рудика. В.Н. Короневский. Всесоюзное учебно-педагогическое изд. Трудрезервиздат М. 948 г.
29. Физическая культура (основы советской физической культуры в научно-популярном изложении, 2-изд) Госизд. Физкультура и спорт 1958г
30. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов в фак. физ. вос-я пед. ин-ов) Б.А. Ашмарин. М. Я. Виленский. К.Х. Грантрен и др под. ред. Б.А. Ашмарина. М. Просвещение 1979 г.
31. Теория и методика физического воспитания 2-изд, под. ред. Л.П. Матвева и А.Д. Новикова. М. "Физкультура и спорт" 1976 г.
32. Очерки по теории и физической культуре. Под общ. ред. Л.П. Матвеева. М. "Физкультура и спорт" 1984 г.
33. Теория и методика физического воспитания, под ред. Б.М. Шияна. М. Просвещение 1988 г.
34. Физическая культура. Практ пособие. Б.Н. Загорский. И.П. Залетаев. Ю.П. Пузырь, и др. 2-изд. М. Высш. шк. 1989 г.
35. Основы методики физического воспитания школьников. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. М. Просвещение 1989 г.

## MUNDARIJA

Kirish .....	3
1.Jismoniy tarbiya va ilm tushunchalari haqida.....	4
2.Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi.....	11
3.Jismoniy tarbiya vositalaridan namunalar va ularni bajarish yoʻllari.....	35
4.Sportning sogʻlomlashtirish xususiyatlari.....	38
5.Sogʻlomlashtirish oringohlarida jismoniy tarbiya.....	39
6.Harakatchanlik va ish qobiliyatlarini oshirish.....	40
7.Jismoniy tarbiyada xalq milliy oʻyinlaridan foydalanish.....	52
8.Sayohatlar haqida umumiy tushunchalar.....	62
9.Jismoniy tarbiyadan sportga.....	65
10.Jismoniy tarbiya tadbirlarini takomillashtirish muammolari xususida.....	102
Umumiy xulosalar.....	104
Tavsiya uchun adabiyotlar.....	107

---

Bosishga ruhsat etildi 4.05.2010 y. Bichimi 60x84 1/16.  
Shartli bosma tabog'i 6,51. Nusxasi 100 dona. Buyurtma № 176.

---

TDU bosmaxonasida chop etildi. Toshkent sh,  
Talabalar ko'chasi 54. tel: 246-63-84.





