

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

TOSHKENT MOLIIa INSTITUTI

ALISTRATOV G.V. ABDURASHIDOV S.K., KOLOMENSKIY A.N.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(metodik tavsiyanoma)

TOSHKENT-2009

Mualliflar: **Alistratov Gennadiy Vladimirovich**-Toshkent Moliya instituti jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri, katta o'qituvchi.
Abdurashidov Saidmurod Komilovich - Toshkent Moliya instituti jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi.
Kolomenskiy Aleksandr Nikolaevich - Toshkent Moliya instituti jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar: **Istomin Aleksandr Aleksevich**-TDIU jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri, dotsent.
Xoldarov Turg'unboy –“Talaba” RSU ijrochi direktori p.f.n., dotsent.

QISQAChA MAZMUNI.

Ushbu metodik tavsiyanomada jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport tushunchalari.

Shuningdek jismoniy tayyorgarlik va sifat tushunchalari hamda ular-ning xususiyatlari yoritilgan. Metodik tavsiyanomaning asosiy qismining sport mashg'ulotlarining rejalashtirish va ularning o'tkazishga bo'lgan talablar, “Sport formasi” tushunchasi va uni taminlash yo'llari yoritilgan.

Metodik tavsiyanomadan akademik-litsey, kasb-hunar kollejlari, o'rta umumta'lim maktab o'quvchilari, talabalar va mutaxassislar foydalanishi mumkin.

Kirish.

1. Metodik tavsiyanomaning maqsadi va vazifalari.

O'zbekiston mustaqilligi sharoitida ta'limning uzluksizligi hamda kadrlar tayyorlash davlat dasturi yoshlarining kasb-hunar o'rganishdagi amaliy faoliyatlarini ijodiy ravishda tashkil qilish, ularning jismoniy barkamolligini ta'minlash masalalari oldingi safga qo'yimoqda. Bunda jismoniy tarbiya va sportning mohiyatlarini targ'ibot qilish, bo'lajak mu-taxassislarning salomatligini yaxshilash, ularni jismoniy tarbiya ta'limi bilan qurollantirish muhim muammolardan biridir. Shu sababdan nazariy va amaliy mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tarbiya va sport tushunchalari-ni chuqur o'rgatish asosiy maqsadlardan biridir. Bunda quyidagi vazifalar-ga amal qilish lozim bo'ladi, ya'ni:

1. Jismoniy tarbiya va sport ta'limidagi asosiy tushunchalarning mazmuni hamda ularning amaliy mohiyatlarini ochib berish.
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi eng muhim adabiyotlar bilan tanishtirish, mahalliy sharoitlar asosida tayyorlangan o'quv-uslubiy qo'llanmalarga qisqa tahlillar berish.
3. Bo'lajak ixtisoslik sohasida jismoniy tarbiya va sportdan maqsadli foydalanish yo'llarini ko'rsatib berish.
4. Aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ibot qilishda amaliy jihatdan ko'maklashish yo'llarini o'rgatish.

2. Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport tushunchalari

2.1.Jismoniy tarbiya tushunchasi.

Jismoniy (jism, badan va h.k.) tarbiya tushunchasi mantiqiy jihatdan qaralsa, inson harakatining faolligi, gavda tuzilishi va uning rivojlani-shini ta'minlovchi pedagogik (tarbiyaviy) jarayondir. Bu to'g'rida Abu Ali Ibn Sino va uning zamondosh olimlari, buyuk adiblar juda aniq hamda od-diy tushunchalar berganligi, ilmiy meros sifatida bizgacha etib kelganligi bilan e'tiborga loyiqdir.

Jismoniy tarbiyaning pedagogik xususiyatlari va biologik (anatomya, fiziologiya va h.k.) jarayonlarini ilmiy-nazariy jihatdan tajribalarda sinab va amalda qo'llab kelgan juda ko'p evropalik adiblar bo'lgan. Ular orasida jismoniy tarbiyani ta'lim darajasiga ko'targan buyuk rus olimi P.F. Lesgart (1836-1909) hisoblanadi. Uning ta'limoti asosida sobiq SSSR jismoniy tarbiya tizimi vujudga kelgan edi. Bunda olimlar A.D. Novikov, M.P.Matveev, V.M.Vidrin kabilarning hissasi katta bo'lgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati darsliklarda ta'rif beri-lishicha jismoniy tarbiya - ma'lum maqsadni mo'ljallab inson tanasiga ta'sir etmoqlik va uning jismoniy qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivoj-lantirishga yo'naltirilgan, ijtimoiy-siyosiy va axloqiy-estetik g'oyalar ru-hida, yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi.

Shu asosda u pedagogik jarayon bo'lib, inson tanasini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilganligi ham tavsif etiladi.

Jismoniy tarbiya to'g'risida fikr yuritilsa, uning asoslaridan (vositalari) chetlashib bo'lmaydi. Chunki, har qanday faoliyatning o'ziga xos mazmuni, shakllari ma'lum mashqlar, faol harakatlar bilan bog'langandir. Ular asosan umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, turli harakatli o'yinlar, sport turlari, sayohatlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlaridan (suv, havo, quyosh, gigienik talablar) iboratdir.

Mazkur vositalar orqali jismoniy tarbiya darslari, mustaqil, faoliyatlar va sport mashg'ulotlari (trenirovka) jarayonida jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik) amalga oshiriladi va tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosida jismoniy jihatdan rivojlanish amalga oshiriladi. Bunda esa jismoniy tayyorgarlik (umumiy va kasb hunar) nazariy hamda amaliy jihatdan qo'llaniladi. Bu jarayonda sport tay-yorgarligi ustuvor turadi.

O'zbekiston sharoitida jismoniy tarbiyadan mutloq alohida mavjud bo'lgan ba'zi bir tadbirlar, faoliyatlar va iboralarni ham "Jismoniy tarbiya" deb atash iste'molga aylangan. M: "Jismoniy tarbiya instituti", "Respublika davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi", "Jismoniy tarbiya kafedrası", "Jismoniy tarbiya darsi" va h.k.

Keltirilgan dalillar va ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan juda ko'p sohalar "Jismoniy tarbiya" iborasi hamda tushunchasiga ancha yotdir. Ularni "Jismoniy madaniyat" (fizicheskaya kultura) deb atash, Rossiya va Mustaqil davlatlar hamdo'stligidagi Respublikalarda keng qo'llaniladi va o'z mazmuniga ko'ra talqin qilinadi. Bu haqda keyingi bo'limda bayon etiladi.

2.2. Jismoniy madaniyat tushunchasi haqida.

Darsliklar, maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalar va entsiklopediyalarda jismoniy madaniyat-umummadaniyatning tarkibiy qismidir, deb ta'riflanadi. Unda jismoniy mashqlar, o'yinlar va sport turlarini tashkil qilish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatlar (musobaqalar, natijalar, hakamlik, sport jihozlari, kiyimlar, inshootlar va h.k.) ko'zda tutiladi. Bu bir tomonlama mantiqan to'g'ridir. Ikkinchi tomondan esa jismoniy madaniyat Evropa mamlakatlarida tarbiya ma'nosini bildirishni ham e'tirof etadi. O'tgan asrning 70-80 yillarida jahon miqyosida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarini farqlash masalasida katta bahslar bo'lib o'tadi. Ularda L.P. Matveevning "Vvedenie v teorii fizicheskoy kulturo" (1980) o'quv qo'llanmasi vujudga keladi. Unda qayd qilinishicha "Jismoniy madaniyat" "Jismoniy tarbiya"dan farqli o'laroq maxsus sohalar, degan xulosalar chiqarilgan.

Umuman olganda tarbiyasiz madaniyat va madaniyatsiz tarbiya bo'lmasligi muqarrar ijtimoiy-pedagogik tushunchadir. Shu sababdan bu ikki ibora va tushunchalarni doimo o'z o'rnidagina ishl 2 naqsadga muvofiqdir.

M: 1) Ma'lum bir mashq yoki o'yin bilan gavda a'zolarini harakatga keltirish, ularni o'rgatish jarayonlarinigina jismoniy tarbiya deb atash lozim bo'ladi (bog'cha bolalari bilan mashq bajarish, gavgani to'g'ri o'stirish, kasallikni davolash mashqlari va h.k.).

2) "Jismoniy madaniyat" tushunchasida gavgani chiroyli qilib rivoj-lantirish, unda qo'llaniladigan vositalar va usullar, erishilgan natija-larni tushunmoq kerak. Bu yo'lda turli mashqlar, o'yinlar bilan birgalikda bahslar, musobaqalar bo'lishi mumkin. Shuningdek ommaviy tomoshalar, reklamalar, ko'rgazmalar orqali ham amalga oshiriladi. ("Navro'z", "Musta-qillik" kuni bayramlari, "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Univer-siada" va h.k. dagi ommaviy sport ko'rgazmali).

Masalaga shunday yondashilsa jismoniy madaniyat va sport harakati bilan bog'liq faoliyatlarini (institutlar, fakultetlar, davlat idoralari va h.k.) "Jismoniy madaniyat" deb atash mantiqan to'g'ri bo'ladi.

Shu o'rinda bir jonli misol keltirish zarurdir. Ya'ni, "Alpomish o'yinlari" Respublika Festvali (boshqa festivallar, sport bayramlarida ham) ochilishi va yopilishi marosimida namoyish etilayotgan sportcha chiqish-da milliy kiyimlar, sportchilarning chiniqqan gavgalari, kurash harakat-lari va b.q. jismoniy madaniyat belgisidir. qolaversa bajariladigan mashqlar, bahslar, musobaqalar maxsus sport normativlarini bajarishni talab etilmaydi. Ba'zi olishuv va bahslarda «/oliblar» e'lon qilinsada, ularga sport texnik normativlar hisobga olinmaydi. Yana bir oddiy misol: bog'cha bolalari yoki katta yoshdagi kishilar bilan yugurish (30,60,100 m) musobaqalarida faqat kim oldin etib keladi degan talab (vaqtga emas) qo'yiladi va h.k.

Xulosa shundaki, jismoniy madaniyat tushunchasi va iborasi aholi o'rtasida maqsadli qo'llanilishi lozimdir.

O'quvchi yoshlar va talabalarning «Jismoniy tarbiya» darslarini «Jismoniy madaniyat» darslari, deb atash maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki ularda sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya berish jarayonlarida bir-biri bilan bo'ladigan muomilalar, tegishli asbob-uskunalaridan foydalanish, max-sus kiyimlarda shug'ullanish, mashqlarni bajarish madaniyati (texnikasi) kabi turli faoliyatlar amalga oshiriladi. Yuqorida ta'kidlanganidek bunda tarbiya va madaniyat jarayonari o'zaro mujassamlashib ketganligining guvohi bo'lish mumkin.

2.3. Sport tushunchasi haqida.

Sport yunoncha so'z bo'lib, «kuch», «sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'nolarni bildiradi.

Sport deganda eng avvalo muayyan holatdagi murakkab mashqlar maj-muini texnik va taktik jihatdan talab darajasida bajarish faoliyati tushuniladi. M: 100 m. masofaga tez yugurish bilan razryad talabini baja-rish yoki rekord o'rnatish. Kurashda raqibni yiqitib, kuragini erga tegizish. Futbolda to'pni raqibdan olib darvozaga aniq tepish va h.k.

Har bir sport turining o'ziga xos texnik va taktik mazmuni va baja-rish qoidalari mavjud. Ularning normativ talablari va me'yorlari aniq o'lchovlar bilan

belgilanadi. Shu asosda (klassifikatsiya) sport unvonlari (III,II,I razryadlar, sport ustaligiga nomzod, sport ustasi va h.k.) beriladi.

O'zbekiston sharoitida har bir tur va harakatlarni sport deb atash odatga aylanmoqda. M: «Milliy sport turlarimiz» degan ibora xatto ommaviy axborot vositalarida ham tez va keng qo'llanilmoqda.

Mazmun va mohiyat jihatdan olganda xato bo'lmasligi mumkin. M: ko'pkari-uloq milliy sportimiz, deyilmoqdayu Undagi murakkab xarakatlar, amaliy faoliyatlar har qanday sport turidan ustun ekanligini inkor qilib bo'lmaydi. Lekin bu ot o'yini sport klassifikatsiyasi tarkibiga kiritilgan emas. Shu sababdan hech erda ko'pkari-uloq sport musobaqalari shaklida o'tkazilmaydi. Uning mazmuni, o'yin qoidalari mukammal ishlab chiqilmagan va harakat ham qilinmayotir. Shunga qaramasdan ko'pkari viloyatlardagi to'ylar va turli bayramlarda eng sevimli o'yin sifatida keng qo'llanilib kelinmoqda. Shu sababdan uni ot o'yinlari nomi bilan atash kifoyadir.

Umuman sport tushunchasi futbol, kurash, tennis, boks sharqona yakkakurashlar timsolida o'quvchi yoshlarning ijtimoiy-tarbiyaviy jarayoniga aylanib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasi prezidentining «O'zbekiston bolalar sport jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoni (24 oktyabr 2002 y.) va shu asosda hukumat qarori sportni keng rivojlantirish hamda bu bilan yoshlarning jismoniy barkamolligini ta'minlash, yurtimizning sportdagi shuhratini jahonga keng yoyish kabi eng muhim tadbirlarni amalga oshirish-ga asos bo'la oladi.

Shu jihatdan ham har bir mutaxassis va fuqaro sportning ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlariga amaliy jihatdan yondoshishlari zarur. Bu bilan aholining salomatligini yaxshilash va yoshlarning ma'naviy hamda jismoniy barkamolligini yanada oshirish yo'lida xizmat qilish lozim bo'ladi.

Yaqin kelajakda o'zbek kurashi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi va Olimpiya o'yinlarining yurtimizda tashkil qilishni ko'zda tutgan holda barcha imkoniyatlarni ishga solish zarur bo'ladi.

3. Jismoniy tayyorgarlik va sifat tushunchalari hamda ularning xususiyatlari.

Anatomiya, fiziologiya, pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlarida «Jismoniy tayyorgarlik» (tayyorlash) tushunchasi inson faoliyatini etuk darajaga etganligi (etkazish) va har qanday mehnat jarayonlarini bajarish uchun qobiliyatga ega ekanligini anglatadi. Bu albatta o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi.

Ya'ni eng kichik yoshdan boshlab bolalarni sog'lom o'sishini ta'minlash va bunda tabiiy harakatlarni maxsus mashqlar orqali takomillashtirish, jismoniy mehnat qilish kabi ijtimoiy-pedagogik vositalardan maqsadli foydalanishni taqozo etadi.

Maktabgacha bolalar muassasalari, barcha turdagi o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari, to'garaklardagi mashg'ulotlar, dam olish sayohatlari orqali jismoniy tayyorgarliklar amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi va vazifalari yoshlarni sog'lom qilib o'stirish, ularni kasb-hunarga yo'llash, mehnatkashlarning ish qobiliyati va mehnat samaralarini oshirish, kishilarning uzoq umr ko'rishi-ni ta'minlashga qaratilgan.

Bu yo'lda Respublika Prezidentining Farmonlari va Respublika hukumati turli qarorlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababdan o'quv yurtlari, sport inshootlari, davolash muassasalarida sport to'garak-lari, sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatlari tobora yaxshilan-moqda.

Jismoniy tayyorgarlik (tayyorlash) haqida gap ketsa, uning sifatlari shartli ravishda ko'z oldingizda namoyon bo'ladi. Chunki shug'ullanuvchilar-ning yoshi, jinsi, salomatligi bir xil bo'lmaganidek, jismoniy tayyorgarli-gi, ayniqsa sifat ko'rsatkichlari ham bir xil bo'lishi mumkin emas.

Jismoniy sifatlarning deganda asosan, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi faol harakatlarni tushuniladi.

Jismoniy sifatlarni tayyorlashda ularning xususiyatlariga qarab turli xil mashqlar va bajarish usullaridan foydalanish lozim bo'ladi. Shu o'rinda bir misol: Tez yugurish sifatini o'rgatish va tayyorlashda tosh ko'ta-rish yoki kurash orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Ya'ni faqat turli yugurish-lar va maxsus rivojlantiruvchi texnik mashqlarni qo'llash lozim bo'ladi. Yoki uning aksinchasi, ya'ni shtanga ko'tarish va kurashni o'rgatishda faqat tez yugurish mashqlari bilan ularni o'rgatib bo'lmaydi. Demak jismoniy sifatlarni o'stirish uchun amalda qo'llanilib kelinayotgan fan yangiliklari, ilg'or tajribalar va turli xil usullardan foydalanish lozim bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikdagi sifatlarni uch xil ko'rinishda tasavvur etish mumkin, ya'ni:

1. Tabiiy (tug'ma) ravishdagi jismoniy holatlar.
2. Darslar va to'garak mashg'ulotlaridagi ko'rsatkichlar.
3. Sport turlari mashg'ulotlardagi texnik ko'rsatkichlar hamda faoli-yatlar.

Tabiiy (tug'ma) jismoniy holatlar turli-tuman bo'lishi mumkin. Ya'ni bolalar va katta kishilar orasida ham sog'lom, gavdali, epchil, kuchlilar uchraydi. Ular o'zlarining holatiga qarab turli harakatlarni osonlikcha bajara oladi. M: Tez yugurish, turnikda tortilish, yuk (gir) ko'tarish va h.k. turlarda namunali bo'lishi mumkin.

Darslar va turli sort to'garaklari mashg'ulotlarida faol shug'ullanib yurganlar boshqalarga nisbatan u yoki bu turda namunali bo'ladi. M: futbol o'ynab yurgan bola (kishi) bu o'yinda va yugurishlarda ilg'or bo'la oladi.

Dars mashg'ulotlarini arang bajarib yurgan bolalar va qizlar to'garak-lar, musobaqalarda qatnashib yurganlar bilan tenglasha olishmaydi.

Sport to'garaklarida doimiy qatnashgan va sport maktablarida tahsil olayotgan yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va uning ko'pchilik sifatlari ancha ustuvor bo'ladi.

Demak o'quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkashlar eng avvalo jismoniy tayyorgarlikdagi u yoki bu sifatni egallashlari lozimdir. Buning uchun esa har kuni ertalab va bo'sh vaqtlarda gimnastika hamda o'zlari yoqtirgan turli mashqlar, o'yinlar va sport turlari bilan muntazam shug'ullanishlari lozim bo'ladi.

4. «Sport formasi» tushunchasi va uni ta'minlash yo'llari.

Eng avvalo sport tushunchasi haqida oddiy va sodda ifodalarni eslatish lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida sport atamasi musobaqalashish ma'nosini anglatadi. Shu bilan birgalikda uning mazmu-nini esa eng yuqori darajada bajariladigan va maqsadga qaratilgan tex-nik-taktik mashqlar majmuidir. M % futbolda to'pni turli usullar bilan yuritish, sheriklariga uzatish, raqiblarni aldab o'tish yoki ulardan to'pni olib qo'yish va nihoyat to'pni darvozaga zarb bilan tepib kiritish. Bu jihatlar kuzatuvchida oddiygina taassurot hosil qilish mumkin. Lekin bunday murakkab harakatlarni raqiblar to'sig'i, qarama-qarshi harakatlari orasida amalga oshirish oson emas. Buning uchun esa katta mahorat, tajribaga ega bo'lishni talab etadi. Boshqa sport turlarida ham o'ziga xos xususiyatlar ko'p.

Sport mahoratlarini to'la egallagan va yirik (nufuzli) sport musobaqa-larida qatnashishga tayyor bo'lgan sportchilarni «Sport formasiga» ega deb tan olinadi. Bu jarayonlar esa musobaqalard namoyish etiladi. Lekin u yoki bu sabablar bilan sportchilar o'z imkoniyatlari, mahoratlari, yuqori darajadagi tayyorgarliklarini («Sport formasi») pasaytirib qo'yishi yoki umuman yo'qotish mumkin. Bunday hollarda murabbiylar ularni chetlashtirib qo'yishi yoki qayta tayyorlash, davolash, dam olishga safarbar etishadi.

Umuman «Sport formasi»da uzoq yillar turish har kimga ham nasib etavermaydi. Buning uchun esa astoydil, shijoatli mehnat qilish, chidash, kelajagini chuqur o'ylashni taqozo etadi. M: professioal boks bo'yicha Artur Grigoryanning 16 marotaba (2002 y.) jahon chempioni bo'lishi va M.Abdullaevning professional boksga o'tib, g'alabalarga erishishi. Shuningdek yuqori mahoratli futbolchilarning bir yoki bir necha jamoa-larda (klub-komanda) o'n yillab o'ynashi va h.k.ni ko'rish mumkin.

Kichik jarohat olgan yoki boshqa sabablar bilan vaqtincha sport mashg'ulotlarini to'xtatgan, yoki ularni sustlashtirgan sportchilar tezda o'z tayyorgarliklarini (sport formasi) pasaytirib yuboradi. Ularni qayta tinglash uchun esa ancha vaqt va o'ta yuksak darajadagi mashg'ulotlarda bo'lishni talab etiladi. Buning uchun esa avvalo sportchi, qolaversa murab-biylar, tibbiy xodimlar ancha mehnat qilishlariga to'g'ri keladi.

Xulosa qilib aytganda «Sport formasi» –da bo'lish, uni yo'qotmaslik eng muhim muammolardan biridir.

5. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va ularni o'tkazishga bo'lgan talablar.

E'tirof etish lozimki, oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari talabalarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanishga da'vat etadi. Ularning mazmunida sog'lom avlod bo'lish, buyuk kelajak yoshlarini jismonan barkamol bo'lishlarini ta'minlashga qaratiladi. Shu bilan birga talabaning kasb-hunari va bo'lajak ixtisosi qaysi sohaga qaratilishidan qat'iy nazar iste'dodli va iqtidorli

sportchi bo'lishga undaydi. Sport bilan shug'ullanuvchi talabalar sport mashg'ulotlari (trenirovka) haqida ma'lum tushuncha, tasavvur va hatto nazariy-amaliy bilimlar, ko'nikmalarga ham ega bo'lishadi. Bunday talabalar kelajakda o'zlarining mehnat faoliyatlari jarayonini sportga targ'ibot qilish va o'zlari amaliy jihatdan namuna bo'lmoqdalar. M: xo'jaliklarning rahbarlari, qurilishlarda mas'ul xodim, tibbiyot va ta'lim sohalarida, shuningdek moliya, bank, soliq va juda ko'p sohalaridagi rahbar xodimlar o'z jamoalarida futbol, tennis, kurash, shohmot va boshqa sport turlarini rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqdalar. Bolalar sport jamg'armasi va boshqa turlarda xomiylik qilishmoqda.

Ana shularni e'tiborga olgan holda sport mashg'uloti va uni rejalashtirish, tashkil qilish hamda o'tkazish haqida qisqa ma'lumotlar berish zarurdir.

Sport mashg'uloti (trenirovka). Sport mashg'uloti tushunchasi muayyan bir sport turi bo'yicha shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan uzoq muddatli pedagogik jarayondir. Uning asosiy maqsadi etuk va mahoratli sportchilarni tayyorlash yo'li bilan nufuzli sport musobaqalarida qat-nashish hamda o'z jamoasini (komanda) sharaf bilan himoya qilishga qara-tiladi. Bu esa o'z navbatida sport jamoalari hamda shug'ullanuvchilarning ko'lami, darajasi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Demak sport mashg'ulot-larining mazmunlari jamoalar va sportchilarning mahoratlari, natija-lari hamda bosqichlariga (guruhlar) qarab o'tkaziladi.

M: Sport maktablaridagi shug'ullanuvchilar bilan terma jamoalar o'rtasidagi sport tayyorgarligini solishtirish mumkin. Ya'ni ularning texnik-taktik tayyorgarligi va sport darajalari (razryad, sport ustasi) keskin farq qiladi.

Xalqaro sport harakatidagi erishilayotgan yutuqlar, tajribalar, ular-ni ilmiy-nazariy jihatdan o'rganish, tajriba-sinovlar o'tkazish natija-lariga ko'ra sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni quyidagi toifa-larga ajratiladi:

1. Sportga kirish, ya'ni boshlang'ich guruhlar (navichka).
2. Mahsulot orttirish guruhleri (III-I razrayad).
3. Yuqori mahoratli sportchilar guruhi (I razryad, sport ustaligiga nomzodlar).
4. Oliy va quyi ligalardagi terma jamoalar.
5. Olimpiya o'yinlariga qatnashuvchi terma jamoalar.
6. Jahon (xalqaro) sport musobaqalariga qatnashish uchun terma ja-moalar.

Yuqorida ko'rsatilgan sport guruhleri va terma jamoalarning maqsad hamda vazifalari asosida mashg'ulotlarning mazmunlari o'ziga yarasha bo'ladi.

1-3 guruhlardagi (tartib son) sportchilar asosan bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari sport maktablar, oliy sport mahorati maktablari, olimpiya o'rinbosarlari kollejlari, sport insho-otlari, liy o'quv yurtlari va boshqa joylarda bo'lishi mumkin.

4-6 guruhdagi (tartib son) sportchilar asosan shahar, viloyat va Respublika miqyosidagi klublar, sport markazlari, sport jamiyatlari va maxsus tayyorgarlik markazlarida mavjud bo'ladi.

Barcha guruhlariga (1-6) sportchilarni tanlov-sinov yo'li bilan va shartnomalar asosida jalb etiladi. Ular haqidagi maxsus nizomlar asosida sportchilar tayyorlash dasturi hamda klassifikatsiyalarga tayanil-gan holda mashg'ulotlar tashkil etiladi. Murabbiylar ham reyting talab-lari asosida tanlanadi va sinov-tajribalar o'tkaziladi. Natijada eng mahoratli, bilimli, katta tajribali murabbiylargina sport mashg'ulot-larini o'tkazishga muvaffaq bo'ladilar. Ta'kidlash lozimki, sport mashg'u-lotlari mahoratli sportsilarni tayyorlash, ularning nufuzli va halqaro sport musobaqalarida samarali ishtirok etishini ta'minlovchi yagona omildir. Shu sababdan bunga layoqatli yoshlarni jalb etish, uning uddasi-dan chiqadigan murabbiylarni ta'minlash esa yutuqlar garovi bo'lib hisoblanadi. Bu yo'lda sport mashg'ulotlarining o'ziga xos tamoyillariga rioya qilish talab etiladi. Bu haqda quyida atroflicha bayon etiladi.

Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning tamoyillari-dan biri ularni rejalashtirishdir. Rejalashtirish shug'ullanuvchilarni-ng guruh-lari, sport tayyorgarliklari va mahsulotlariga qarab tuziladi. Bunda musobaqalarga tayyorlanish davrlari va jarayonlari e'tiborga olinadi.

Sport mashg'ulotlarining (trenirovka) qonuniyatlariga asosan reja-lashtirish quyidagi davrlarni o'z ichiga oladi, ya'ni:

1. Tayyorgarlik davri.
2. Musobaqalashish (asosiy) davri.
3. Oraliq (o'tish) davri.

Tayyorgarlik davri shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi, mahorati va o'tkaziladigan musobaqalarning turlari, muddatlariga qarab tur-li-tuman bo'lishi mumkin. Shuningdek bu tamoyil va usul sport turlari-ning xususiyatlari bilan ham bog'liqdir. M: futbol bo'yicha oliy liga jamoalari o'z mashg'ulotlarini (tayyorgarlik) mavsumdan 2-3 oy oldin bosh-lashadi. Kurashchilar, bokschilar esa nufuzli musobaqalarga 1-2 oy davo-mida (olimpiya jamoalari esa 3-4 yil) tayyorlanadi. Umuman olganda bu jarayon doimo o'zgarib turishi mumkin.

Rejalashtirish jarayonida murabbiylar asosan texnik va taktik tayyorgarliklarni asosiy maqsad qilib qo'yishadi. Yuqori malakali sportchilar va ayniqsa terma jamoalarda mashg'ulotlarni rejalashtirishda o'tgan davrda (mavsum) qo'yilgan xatolarni tuzatish, sportchilarni ruhiy jihat-dan barqaror bo'lishga da'vat etadi.

Sport bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar (navichki) bilan mashg'ulotlarni o'tkazish rejalarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, ixti-sosli mashqlar texnikasini o'rgatish va ular bilan aloqador jarayonlarga ko'proq e'tibor beriladi.

Musobaqalashish (asosiy) davrini rejalashtirishda musobaqalarning kalendar rejasi inobatga olinadiyu Bu ham shug'ullanuvchilarning guruh-lari

(tayyorgarlik, sport mahorati, terma-jamoa, ligalar va h.k.) hamda musobaqalarning ko'lamiga bog'liqdir. Mavsumiy sport turlari (futbol, voleybol, basketbol, xokkey, suvda suzish, engil atletika va h.k.) bo'yicha rejalashtirish doimiy bir tarzda va tamoyilda bo'lib, faqat usullar har xil bo'lishi mumkin. Doimiy ravishda sport zallarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni (gimnastika, kurash, boks, og'ir atletika va h.k.) rejalash-tirish tartiblarida asosan musobaqalarning ko'lami va turlari (chempionat, birinchilik, turnirlar va h.k.) muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Yuqorida ta'kidlangandek, sport musobaqalariga tayyorgarlik jarayonlarida asosan texnik va taktik tayyorgarliklar, umumiy jismoniy rivojlanish sohalariga e'tibor beriladi. Bu jarayonlar musobaqalashish jarayonlarida yanada takomillashtirilishi rejalarda o'z ifodasini topadi.

Sport musobaqalari faqat raqiblar ustidan g'olib chiqishgina emas, balki xatolarni takrorlamaslik, yangi usullar, texnik-taktik jihatlarini tajriba-sinovdan o'tkazish hamdir. Shu bilan birga raqiblarning xatolarini kuzatish va ularning ilg'or tajribalarini o'rganish hamdir. Demak sport mashg'ulotlarining bu asosiy davrini rejalashtirishda murabbiylar keng ko'lamli tarbiyaviy jarayonlarni ko'zda tutishi, ilmiy-nazariy tajribalarga tayanishlari lozim bo'ladi.

O'tish (oraliq) davrida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish chegranalanmaydi. M: futbolda mavsum tugagach, 1-2 oy dam olish (oraliq) bo'ladi. Bunda sportchilar 5-10 kun o'z ixtiyorida bo'lishi mumkin. Aksariyat ko'pchilik jamoalarda (klublar, komanda) yangi mavsumgacha boshqa sport turlari (suzish, engil atletika, akrobatika, shtanga, trenajerlar va h.k.) bilan shug'ullanib, jismoniy chiniqishga ko'proq e'tibor berishadi. Bunday holatlar boshqa sport turlari bo'yicha ham o'z xususiyatlari bo'yicha tashkil etiladi. Umuman olganda sportchilar qaysi davr va mavsum bo'lmasin, tinim bilishmaydi. Faqat ularni turli-tuman tadbirlar bilan «dam oldirish» va tayyorgarlikni pasaytirilmaydi.

Oliy o'quv yurtlari talabalarisportchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish va ularning mahoratlarini oshirishda yuqorida zikr etilgan tartiblar, tamoyillar va usullar ham qo'llaniladi. O'z o'rnida aytish lozimki, oliy o'quv yurtlarini ichki sport musobaqalariga (guruh, kurs, fakultet, oliy o'quv yurti birinchiligi) tayyorgarlik jarayonlari rejalashtirish hamda o'tkazish tamoyillariga doimo to'g'ri kelavermaydi. Chunki, talabalarning bo'sh vaqti, mashg'ulotlarga qatnashish ishtiyoqi yoki ma'suliyatlari doimo bir tarzda bo'lmaydi. qolaversa sport inshootlari-ning holatlari, murabbiylarning mavjudligi va ish faoliyatlari ham maqsaddagidek bo'lmasligi aniqdir. Shu sababdan sportchi-talabalar mashg'ulotlarning nazariy asoslari va amaliy malakalari haqida mustaqil ta'lim olishi, o'zlashtirish, ularni musobaqalar jarayonida amalga oshirishlari lozim bo'ladi.

6. Sport musobaqalarining turlari va ularda talabalarning ishtiroki.

Sport musobaqalari deganda eng avvalo ichki (Respublika, viloyat, tu-man-shahar, jamoa va h.k.) sharoitdagi musobaqalarni yaxshi tasavvur etish lozim bo'ladi.

Markaziy osiyo respublikalari, osiyo va jahon mamlakatlari orasida beqiyos ko'p va turli-tuman sport musobaqalari mavjud.

Ularni quyidagi asosiy turlarga bo'lish mumkin:

1. Markaziy osiyoda:

- sport turlari bo'yicha birinchiliklar;
- sport turlari bo'yicha xalqaro turnirlar, o'rtoqlik uchrashuvlar;
- markaziy osiyo o'yinlari (osiyo o'yinlari dasturi asosida).

2. Osiyoda:

- sport turlari bo'yicha chempionlar, birinchiliklar (kubok sohib-lari);
- sport turlari bo'yicha xalqaro turnirlar;
- osiyo o'yinlari (olimpiya o'yinlari dasturi asosida).

3. Jahon sport musobaqalari:

- xalqaro turnirlar;
- sport turlari bo'yicha chempionatlar;
- olimpiya o'yinlari.

Sport turlarining xususiyatlariga qarab chempionatlar har yili yoki ikki, to'rt yilda bir marotaba o'tkazilishi mumkin. Xalqaro turnir-lar an'anaviy tadbirlar asosida tashkil etiladi.

Olimpiya o'yinlari, osiyo o'yinlari har to'rt yilda bir marotaba o'tkaziladi.

O'zbekiston sharoitida sport musobaqalarining o'tkazilish muddat-lari xalqaro sport harakatidagi amaliyot bilan bevosita bog'liqdir.

«Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» hamda «Alpomish yoyinlari» va «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari har ikki yilda bir marotaba o'tkazib borilmoqda. Bu asosan o'quvchi yoshlar va talabalarning o'quv muddatlarini e'tiborga olingan holda shunday qarorga kelishilgan.

Xulosa

Jismoniy tarbiya jismoniy madaniyatning mahsuli sifatida u jis-moniy madaniyat va sport taraqqiyotida muhim o'ringa egadir. Shu asosda o'quvchi yoshlar va mehnatkash ommaning salomatligini yaxshilash, kasb-hunarni egallash hamda mehnat jarayonlarida jismoniy barkamollikni ta'minlashda xizmat qiladi.

Davlat ta'lim standarti, kadrlar tayyorlash milliy dasturi va sog'-lom avlod davlat dasturini hayotga singdirishda jismoniy tarbiya va sport muhim omillardan biri hisoblanadi.

Sport asosan barkamol yoshlar mashg'ulotidir. Sportchilar o'z mahoratlarini bilan aholining e'tiborini qozonib boradi. Ayniqsa iste'dodli sportchilar xalqaro sport musobaqalarida faol ishtirok etib, O'zbekiston-ning shon-shuhratini jahonga taratishda o'z hissalarini qo'shmoqda. Oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy madaniyat va sport harakatining asoslarini nazariy hamda amaliy jihatdan bilishlari lozimdir.

Adabiyotlar:

1. O'zRning "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (1992,2000).
2. O'zRVMning "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlan-tirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 27 may 1999.
3. O'zR prezidentining "O'zbekiston bolalar sport jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni, 24 oktyabr 2002 y.
4. Karimov I.A., Bizdan ozod va obod Vatan qolsin, T., O'zbekiston; 1994.
5. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.X., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, Farg'ona, 2001 y.
6. Xoldorov T.X., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, o'quv qo'llanma, Jizzax, 2001 y.

MUNDARIJA:

1. Metodik tavsiyanomaning maqsadi va vazifalari.....	1
2. Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport tushunchalari.....	1
3. Jismoniy tayyorgarlik va sifat tushunchalari hamda ularning xususiyat-lari	4
4. “Sport formasi” tushunchasi va uni ta’minlash yo’llari.....	6
5. Sport mashg’ulotlarini rejalashtirish va ularni o’tkazishga bo’lgan talablari	7
6. Sport musobaqalarining turlari va ularda talabalarning ishtiroki.....	10
Xulosa.....	12
Adabiyotlar.....	13

Abdurashidov Saidmurod Komilovich
Alistratov Gennadiy Vladimirovich
Kolomenskiy Aleksandr Nikolaevich

Toshkent Moliya instituti bosmaxonasida rizografiya
usulida chop etildi.

700084, Toshkent, H.Asomov ko'chasi, 7- uy