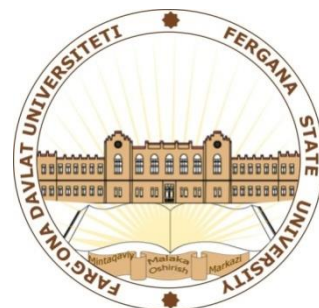




FARG'ONA DAVLAT  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI  
PEDAGOG KADRLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA ULARNING  
MALAKASINI OSHIRISH  
MINTAQAVIY MARKAZI



**“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI  
VA USLUBIYOTI”  
MODULI BO‘YICHA  
O‘QUV –USLUBIY MAJMUA**

**R.Hamroqulov** - pedagogika  
fanlari nomzodi, dosent



**2024**

Modulning ishchi dasturi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 25 avgustdagi 391-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan oliy ta'lim muassasalari rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishlari o'quv reja va dasturlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:** **R.Hamroqulov** - pedagogika fanlari nomzodi, dosent

**Taqrizchilar:** **Sh.Xankeldiyev** - pedagogika fanlari doktori, professor

*Ishchi o'quv dasturi FarDU Ilmiy Kengashining qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan (2023 yil 27 dekabrda 5-sonli bayonnoma).*

## MUNDARIJA

<b>I. ISHCHI DASTUR .....</b>	<b>5</b>
<b>II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI .....</b>	<b>13</b>
<b>III NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>17</b>
<b>IV AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>43</b>
<b>V. GLOSSARIY .....</b>	<b>82</b>
<b>VI ADABIYOTLAR RO'YXATI .....</b>	<b>85</b>

# I. ISHCHI DASTUR

## **I. ISHCHI DASTUR**

### **KIRISH**

Mazkur ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF–5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF–5847-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5924-sonli Farmonlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Ishchi o‘quv dasturida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining umumiy tavsifi, xususiyatlari, vosita va uslublari, shakllari, tamoyillari, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya darsida yuklamalarni me’yorlash, jismoniy tarbiya darsida o‘qitishning zamonaviy metodikalarini joriy etish, pedagog texnologiyalarni qo‘llash bo‘yicha kasbiy mahoratini oshirishiga alohida ahamiyat berilgan.

Ishchi o‘quv dasturida qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi

tinglovchilari sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik boʻyicha Xitoy tajribasi, yuklamaning koordinatsion murakkabligi, pulsometriya oʻtkazish uslubiyoti boʻyicha ham bilim, koʻnikma va malakalarga ega boʻladilar.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**Oʻquv modulining maqsadi** – tinglovchilarni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti boʻyicha: bilim, koʻnikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy tarbiyaning funksiyalari, jismoniy tarbiya darsi asosiy vositalari, jismoniy tarbiya dars kompetensiyasi va pedagogik tahlil (xronometraj, pulsometriya) usullari, jismoniy tarbiyani oʻrgatish bosqichlari hamda kasbiy pedagogik mahoratiga yoʻnaltirishga xos bilim, koʻnikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

### **Oʻquv modulining vazifalari:**

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” yoʻnalishida pedagog kadrlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti boʻyicha kasbiy bilim, koʻnikma, malakalarini takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatlikni saqlash va mustahkamlash shuningdek, organizmni chiniqtirish, fiziologik funksiyalarni garmonik rivojlantirish va gavda tuzilishini shakllantirish;

- jismoniy tarbiya darsida yuklama shiddatini nazorat qilish;

- jismoniy tarbiya vositalaridan jismoniy tarbiya darsida samarali foydalanish;

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qoʻllash kasbiy mahoratini oshirish.

### **Modul boʻyicha qoʻyiladigan talablar**

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” modulini

oʻzlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

### **Tinglovchi:**

- jismoniy tarbiyaning tushunchalarini;

- jismoniy tarbiya darsidagi yuklamalarni;

- jismoniy tarbiya va sportdagi innovatsiyalar va ularni mashgʻulotlarda

qo‘llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini;

- mashg‘ulotlar jarayonida o‘rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va tamoyillarini *bilishi* kerak.

**Tinglovchi:**

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish;
- pulsometriya o‘tkazish;
- mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy tarbiya darslari sifatini baholash ko‘rsatkichlarini pedagogiktahlil

qilish metodlaridan foydalanish *ko‘nikmalarini* egallashi zarur.

**Tinglovchi:**

- jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazishda pedagog texnologiyalarni qo‘llash;
- sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada

rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogiktexnologiyalarni qo‘llash *malakalarini* egallashi lozim.

**Tinglovchi:**

- darsning umumiy va motor (harakatga soluvchi) zichligini kuzatish vatahlil etish;

- jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo‘nalishida kasbiy faoliyat yuritish uchun zarur bo‘ladigan bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarga ega bo‘lish;

- jismoniy tarbiya darslarida forsait texnologiyalaridan foydalanish;
- jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha video darslarni tayyorlash;

- jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo‘yicha Xitoy tajribasini amaliyotda qo‘llash *kompetensiyalariga* ega bo‘lishi lozim.

**Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar**

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” kursi nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o‘qitish jarayonida ta'limning

zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron-didaktik materiallar;

amaliy mashg'ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan foydalanib, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning so'rovnoma, matematik-statistik va instrumental uslublari;

innovatsion pedagogik texnologiyalari (aqliy hujum, swot tahlil, Venn diagrammasi, va boshq) hamda boshqa ta'lim texnologiyalaridan foydalanish nazarda tutiladi.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi**

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” moduli mazmuni o'quv rejadagi “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish”, “Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o'qitish metodikasi”, “Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### **Modulning oliy ta'limdagi o'rni**

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar innovatsion texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya darsi samaradorligini oshirish tizimining zaruriy bilimlarni egallash bo'yicha kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.



## MODUL BO‘YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

T/r	Modul mavzulari	Auditoriya o‘quv yuklamasi			Ko‘chma
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	
1.	Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi	2	2		
2.	Jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati	2	2		
3.	Jismoniy madaniyatning shakllari v funksiyalari, harakat faolligini o‘zlashtirish asoslari	4	2	2	
4.	Jismoniy sifatlari rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari	10	2	2	6
5.	OTMLarida ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari	2		2	
6.	Talabalarning jismoniy tarbiyasi jarayonida tibbiy pedagogik nazorat	8		2	6
<b>JAMI</b>		<b>28</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

### NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU: Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi (2-soat)

#### Reja

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniytarbiyaning ijtimoiy mohiyati.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi.
3. Sportni ijtimoiy hodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyoti hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlari. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalari.

## **2-MAVZU: Jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati (2-soat)**

### **Reja**

1. Jismoniy tarbiya darsining turlari.
2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi. Darsning pedagogik tahlili. Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi.

## **3-MAVZU: Jismoniy madaniyatning shakllari v funksiyalari, harakat faolligini o'zlashtirish asoslari (2-soat)**

### **Reja**

1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
2. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi. Yuklama yo'nalishi.

## **4-MAVZU: Jismoniy sifatlari rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari (2-soat)**

### **Reja**

3. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
4. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi. Yuklama yo'nalishi.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

## **1-MAVZU: Jismoniy madaniyatning shakllari v funksiyalari, harakat faolligini o'zlashtirish asoslari (2-soat)**

### **Reja**

- 1.Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
- 2.Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi.Yuklama yo'nalishi.

## **2-MAVZU: Jismoniy sifatlari rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari (2-soat)**

### **Reja**

- 1.Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
- 2.Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi.Yuklama yo'nalishi.

## **3-MAVZU: OTMlarida ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari (2-soat)**

### **Reja**

- 1.Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
2. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi.Yuklama yo'nalishi.

## **4-MAVZU: Talabalarning jismoniy tarbiyasi jarayonida tibbiy pedagogik nazorat (2-soat)**

## **Reja**

1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.

2. Mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi. Yuklama yo‘nalishi.

### **Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati**

#### **I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari**

1. Mirziyoev SH.M. “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz” mavzusidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutqi. – T.: “O‘zbekiston”, 2016. – 56 b.

2. Mirziyoev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. –T.: “O‘zbekiston”. – 2017.– 102b.

3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.

4. Mirziyoev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi -T.: “O‘zbekiston”, 2017.48 b.

5. Mirziyoev SH.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qathiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild – T. : O‘zbekiston, 2017. - 592 b. (.’df 170Mb)

6. Mirziyoev SH.M.«Xalqimizning roziligi bizning faolyatimizga berilgan eng oliy bahodir» 2-jild -T. : O‘zbekiston, 2019, 592 b.

7. Mirziyoev SH.M. «Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayooti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi» 3-jild Toshkent : O‘zbekiston, 2019 .- 400 b

#### **II. Normativ-huquqiy hujjatlar**

8. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2023.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta‘lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020 yil 6 noyabr PF-6108-son Farmoni.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ilm-fanni 2030 yilgacha

rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi 2020 yil 29 oktyabr PF-6097-son Farmoni

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida” 2019 yil 27 avgustdagi PF-5789-son Farmoni

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi 2019 yil 8 oktabr PF- 5847 Farmoni

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi” 2019 yil 17 yanvar, PF-5635-son Farmoni.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi 2017 yil 7 fevral Farmoni.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida”gi 2017 yil 20 apreldagi 2909-son Qarori.

16. “Ta'lim to'g'risida”gi qonun. 2020 yil 23 sentyabr, O'RQ-637-son

17. Vazirlar Mahkamasining 797-son “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida” 2019 yil 23 sentyabrdagi Qarori.

### **III.Maxsus adabiyotlar**

1. Kadirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: “Fan vatexnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 b.

2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.

3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik /A.A. Pulatov. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish

(voleybol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b

5. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 224 b.

6. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

7. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

8. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

9. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 с.

#### **IV. Internet resurslar**

- 1 <http://www.photonics.com>
- 2 [www.optics.arizona.edu](http://www.optics.arizona.edu) › Research › Specialties
- 3 [www.manchester.ac.uk](http://www.manchester.ac.uk).
- 4 [www.photonics.com/](http://www.photonics.com/)
- 5 [www.photonics21.org/](http://www.photonics21.org/)
- 6 [www.phus.soton.ac.uk/module/PHUS1004](http://www.phus.soton.ac.uk/module/PHUS1004)
- 7 [photonics.cusat.edu/](http://photonics.cusat.edu/)
8. [www.britannica.com/science/nanoparticle](http://www.britannica.com/science/nanoparticle)

## **II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA‘LIM METODLARI**

## II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

### «Keys-stadi» metodi

«**Keys-stadi**» (**Case-study**) – bu real yoki modellashtirilgan vaziyatni muhokama va taxlil qilib, xulosa chiqarishga asoslangan ta'lim tizimi. «Keys-stadi» usuli o'zida rivojlantiruchi ta'lim texnologiyalarini, jumladan, shaxsiy va jamoaviy taraqqiyot jarayonlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tinglovchilarning turli shaxsiy sifatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. «Keys-stadi» – faol ta'lim usuli tushunilib, u o'qituvchi tomonidan ochiq yoki berkitilgan muammosi mavjud aniq vaziyatni ifodalovchi topshiriqni tinglovchilar o'rtasida muhokama qilishni tashkil etishdir.

Keys – bu hayotiy voqeya bo'lib, o'z ichida zarur ma'lumotga ega: guruhda muhokama qilish uchun taklif qilinib va masala bo'yicha tinglovchilarning nuqtai nazarini aniqlashga qaratilgan qaror qabul qilish hamda muammo yoki nizoning yechimini topishga mo'ljallangan pedagogik uslub.

Keysni muhokamasi va taxlilini tashkillashtirishda g'oyalarni generatsiya qilish usulini qo'llash alohida o'rin tutadi. Mazkur usul «aqliy hujum» deb nom olgan. Ta'lim jarayonida «aqliy hujum» usuli ishtirokchilarning ijodiy faolligini muhim rivojlantirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

### «Nima uchun?» metodi

#### “Nima uchun?” texnologiyasi.

Nima uchun sxemasi mavjud muammoni keltirib chiqargan sabablarini aniqlashga yordam beruvchi sxemadir. Sabab-oqibat qonuniga asosan muammoni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlamay turib muammoni hal etish qiyin. Muammoni yechimini topish uchun uni keltirib chiqargan sabablarni aniqlash va yo'qotish talab etiladi. Tinglovchilarda sabab-oqibat qonuniyati asosida fikr



yuritishni tarbiyalash muhim. Ushbu sxema tinglovchilarda aynan ana shu xususiyatni rivojlantiradi. Tinglovchilarda tizimli, ijodiy, tahliliy mushohada qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

**“Nima uchun?” sxemasini tuzish qoidalari**

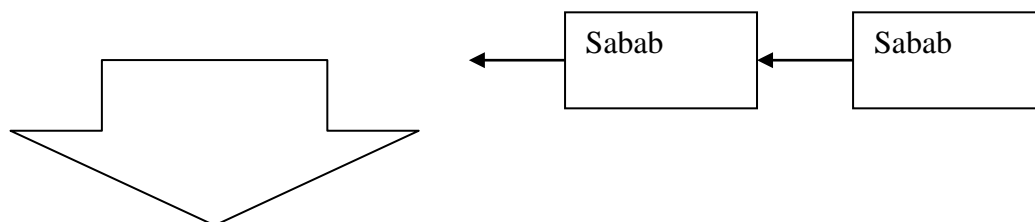
1. Qanday piktogrammadan foydalanishni o‘zingiz hal etasiz.
2. Mulohazalarning sxematik ko‘rinishi qanday bo‘lishini o‘zingiz hal etasiz.
3. Har bir strelka fikr yo‘nalishini ko‘rsatishi lozim.

***NIMA UCHUN?***

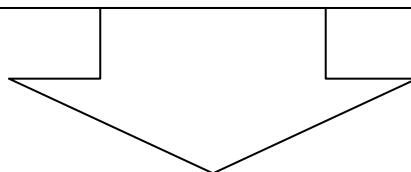
muammoni aniqlash, uni haletish, tahlil qilish va rejalashtirish jarayonida qo‘llash mumkin

## Nima uchun? sxemasiga asosan tinglovchilar faoliyatini tashkil etish ketma-ketligi

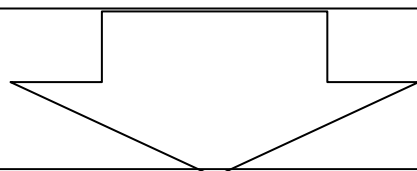
**1-bosqich**  
Tinglovchilarni “Nima uchun?” sxemasini tuzish qoidalari bilan tanishtirish



**2-bosqich**  
Yakka tartibda ( juftlikda) muammo shakllantiriladi. Nima uchun? so‘rog‘i bilan strelka chiziladi va savolga javob yoziladi. Qayta-qayta “nima uchun” degan savol berib boriladi. Muammoni keltirib chiqargan ildiz yashiringan sababi topilguncha davom ettiriladi.

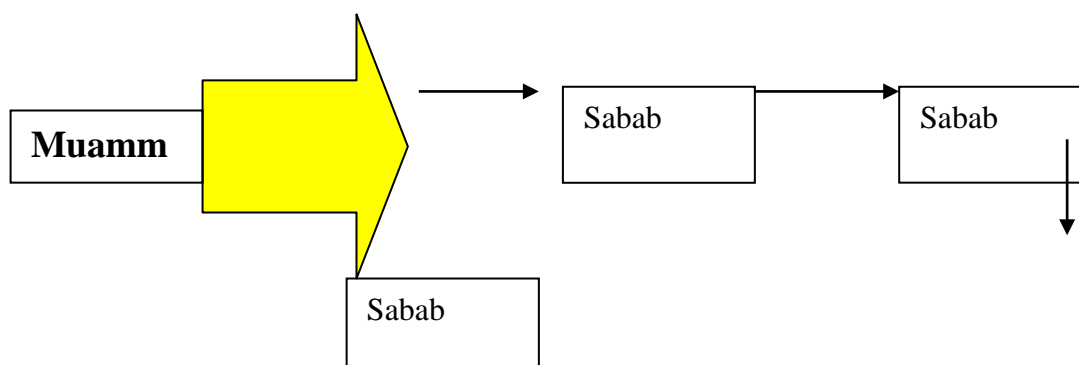


**3-bosqich**  
Tinglovchilar mini guruhlarga birlashtiriladi, o‘z sxemalarini taqqoslashga va qo‘shimcha kiritishga imkon yaratiladi. Umumiy sxema jamlanadi.



**4-bosqich**  
Natijalar taqdimoti uyushtiriladi. Faoliyat natijalari baholanadi.

«Nima uchun?» texnologiyasining sxemadagi ko‘rinishi «Nima uchun?» texnologiyasining sxemadagi ko‘rinishi



**III. NAZARIY  
MASHG‘ULOTLAR  
MAZMUNI**

### III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU: Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa va uni jamiyat va shaxs madaniyatining bir qismi sifatida shakllanishi

##### Reja

1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati.

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan o‘zarobog‘liqligi.

1.3. Sportning ijtimoiy hodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati.

**Tayanch tushunchalar:** *jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, chiniqish, sport, gigiena, gigienik gimnastika, jismoniy rivojlanish, malaka, ko‘nikma, musobaqa, sport faoliyati, sport mashg‘ulotlari, uslubiyot, nazariya.*

#### 1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani sport mashg‘ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyoti hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o‘rganadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg‘ulotlari tizimi, sport ko‘rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o‘rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo‘lmaydi.

**Jismoniy tarbiya** (arab tilidan olingan bo‘lib ya'ni “jismoniy” – tan, tana, vujud, “tarbiya” – parvarish, voyaga yetkazish) – pedagogik jarayon bo‘lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko‘nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

**Jismoniy madaniyat** – inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, shakllantirish va yaxshilashga karatilgan pedagogik jarayon.

**Mashq** – bu insonning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga ta'sir o'tkazish maqsadi bilan harakatlarni takrorlashga yo'naltirilganligi va bu harakatni bajarish usullarining mukammallashtirilishini bildiradi.

**Jismoniy mashq** – bu jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy usullaridan biridir.

**Mashq bilan chiniqqanlik** – mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

**Chiniqish** – turli tabiat omilari (sovuq, issiq, quyosh nuri, atmosfera bosimining kamayib ketishi) ning noqulay hayot ta'siriga organizmning chidamliligini oshirishni tushuniladi.

**Gigiena** (yunoncha hygieinos – sog'lom, shifobaxsh, keltiradi degan ma'noni anglatadi). Umrni uzaytirishni va sihat-salomatlikni asrashni, eng maqbul yashash sharoitini ta'minlashni, kasallanishni oldini olish chora tadbirlarini ishlab chiqishni va inson salomatligiga mehnat va yashash sharoitini o'rganadi.

**Gigienik gimnastika** – kishilarda bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi, organizmning salomatligini mustahkamlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, kunning ikkinchi yarmi yoki faol dam olishdan so'ng o'tkaziladi. Yoshi kattalarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmining harakat apparati, yurak-qon tomirlari, nafas olish tizimi va boshqa organlarning ishini me'yorlashtiradi.

**Jismoniy rivojlanish** – bu harakat ko'nikmalarini tarkib toptirish maqsadiga qaratilgan holda ta'sir etish jarayoni va jismoniy sifatlarni rivojlantirish tushuniladi.

**Qobiliyat** – bu muayyan faoliyatning muvaffaqiyatli ijrosini ta'minlovchi shaxsning individual xususiyati tushuniladi.

**Malaka** – avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.

**Ko'nikma** – o'zlashtirib olingan bilimlar asosidagi ongli faoliyat, amaliy

jihatdan maqsadga muvofiq harakatlar qilishga tayyorgarlikdir.

**Jismoniy tarbiya** bu – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, maxoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan. Jismoniy tarbiya – umumiy tarbiyaning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o‘shish darajasiga o‘zviy bog‘liq bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya – muayyan tarixiy sharoitlar maxsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining tarbiyai xarakterli bo‘lib bu jismoniy tarbiya jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo‘lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo‘lib qolaveradi.

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

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

Moddiy boyliklar – xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir. Ma'naviy boylik- esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g‘oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali har kanday inson o‘ziga munosib jismoniy sifatlar mazmunini o‘zlashtiradi, shu soxa yutug‘i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida ma'lum harakatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari) ni belgilash;

- jismoniy tarbiyaga oid madaniy axborotni to‘plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga o‘zatish va tarqatishga vositachilik kiladi;

- shaxslar aro muloqot, o‘zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiridi;

- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog‘liq (estetikaga oid) xizmati;

- insonning doimiy harakat qilishga bo‘lgan tabiiy talabini kondirish bilan bog‘liq bo‘lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jismoniy yaroqlilik holatini ta‘minlash (biologik) xizmati.

Maktab jismoniy tarbiyasi esa bolalarda jismoniy tarbiyaning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir.

Sport xususan, ahamiyatli darajada jismoniy tarbiya va unga bog‘liq bo‘lgan kobilyatlarning rivojlanishini va o‘shini ta‘minlaydi. Jismoniy tarbiya jamiyatning tarkibiy qismi hisoblanadi

**Dars** – ikki tomonlama to‘g‘ri tashkil etilgan, ma‘lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo‘lgan pedagogik jarayondir.

**Sport** – qisqa ma‘noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma‘noda shu (shaxsiy musobaqa faoliyati) faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me‘yori va yutuqlari tushuniladi.

**Sport** – ijtimoiy hayotning ajralmas qismi, zamonaviy tarbiyaning qadriyatlar tizimining elementlaridan biridir.

sport – jismoniy rivojlanishni yaxshilash, musobaqalarda qatnashish va ularga ma‘lum qoidalar bo‘yicha tayyorgarlik ko‘rishga qaratilgan faoliyat (Weber's French);

sport – bu dam olishning universal shakli, o‘zini tasdiqlash vositalaridan biri (ingliz ensiklopediyasi);

sport – bu tadbirlar, vositalar va tadbirlar majmuasi, ularning maqsadi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, jismoniy tarbiya va odamlarning bo‘sh vaqtlarida faol dam olishlari (nemis ensiklopedik lug‘ati);

sport – bu ma‘lum mahorat talab qiladigan, jismoniy tarbiya (Jahon ensiklopedik lug‘ati) orqali erishiladigan o‘yin musobaqasi.

**Sport musobaqalari** – ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport soxasidagi raqiblarni o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishning kerakli omili, shaxsni kamol

topishining vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, trenerlar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

**Sport harakati** – ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsning tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy kurashning asosiy sohasidan biri bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari tijorat shaklidagi – professional sportni yuzaga chiqaradi.

**Sport faoliyati** – harakat faoliyati rivojlanishining oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va jamoaviy-pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki o'zaro bir-biriga bog'liq tomoni mavjud: qayta tashkil topish va tushunib yetish sportchining bilishi, ko'nikma, malakalari, yuqori sport ko'rsatkichlari.

**Sport tayyorgarligi** – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik

va texnik-taktik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti, o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

**Sport tayyorgarligi tizimi** – bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitni tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashning amaliy faoliyatidir.

**Sport maktabi** – sportchilarni tayyorlashning yagona tizimi bo'lib, bir guruh



mutaxassislarni ijobiy izlanishiga asoslanadi.

**Sport mashg'ulotlari** – bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sport mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“Sport mashg'ulotlari” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

**“Sportchini tayyorlash”** – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada *“Mashq bilan chiniqqanlik”*, *“Tayyorgarlik”*, *“Sport formasida bo'lishlik”* darajasini yaxshilanishiga olib keladi. *“Mashq bilan chiniqqanlik”* tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

**“Mashq bilan chiniqqanlik”** – mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

**“Tayyorgarlik darajasi”** – atamasi, *“Mashq bilan chiniqqanlik”* atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

**“Sport mashg'ulotlari tizimi”** – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

**“Sport ko'rsatkichlari”** – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq tayyorlash tizimini

samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchining iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.

**“Sport natijalari”** – sportdagi son va sifat darajasining ko'rsatkichidir.

**“Sportchining tasnifi”** – sportchining barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

O'zbekiston Respublikasida *“Yagona sport tasnifi”* mavjud bo'lib har to'rt yilda o'zgarib turadi. Sportning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy tarbiyani vujudga kelishidagi sub'ektiv omili deb hisoblanadi.

*Nazariya* – deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya – ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyoti va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport natijalari bu – sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir. Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida,

musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv- mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasining maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga

olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog‘liqligini hisobga olishdan iboratdir.

“*Sport nazariyasi*”ni ko‘p funktsionall jamiyat hodisasi sifatida, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo‘ljallangan o‘quv dasturidagi hajmi bo‘yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo‘yicha o‘quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezodeduktiv yoki induktivdeduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog‘liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog‘langan, predmet va hodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metadologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo‘li bilan) – bu sport faoliyati to‘g‘risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma'lumotlardir.

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

- ko‘p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini anglab yetishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa anglab yetgan maqsadni o‘z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma'lumotlardir.

3. Dastlabki logik asoslari – sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u hodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo‘lgan bilimni ham ko‘rsatadi.

4. O‘zining nazariy qismi – bajarilgan mashqlardan yig‘ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o‘z ichiga oladi.

Shunday qilib sport nazariyasi – bu sportning ahamiyati to‘g‘risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning

mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir.

## **1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liq. Har qanday fan faqatgina o'zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa to'laqonli samara bera olmaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti bir necha fanlar qo'shilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni hal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan uzviy bog'langan. Oldingi yagona, bo'laklarga bo'linmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning so'nggi rivojida bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqligi namoyon bo'ldi.

Mustaqil fanlar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti ishlab chiqan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlashtirishlar uchun manbadir. Bu jismoniy tarbiyaning butun pedagogik muhitini o'z ichiga olgan boshlang'ich, keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqq boshlaganligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari fanlari va h.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, hamma turlar uchun ta'sir ko'rsata olganlari alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi ham mumkin bo'lmasdi. Ana o'sha qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fanining asosini tashkil kiladi.

Biologiya fani bilan bog'liqligi - jismoniy tarbiya vositalarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri reaksiyasini o'rganish kerakligiga aloqadordir. Jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini hisobga olish

bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariya va uslubiyoti boshqa fanlar bilan har tomonlama bog'liq. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sport nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga yetarli o'zgartirishlar kiritilishiga olib keladi.

### **1.3. Sportning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati**

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkurfaoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib yetishishini o'rganadi va tadbqiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi (O.A.Milshteyn).

Bu oqibatlar majmui, sport bilan shug'ullangan har bir jamoa a'zosi, har bir ijtimoiy guruh uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta'siri;

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyatsamaradorligi;

- har bir jamiyat a'zosining ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o'rniga sportning tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirishga qaratilgan ta'sirining amaliy natijasi;

- mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishning samaradorligi;

- xalqaro sport harakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik, totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liqdir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko'paya boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy, axloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik, inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, dam olish, jo'shqin hordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib hisoblanadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Mashq deb nimaga aytiladi?
3. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?
4. Sport deb nimaga aytiladi?
5. Jismoniy rivojlanish deb nimaga aytiladi?

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Pulatov A.A., Ganiyyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

2. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma / H.T. Rafiyev; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi; mas'ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.

3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1

tom. –T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

4. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom.

– T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.

5. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta: Uchebnoyeposobiye /A.Yu. Chastoyedova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 s.

#### **Internet saytlar**

6. <http://bimm.uz>

7. <https://minsport.uz>

8. <https://sportedu.uz>

## **2- MAVZU. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati (2-soat)**

### **Reja:**

**1. Jismoniy madaniyat tushunchasi**

**2. Jismoniy tarbiya tushunchasi**

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

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanining tushunchalarini ko‘pchiligi “Jismoniy” so‘zi bilan boshlanadi. Odatda amalga oshiriladigan har qanday harakat faoliyat, bajariladigan ish, jismimiz, vujudimizning ma’lum a’zolari, tanimiz bo‘laklarining makon (fazo)dagi joyi, o‘rnini almashinuvi orqali sodir bo‘ladi va bu “jismoniy” so‘zi bilan ifodalanadi<sup>1</sup>.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyor garlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy yetuklik, jismo niy kamolot, jismoniy sifatlar, jismoniy

---

<sup>1</sup> Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар “Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” Ўқув-қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2010 й. 228-бет.

tayyorlanganlik, jismoniy harakat, jismoniy mashq, jismoniy tiklanish (rekreatsiya), jismoniy rehabilitatsiya va boshqa shunga o'xshash qator tushunchalardagi "jismoniy" so'zi *jismimiz, vujudi mizning a'zolarini bajarayotgan, namoyon qilayotgan jismoniy faoliyatdagi ishtirokini* ifodalaydi.

Biz yuqorida qayd qilingan *jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanining yetakchi tushunchalariga* to'xtalamiz.

Qator adabiyotlarda *jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport tushunchalarini* "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" hamda "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" fanining yetakchi tushunchalariga deb ta'rif beradilar (A.D.Novikov, L.P.Matveyev, B.A.Ashmarin va boshqalar).

Qayd qilingan asosiy tushunchalar tarkibidagi "umumiy jismoniy tayyorgarlik", "kasbiy-jismoniy tayyorgarlik", "sport tayyorgarligi", "sport trenirovkasi" dek boshqa qator tushunchalar ham jismoniy madaniyat hamda jismoniy tarbiya nazariyasi fanlarining yetakchi tushunchalari tarzida, qolaversa, ularning tarkibida "umumiy jismoniy rivojlanganlik" va "jismoniy tayyorgarlik", "maxsus jismoniy rivojlanganlik" va maxsus jismoniy tayyorgarlik", "shug'ullanganlik", "jismoniy kamolot", "jismoniy yetuklik" dek boshqa qator tushunchalar ham uchraydi.

Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar, jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy tarbiya tizimi* va yana boshqa tushunchalar asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhim. Ular to'g'risida darslikning tegishli boblarida nisbatan kengroq izoh va sharhlar beriladi.

Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlarini umumlashtirib ko'rsatadigan tushunchalariga to'xtalamiz.

## **2.1. Jismoniy madaniyat tushunchasi**



Jismoniy madaniyat – umumbashariyat madaniyatining bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining ijtimoiy, iqtisodiy o‘sishi darajasi bilan uzviy bog‘liq

*Jismoniy madaniyat* – muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jamiyat a‘zolari jismining madaniyati o‘z davri uchun xarakterli bo‘lib, jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki tarzida shaxsning har taraflama barkamolligini ta‘minlovchi vosita yoki uning majburiy sharti bo‘lib qolaveradi.

Jismoniy madaniyat - *jamiyat a‘zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan rasional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir* (L.P.Matveyev, 1991).

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha. Jismo niy tarbiya, sport tushunchalari esa jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy qismi sifatida o‘zining yo‘nalishlariga ega bo‘lgan pedagogik jarayonlarni o‘z ichiga mujassamlashtiradi (B.A.Ashmarin, 1979, L.P.Matveyev, 1991).

Ularning jismoniy madaniyat va pedagogika institutlari rining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun yozilgan darsliklarida bu tushunchaning ta‘rifini quyida g‘icha ifodalaydi: “*Jismoniy madaniyat* – jamiyat a‘zolarini jismonan tayyorlash uchun *kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma‘naviy boyliklar majmuidir*” .

*Moddiy boyliklar* – mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalari, mablag‘lar, jamiyat a‘zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

*Ma‘naviy boylik* esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g‘oyaviy, ilmiy-nazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo‘lib, u doimiy ravishda boyib, o‘zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o‘ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o‘zlashtiradi, shu soha yutug‘i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga)

aylanadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyati ta'rifi jamiyat jismoniy madaniyati uchun ham taalluqlidir.

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

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasi sohibining hamda ma'lum kasbiy tayyorgarlik talablaridan kelib chiqadigan va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi jismoniy madaniyat bilimlaridir.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlarini organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasida yuzaga kelgan.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning *amaliy turlari* mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminida kuch sinashuv, musobaqalashuv va boshqa turli xildagi jismoniy mashqlar ham kiritilgan.

S o g' l o m l a s h t i r i s h j i s m o n i y m a d a n i y a t i davolash maqsadida ham keng ko'lamda foydalaniladi. Shu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash(reabili tatsiya) maqsadini ham qo'yadi.

J i s m o n i y m a d a n i y a t g i g i y e n a s i ish kuni ramkasida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatga zamin bo'lib xizmat qiladi. Organizimning kunlik funksional holatini nazoratga oladi, lozim bo'lsa, uni yaxshilash tadbirlari(jismoniy madaniyat pauzalari,daqiqalari va boshqa aktiv yoki passiv dam vositalaridan foydalanish)ni yo'lga qo'yadi.

*Jismoniy madaniyat* jamiyatning rivojlanishida ma'lum *x i z m a t l a r n i* bajaradi:

- *inson harakat faoliyatining rasional me'yoriy normalarini belgilab beradi* (“Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi normalari);

- *jismoniy madaniyatga oid ma'lumotlar va axborotlarni to'plash* (axboriylik) *xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;*

- *shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini*

*shakllantiradi;*

*- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq estetik didni tarbiyalash xizmati;*

*- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy ehtiyojini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmushi uchun lozim darajadagi jismoniy yaroqlilik holatini ushlab, ta'minlash (biologik) xizmati.*

*- jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati – sport, STT jismoniy madaniyati, deb atalmish jismoniy madaniyat tasnifining asosida yotadi.*

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jismon rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishga zamin yoki jismoniy madaniyatning poydevori yaratiladi.

Shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jismon rivojlanganlik, tayyorgarlikning o'zgaruvchanligi va o'ziga xoslik xususiyatlari orqali jismoniy madaniyatga egalik, jismoniy madaniyat sohibligidek jihati yuzaga keladi. Bunda turli xildagi jismoniy-madaniy, ma'naviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarning, ochiq havoga-tabiat qo'yniga ommaviy chiqishlar, sayohatlarning o'rni beqiyos. Ularni bir-biri bilan muvofiqlashtirish orqali qo'rgazmali, tashviqot tarzidagi namoyish etib chiqishlar bilan - ommaviy krosslar, yugurishlar, velosipedda sayohatlar, ochiq xavoga ommaviy va oila a'zolari bilan chiqishlarning yo'lga qo'yilishi xalq, millatning jismoniy madaniyatidan dalolatdir.

*Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalashning ahamiyati katta. U jamiyat jismoniy madaniyatidan maqsadga muvofiq holda foydalanishni, uning yo'nalishini, jismoniy madaniy amaliyot vazifalarini hal qilishdagi turli imkoniyatlarini anglashga yordam beradi.*

Agar ta'lim maskanida jismoniy bilim (ma'lumot) olish, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishning nazariy va amaliy malakalarini berish ta'limi vazifalari samarali hal qilinsa, jamiyat a'zosining o'z umri davomida foydalanishi mumkin bo'lgan jismoniy madaniyatning bazasi jamiyat a'zosining har birida yaratilgan bo'lar edi.

Bashariyat madaniyatning boshqa barcha turlari orqali qayd qilingan vazifalarni hal qilishning imkoni bo'lsa-da, ular inson jismi madaniyatining o'rnini bosa olmaydi.

Jismoniy madaniyatning *boshlang'ich zamini* shartli ravishda «*maktabgacha va maktab jismoniy madaniyati*» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar, umumiy ta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulotlar tarzida tashkillanadi. O'z navbatida bu mashg'ulotlar umumiy jismoniy ma'lumotga ega bo'lishi uchun asos yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlani shi, mustahkam sog'liq bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama jismoniy rivojlangan shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

*M a k t a b jismoniy madaniyati* esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminning shakllanishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy mazmunini 2-rasmda berdik (2-rasmga qaralsin).

## **2.2. Jismoniy tarbiya tushunchasi**

Jismoniy tarbiya tushunchasi – atamasi mazmuniga ko'ra keng ma'nodagi “tarbiya” deb nomlanadigan umumiy pedagogik tushuncha tarkibiga kiradi va tarbiya jarayonidagi tarbiyaviy bilim (ta'lim) berish vazifalarini mutaxassis pedagogning yo'naltiruvchi xizmati asosida ta'lim prinsplariga muvofiq yoki o'zini-o'zi tarbiyalash tartibida hal qiladi.

Jismoniy tarbiya bu– *pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy hayotiy- zaruriy harakat malakalari, ko'nikmalari, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.*

Qayd qilingan ta'rifda, jismoniy tarbiyani inson tarbiyasining mustaqil turi

sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlangan. Jismoniy tarbiyaga oid bunday o'ziga xoslikning tarkibida alohida ikki ma'nodagi «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish», deb atalgan tushunchalar yotadi.

Tarbiyaning boshqa xillaridan farqli xususiyati shundaki jismoniy tarbiya jarayonida harakat malakalari yoki ko'nikmalari shakllantiriladi va ular orqali inson jismining harakat sifatlari tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiyaning ikki xususiy tomoni yoki qismi mavjud bo'lib ular - harakat (harakat faoliyati)ga o'qitish (o'rgatish) va jismoniy sifatlarni (qobiliyatlar)ni tarbiyalash deb farqlanadi.

*Harakatga o'rgatish (o'qitish) o'zining asosiy mazmuniga ko'ra jismoniy bilim (ta'lim) berishni, ya'ni insonni o'z harakatlarini rasional boshqarishni bilishni, tahlil qilishiga oid nazariy bilimlarga ega qilishni va shu yo'l bilan egallangan bilimlariga asoslanib, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari fondini boyitishni hamda ularga oid nazariy bilimlarga ega qilishni nazarda tutadi (P.F.Lesgaft).*

O'z jismi tarbiyasiga oid bilimlarga ega bo'lish inson uchun o'zining hayoti davomida egallagan, to'plagan harakat zahirasi va imkoniyatlaridan rasional foydalana olishi uchun kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning mohiyatiga ko'ra yana boshqa ahamiyatli tomoni- *uni organizmning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishga yo'naltirilib, organizmning tabiiy xususiyatlariga kompleksli ta'sir o'tkazish, me'yorli jismoniy funksional yuklamalar orqali jismoniy mashqlar (harakat faoliyatlari)ni bajaritirish, shuningdek, individ hayotiy rejimi (turmush tartibi)ni optimallashtirish va tabiatning tashqi muhiti sharoitidan rasional foydalanishni stimullash va boshqarish uchun zarurligidir.*

Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan jihatlari jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki tarbiyalash - qisqa ma'nodagi jismoniy tarbiya, deb ham qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy harakatlar (mashqlar) bilan shug'ullanish orqali organizmni tashqi ko'rinishi- shakli o'zgaradi. Bu o'zgarishlar

organlar faoliyati va xizmatida ham sodir bo‘ladi.

Hozirgi kunga kelib insonning mehnat faoliyati yoki ongli ravishda o‘zi ixtiyoriy ravishda bajaradigan harakatlari (mushaklari faoliyati)dan organizmda “quvvat” yuzaga kelishi va bu energiya faqat muskul ishi, faoliyati uchungina sarflanmay (oldin faqat muskullar faoliyati uchun ishlatiladi degan nazariya mavjud bo‘lgan), ichki a‘zolarimizning faoliyatiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi M.R.Magendovichning “motor visserial reflekslari” nazariyasi orqali aniqlandi<sup>2</sup>.

Harakatlanish, jismoniy mashqlar bajarish orqali hosil bo‘lgan energiya mushaklardagi, bo‘g‘imlar va paylardagi mikroskopik nerv tolalari orqali markaziy asab tizimi (MAT)tomonidan boshqarilib ichki organlarimiz- a‘zolarimizni faoliyatini yaxshilash, quvvatlash uchun uzatilishi isbotlandi. Yaxshi rivojlangan mushaklarning ishlashidan yuqori chastatadagi impulslarni yuzaga kelishi,zaif rivojlangan mushaklardan esa pas chastotali, ularning ayrimlridan esa umuman “quvvat” ajralmasligi tadqiqotlar orqali aniqlandi.Bu bilan jismoniy tayyorgarligi, mushaklari me‘yorida rivojlanmaganlarning ko‘pchiligini turli xil kasalliklarga tez berilishi, hayotdan nolib pessimistik ruhda hayot kechirishlarining sababi ham shunda .

«*Jismoniy bilim*» tushunchasi dastlab yuzaga kelgan “tarixiy tizimlar”deb nomlanadigan jismoniy tarbiya tizimlarida uchraydi, masalan, Fit «o‘z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirib, undan qanday foydalanish haqidagi nazariy bilimlar zarurligini e‘tirof etib, inson jismi tarbiyasi jarayonining nazariyasini yaratish lozimligini ta’kidlagan.

Jismoniy bilim-jismoniy mashqlarni, mehnat harakatlarini bajarish, undan foydalanish,lozim bo‘lganda hayotiy sharoitda qo‘llash mahorati va ko‘nikmalariga oid nazariy tushunchalarni o‘z ichiga oladi.

Petalosii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni nazariy bilimlarini ishlashni astoydil yoqlab chiqqan.

P.F.Lesgaft jismoniy bilim nazaryasining asoschisi bo‘lib,nazariy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma‘nosi deb tushuntirgan. Lekin

---

<sup>2</sup> Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар “Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” Ўқув-қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2010 й. 228-бет.

uning jismoniy tarbiya ta'limi, jismoniy bilimlar haqidagi ta'limotining asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim g'oyasi bo'lib, u har bir bola o'zining harakatlarini tahlil qilishini, ularning o'z harakatlarini biridan birini farqlashga o'rganishi lozimligini yoqlab chiqqan.

Jismoniy mashqlarning mohiyati, qo'llash tartibi (ketma-ketligi), bajarish texnikasini farqlashni o'rganish lari, ularni taqqoslash, bajarishga ongli yondashish, harakatlarini boshqara olish, yuzaga keladigan to'siqlarni yengish, lozim bo'lganlariga - tez moslasha olish, iloji boricha, chaqqonlik va qat'iyat namoyish qilishni o'rganish, oz vaqt va kamroq energiya sarflab, evaziga samarali jismoniy ish qilishni, g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblagan.

Xullas, gap, birinchidan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularni bajarishga ongli munosabatni rivojlantirish negizida, harakat, ko'nikma va malakalaridan hayotiy vaziyatning turli holatida, lozim bo'lgan harakat faoliyatini namoyon qilish, uning boy zahirasi ega bo'lishni nazarda tutadn.

Jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy bilimlar individning jismoniy madaniyati darajasi va jismoniy tarbiyasidagi muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi. Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy yo'nalishlaridan biri jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdan iboratdir.. Jismoniy tarbiya jarayonida uchta asosiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi mavjud bo'lib, ular inson jismoniy tarbiyasining ana o'sha ramkalar asosida ,” umumiy jismoniy tayyorgarlik”,” kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi”,” sport tayyorgarligi”deb alohida ajratib yo'lga qo'yiladi.

Odatda, jismoniy tayyorgarlik individ gavdasining tashqi ko'rinishi, qaddi – qomati, bo'yi-bastiga qarab tavsif lanadi. Uni jonli tilda “baquvvatlik” deb ataladi. Jismo niy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishning asosiy shartlaridan biri esa tana shaklini yaxshilashdir. Bunga asosan tana mushaklarini rivojlantirish, uning vaznini izga solish(bosh qarish), qaddi-qomatni tarbiyalash, tuzatish, yaxshilash, orqali erishiladi. Qayd qilingan jarayonni jismoniy tayyorgarlik jarayoni deb atash

qabul qilingan.

Mushaklar massasini rivojlantirishning asosiy uslubi kuch talab qiladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ulla nishdir. Aslida mushaklarning rivojlanganligi darajasi jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi degani emas. Bu jihat organizmning morfo-funksional tayyorgarligi bilan jismoniy sifatlarni rivojlanganligini muvofiq-  
ligi orqali kechsa, jismoniy tayyorgarlikning darajasi haqida so'z yuritish mumkin.

*Jismoniy tayyorgarlikning strukturasi* - tuzilishiga oid ilk tadqiqotlar, ilmiy fikrlar professorlar Ye. Ya. Bondarevskiy va Sh.X.Xankeldiyevlar tomonidan aytilgan va hozirgi kunda bu fikr jismoniy tayyorgarlikning ta'rifiga aylangan.

Ilmiy-nazariy va amaliy tadqiqodlar uchun inson organizmi jismoniy tayyorgarligini baholashda asosan jismoniy tayyorgarlikning belgilangan yoki test tarzida qabul qilingan ko'rsatkichlaridan foydalaniladi. Lekin, ko'pchilik holatlarda tanlangan testlar, nazorat mashqlari, funksional sinamalar, topshiriqlarni muvaffaqiyatli topshirganlar boshqa topshiriq va sinamalarni, testlarni topshirishda qiyinchiliklarga uchramoqdalar.

Sababi normalarni topshiruvchilarning rivojlangan ligining turli xildaligidir. Kimdir bo'yodor, kimdir vazni og'ir. Bo'y uzun tezkorlik testini topshirishda buyi kaltaga nisbatan yaxshi natija ko'rsata olmasligi tabiiy. Biz esa ularga bir xil normalar qo'yanmiz va uni topshirishdagi natijasiga qarab baholamoqdamiz.

### **3-MAVZU: Jismoniy madaniyatning shakllari v funksiyalari, harakat faolligini o'zlashtirish asoslari (2-soat)**

#### **Reja:**

- 1. Jismoniy tarbiya tizimi, uning maqsadi va vazifalari, xususiyatlari vazvenolari**
- 2. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalari**
- 3. Jismoniy tarbiya tizimining zvenolari.**

**Jismoniy tarbiya tizimi, uning maqsadi va vazifalari, xususiyatlari**



## **vazvenolari**

Jismoniy tarbiya jarayoni aniq bir tizim asosida yo'lga qo'yilsagina oldindan ko'zlangan natijaga erishishi muqarrar. *Jismoniy tarbiya tizimi tushunchasining mazmuni* o'z ichiga jamiyatda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiylikni o'zida mujassamlashtiradiki, u mavjud jamiyat a'zosini ma'nan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishdek maqsad va vazifalariga mos tushsin (L.P.Matveyev, A.D.Novikov, 1976).

Vatanimizning mudofaasi masalasi jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo'ya diki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining ob'yektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Bunday xususiyatlarga diyorumiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarining rivojlan ganligi darajasining ko'rsatkichi, jamiyatimiz a'zolarini Vatan mudofaasiga tayyorligi faktori sifatida qaraladi va ular mamlakat jismoniy tarbiya tizimining maqsadida ifodalanadi.

*Mamlakat jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi* Respublikamiz xalqlarini huquqiy demokratik davlatning aktiv quruvchilari sifatida jamiyat a'zosini ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlash, sog'lom, uzoq umr ko'rish uchun lozim bo'lgan turmush tarzini yo'lga qo'yish uchun lozim bo'lgan nazariy bilimlar va amaliy malakalarni berishdan iborat.

Qayd qilingan maqsad mamlakatimizda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimi maqsadining umumiylik, *jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyat laridan biridir.*

Bashariyat tarixiga nazar tashlasak, har bir millat, elat o'zining pahlavonlari, jismonan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlangan. Diyorumiz xalqlari esa o'z farzandlarini xalq og'zaki ijodi qahramonlari Alpomish, Rustam, Go'ro'g'li, Barchinoy kabi jisman va ma'nan shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar va shu maqsadda elati, millati jismoniy tarbiya tizimi maqsadini shunga yo'naltirganlar.

Ko'rsatilgan maqsadni amalga oshirishda shug'ullanuvchi-larning yoshi, sog'ligi,

jismoniy tayyorgarligi, shug‘ullanadigan kasbining jismoniy tayyorgarligi talablaridan kelib chiqib mamlakat jismoniy tarbiya tizimi jamiyat a‘zolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda qator aniq vazifalarini hal qilishga to‘g‘ri kelmoqda.

**Jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalari:**

a) odam organizmi funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sog‘ligini mustahkamlash va jamiyat a‘zosini uzoq umr ko‘rishini ta‘minlashga yo‘naltirish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko‘nikmalari zahirasini oshirish, kundalik turmushda zarur bo‘ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarini shakllantirish;

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi va vazifalari mavjud jamiyat tarbiya jarayonining elementlari bilan lozim darajadagi muvofiqlikda uzviy bog‘lansa va bu muvofiqlik ob‘yektiv xarakterga ega bo‘lsagina jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo‘nalish beradi.

Mazmunida *ma‘naviy qadriyatlarimiz, jismoniy barkamollik saboqlari, tizimning xalqchilligi, uning ilmiyligi* va boshqa qator xususiyatlarini mujassamlashtirish zaruriyatga aylanadi.

*Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlari.* Ular uning xalqchilligi, ilmiyligi va amaliyligidir. Qayd qilingan xususiyatlaridan biri uning *xalqchilligidir*. Mamlakatimiz ko‘p millatli halq. Ular yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligidan qat‘iy nazar tizimimiz tarkibidagi jismoniy tarbiya vositalarining barcha turlaridan foydalanish huquqiga ega.

Xalq o‘yinlari, milliy sport turlaridan ommaviy foydalanishda ularning millati, irqi, dini va boshqa etnik kelib chiqishidek jihatlari e‘tiborga olinmasligi konstitusiyamizda qayd qilingan. Ommalashtirilayotgan, ular orasida keng tarqala yotgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o‘rin olgan “katta sport”ning turlari bilan ko‘p millatli respublikamiz xalqlarining shug‘ullanishi uchun barchaga bir xil imkoniyatlarni yuzaga keltirish davlatimiz siyosatiga aylangan.

Mamlakat jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlaridan yana biri uning *ilmiyligi* dir. Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining ko'lamini kengligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya tizimining yetakchi fani - jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ilmiy fanlari pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, jismoniy madaniyat orqali davolash, sport pedagogikasi fanlari – gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, yakka kurash lar va boshqa fanlarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari xalqimiz hayotiy ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan.

Sohaga oid tizimlarning eng *amaliyrogi* biz o'rganayotgan jismoniy tarbiya tizimi bo'lib, sohaga oid yangi amaliy texnologiyalar to'g'ridan-to'g'ri ta'lim yoki sport trenirovkasi jarayoniga, ilmiy tadqiqotlarning natijalari esa amaliyotga, soha mutaxassislarining faoliyatida qo'llash uchun tavsiya qilinadi. Yangi ilg'or tajribalar, ilmiy izlanishlarning tavsiyalari o'zining qo'llanish vaqtini kutib yotmaydi.

*Jismoniy tarbiya tizimining zvenolari.* Hozirgi kun jismoniy tarbiya ta'limi, tarbiyasi jarayoni mavjud davlat jismoniy madaniyat dasturlari asosida o'zaro bir-biri bilan uzviy quyidagi zvenolarda amalga oshiriladi. Ular:

*a) maktabgacha ta'lim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) zvenosi;*

*b) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy o'rta ta'lim - I-IX sinflar) zvenosi;*

*v) o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik liseylar, kasb-hunar kolledjlari) zvenosi;*

*g) oliy ta'lim zvenosi;*

*d) qurolli kuchlar tarkibida jismoniy tarbiya zvenosi;*

*ye) oliy ta'lim va armiyadan so'nggi havasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya zvenosi;*

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy elementlariga quyidagilar kiradi:

*a) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va prinsip-larining maqsadga muvofiqligi;*

*b) jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan vositalar – gimnastika, o'yinlar,*

*sport, turizm tipidagi jismoniy mashqlar va boshqalar;*

*v) turli shakldagi pedagogik jarayonlar davomida qo'llaniladigan (ta'lim jarayoni, sport trenirovkasi va mustaqil mashg'ulotlarida foydalaniladigan) uslubiyotlari;*

*g) jismoniy tarbiyalash maqsadida odamlarni va mashg'ulotlarni uyushtirish shakllari;*

*d) jismoniy tarbiyaning mazmuni va natijalarida ifodalangan jamiyat va davlat talablari (normalar va dasturlar).*

*ye) mamlakat aholisining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati.*

*Jismoniy tarbiya jarayonining nazariy, uslubiy, amaliyotining umumiyligi mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi. Ajdodlarimizning bu sohadagi meroslarini ijodiy o'rganish mamlakat jismoniy tarbiya tizimidagi umumiy va maxsus fanlarimizning asosiy vazifasidir.*

Jahongirlarni tarbiyalab voyaga yetkazgan yurtimizning elat va xalqlari jismoniy madaniyati tizimining tarixiy manbaalarda o'z o'rniga egaligi haqida dalillar bisyor.

Masalan, A.Abdurahmonovning (2005) tarixiy, diniy, falsafiy bilim oluvchi talabalar uchun o'kuv qo'llanmasi sifatida foydalanish uchun mo'ljallab yozilgan "Saodatga eltuvchi bilim"lar kitobida jahongir bobomizning "So'fiylik jang qilish san'ati" maktabi ta'limotlariga asoslangan, "Kung-FU", "U-shu", "Tay-chi", "Kempo", "Kendo", "Karate", "Jiu-jitsu," "Taekvando" kabi yakka jang qilish usullari bir-birlariga mujassamlashtirilib yagona tizim – jang qilishning mukammal dahshatli maktabi yaratilganligini yozadi.

Muallifning ta'kidlashicha, qayd qilingan usulni egallagan askarning yuz nafari dushmanning o'n ming askariga bas kelgan. Bunday jang qilish tizimini egallagan, doimiy maosh olib ishlaydigan chet ellardan keltirilgan malakali mutaxassis trenerlar harbiy tayyorgarlik davrida, urush bo'lmagan paytlarda, askarlar o'rtasida muntazam mashq o'tkazib turganlar. Bunday mashq ko'rgan sohibqironning yengilmas sarbozlari g'animlariga doimo dahshat solib kelganlar.

Bunga o'xshash jismoniy tarbiya tizimlari mashhur sarkar dalar, shohu sultonlar tojini kiygan ajdodlarimiz merosi sifatida saqlanganligi, ularning tadqiqoti esa o'z

navbatini kutayotganligiga aminmiz.

Darsligimizning “Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi” bobidagi bo‘limida qadimgi Yunonlar jismoniy tarbiya tizimi va uning vositalari, shvedlarning pedagogik gimnastikasi tizimi, chexlarning “Cokol gimnasitikasi”, faranglarning “Ebber tizimi”, Avstriya pedagoglarining jismoniy tarbiya tizimlariga oid bo‘lajak mutaxassislar uchun ma’lumotlarni berganmiz.

Hozirgi kunga kelib, amalda foydalanilayotgan mamla katimiz va rivojlangan mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimlari o‘zining rivojlanish tarixi, o‘z oldiga qo‘ygan maqsad lari va hal qiladigan vazifalari bilan farqlanishini e’ti rof etib, xorijiy mamlakatlarning nisbatan progressiv hisob langan jismoniy tarbiya tizimlarining ayrimlarini soha mutaxassislarining e’tiboriga havola qildik.

P.F. Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun, uning yashagan ijtimoiy muhiti va tarbiyasi muhim rol o‘ynashini ilmiy asoslagan ulug‘ rus olimi. Sobiq ittifoq davrida uning chor rossiyasi davridagi ilmiy tadqiqotlari natijasiga ko‘ra jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining “otasi” deb e’lon qilingan.

P.F.Lesgaft tomonidan ishlangan “Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy bilimlari” haqidagi nazariy fikrlari o‘z ahamiyatini hozirgi kungacha ham ilmiy ahamiyatini yo‘qotmaganligi hisobga olinib, mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimida foydalanilmoqda. O‘z davrida chor Rossiyasining jismoniy tarbiya tizimiga munosabat bildirib “Maktablar bolalarga jismoniy bilimlar berishga qodir emas. Bu ishga rahbarlik shu ishga aloqasi yo‘qlarga berib qo‘yilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladilar, yoki bo‘lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelganlardan eshitganlari bilan faoliyat ko‘rsatmoqdalar. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e’tiborsizdirlar”, - deb yozgan edi P.F. Lesgaft<sup>3</sup>.

V.V. Gorinevskiy (1857-1937), Lesgaftning e’tiborli shogirdlaridan biri, o‘zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib, sobiq

---

<sup>3</sup> Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.

sho'rolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishiga katta hissa qo'shdi. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar ustida tajriba o'tkazishni, tadqiqotlar nazoratining ilmiy-uslubiy kompleksini yaratdi. Uning ilmiy merosini qimmatini, jismoniy bilimlar va jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy fikrlarini jismoniy tarbiya amaliyotida to'g'ridan to'g'ri qo'llanilishi va jamoatchilik tajribasini asos qilib olishi va unga tayanganligidadir.

#### **4-mavzu: Jismoniy sifatlari rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari**

##### **Reja:**

1. Kuch harakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti
2. Tezkorlik xarakter sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti
3. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyoti
4. Chidamlilik va uni rivojlantirish metodikasi
5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti

##### **Kuch harakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti**

Tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismimiz *k u ch* deb nomlanadigan sifatini namoyon qiladi.

*Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishini yuzaga kelishi orqali harakat faoliyatining bajarilishi - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb ataladigan sifat bilan bog'liq.*

Shug'ullanuvchi o'z tanasi tinch turgan holatda sport snar yadini (uloqtirishda va boshqalarda), uni harakatlantirish - aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa yoki uning teskarisi, tanasiga, bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning tanasini statitik vaziyati o'zgaradi, lekin shug'ullanuvchi o'zining ta'sir boshlangungacha bo'lgan holatini saqlashga urinadi. Bu bilan tashqi qarshilikni yengishini namoyon qiladi.

Bokschi raqibining mushti zarbasi, kurashchi tanasini raqibi tomonidan kuch ishlatib uning tanasining ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi, uni amalga oshirishda o'zining tana holatini o'zgartirmasdan usulni amalga oshirishida ma'lum darajada kuch sarflanadi. Shug'ullanuvchi raqibining qarshiliklarni,

og'irligini mushaklar kuchi evaziga yengadi.

*Ilmiy tushuncha tarzida individning kuch imkoniyati o'zining aniq ta'rifiga ega bo'lishi va boshqa harakt sifatlardan farqlanishi lozim:*

1) *harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch "tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta'siri..."dir deb ta'riflanishi;*

2) *inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshining kattalashishi, ulg'ayishi bilan uni ortib rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug'ullan maydiganlarga nisbatan yuqoriligi..." va h.k.). Boshqachsiga aytganda – mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki qarshilmk ko'rsatish qobiliyati deb tavsiflanadi.*

Muskulning taranglashishi inson kuchining namoyon bo'lishiga olib keladi. Bu sifatning psixofizik mexanizmi organizmning ta'sirlanishi natijasiga borib taqaladi va muskul zo'riqishining boshqarilishi (regulyasiyasi), ularning ish tartibi (rejimi) bilan o'zaro uzviy aloqada bo'ladi. Shug'ullanib ruhiy ozuqa olish va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv tizimi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning xizmati holatining darajasi bilan bog'liq. Ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar hamda organizmning boshqa fiziologik tizimlari faoliyatlari to'liq ishtirok etishi orqali bu sifat lozim bo'lgan darajada namoyon bo'ladi.

Navbatdagi sahifada insonni tashqi qarshilikni yengish yoki mushak qisqarishlari hisobiga qarshilik ko'rsatish qobiliyati mexanizmi ifodalangan (O.V.Goncharova, 2005) rasmni e'tiboringizga havola qildik. Unda mushak kuchini namoyon bo'lishining tartiblari, absolyut va nisbiy kuch, kuch qobiliyatining turlari va ularning namoyon bo'lishiga oid tavsiflar e'tiboringizga havola qilingan.

Aslida, muskulning taranglashishi – zo'riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagi fiziologik jarayonlarga bog'liq:

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'alishlarning chastotasi bilan bog'liq (chastota qancha katta bo'lsa, muskul shunchalik zo'r zo'riqish namoyon qiladi va tarangligi oshadi) zo'riqishlar ;

2) zo'riqishga qo'shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo'zg'aluvchanligi va undagi quvvatning manbai, miqdori bilan bilan zo'riqishlarning sifati, darajasi namoyon bo'ladi.

*Muskul kuchini namoyon qilinishi (taranglashishi) uch xil rejimda amalga oshiriladi:*

a) *muskul zo'riqishi o'zining uzunligini o'zgartirmagan holda* (statik, izometrik rejimda) namoyon qiladi. Gavdani yoki uning ayrim bo'laklarini turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab uchun kuch namoyon qilish;

b) muskul uzunligini qisqarishi hisobiga, bardosh berish –chidash bilan (*miometrik*) zo'riqish namoyon qilish. Zo'riqish birday turadi– o'zgarmaydi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulning cho'zilishi vaqtida, uning uzayishi hisobiga (yon berish, *bo'sh kelish-pliometrik*) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

*Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch, deb atash qabul qilingan.*

### **Tezkorlik xarakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti**

Tezkorlik inson organizmining jismoniy tayyorgarligi tarki bidagi jismoniy sifatlaridan biridir.

*Tezkorlik deganda, individ yoki uning tanasining ayrim bo'lak lari namoyon qilgan harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasi vaqtini ifodalovchi funksional xususiyat larning kompleksi tushuniladi.*

Tezkorlik - bu inson jismining kompleks ravishda bajarila digan harakat sifati bo'lib, o'zi alohida namoyon bo'lmaydi, shuning uchun tezlik fazilatlarining namoyon bo'lishi, deb fikr yuritilsa to'g'riroq bo'ladi.

Tezlik fazilatleri namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan).



2.Harakatlar chastotasi.

3.Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

4.Harakat tempi.

Harakat tezkorligi yetarli darajada rivojlanmaganlar yangi harakatlarni o'zlashtirishda( u hayotiy – zaruriymi, mehnat yoki kasbiy faoliyatmi) ularning hadisini olishda qiyinchiliklarga uchraydilar. Bu sifatning namayon bo'lishi fiziologik nuqtai-nazardan nerv tolalarida qo'zg'alish impulslarini o'tkazish qobiliyati, muskullarni qisqarish tezligi, eng asosiysi bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi zaruriy markazlarni vaqtli aloqasining kechishi tezligi darajasi bilan bog'liq. Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq.

Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinasion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun *yaxlit harakat tezligi* individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos.

### **Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyoti**

Hozirgi kunda «chaqqonlik» atamasi «muvofiqlovchi imkoni yatlar» atamasi bilan almashtirilmoqda va uning tarkibida esa «muvofiqlanganlik», «muvofiqlash layoqati» tushunchalarini qo'llash tavsiya qilinmoqda (O.V.Goncharova, 2005).

Bu tushunchalar ma'nosi bo'yicha yaqin bo'lgani bilan tarkibi bo'yicha bir xil emas (12-rasm).

«Muvofiqlash layoqatlari tushunchasiga ta'rif berish uchun boshlang'ich nuqta bo'lib «muvofiqlik» so'zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so'zidan olingan bo'lib, muvofiqlashtirish, moslash, tartibga solish ma'nosini bildiradi).

«Harakatlarni muvofiqlash» tushunchasiga keladigan bo'lsak, uning ma'nosi lotincha tarjimasida ma'nosidan ancha keng. Hozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta'riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab xodi saning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik).

N.A.Bernshteynning yozishicha, «*harakatlar muvofiqligi*» bizning organlarimiz

*xarakatlarining erkinlik darajasini yengib o'tishidir, ya'ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.*

Bu ta'rif, oradan ancha vaqt o'tgan bo'lishiga qaramasdan, xozirgi kunda xam eng ko'p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A.Brenshteynning (1991) fikricha, *harakat apparatini boshq arishida eng qiyini bu erkinlik darajalarini yengib o'tishdir.*

Qator boshqa adabiyotlarda chaqqonlikka - insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati bo'lib, uning rivojlanganligi murakkab muvofiqlash masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganligi bilan aniqlanadi, deb ta'rif berilgan.

Bu sifatni rivojlantirish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati-harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biridir. Bejizga, taniqli olim N.A.Bronshteyn "harakat chaqqonligi - harakatlarni boshqarish malikasi" deb ta'kidlamagan.

Chaqqonlik – jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyotiga oid qator adabiyotlarda (L.P.Matveyev, 1991, V.M.Zasiorskiy, 1970, S.V.Yananis 1969 va boshqalar) *hayotiy-zaruriy, kasbiy-amaliy malakalarga ega bo'lishi uchun organizm bo'laklari, tizimlarining zarur bo'lgan harakatlarni o'zlashtirib olishi uchun tez moslasha olish jihati deb qarash tavsiya qilingan.*

Har qanday harakatni o'zlashtirishda yuzaga kelgan harakat sharoiti, vaziyatga qarab, harakatlarni bajarishga tez, qisqa muddatda moslasha olish qobiliyatini chaqqonlik deb ataladi.

O'zgaruvchan vaziyatlarda talab qilingan harakat akti yoki faoliyatini bajarishda katta muskul zo'riqishsiz yoki kuchli, katta quvvat sarflamay muvofiqlay olish har kimga ham berilmagan jihat bo'lib, inson qobiliyatlarining alohida sirasiga kiradi. Bunday qobiliyat sohibi turli kasb-hunar yoki sport bellashuvimi, hayotiy sharoit talab qiladigan holatlarni qat'iy nazar boshqalarga nisbatan oson chiqadi. "Tegirmondan tirik chiqadi" deb aytilgan halqimiz maqoli ham shundaylarga aytiladi.

Inson hayotining o'smirlik davri-bu harakat fazilatini rivojlantirish uchun eng qulay vaqt sanaladi. Chunki bu davr organizmdagi qo'zg'alish va tormozlanishning o'rin almashinuvini o'ta tez sodir bo'lishi, bu sifatni tarbiyalash uchun organ va tizimlardagi qulay

kehadigan davr. Chunki bu yoshda nerv impulslari, qo'zg'alish to'lqinlarini nerv tolalarini tez o'tkazish imkoniyati mavjud bo'lgan,

Bosh miya po'stloq qismidagi markazlar orasidagi vaqtli aloqalar, axborotni tahlili va unga javoban yuzaga keladigan aloqalarning kechishi o'smirlik davrida tez va kuchlidir.

Chaqqonlikni tarbiyalash *uchun* oldin o'rganilgan, bajarishga odatlanib qolingan harakatlar tizimi yangi harakatlar bilan almashtiriladi va o'zlashtirilgan harakatga boshqa elementlar qo'shiladi. Bu o'z navbatida bosh miya yarim sharlari po'stlog'ining "ijodiy" faolligini yuqori darajasini ta'minlaydi. Bu jarayon mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish trenirovkalari, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining vositalari basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, gimnastika, yengil atletikaning sakrash va uloqtirish turlari, suv sporti mashq lari va boshqalar orqali yo'lga qo'yiladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan eng sodda ta'lim uslubiyotlarini bilishimiz lozim. Ular:

- mushaklarni aytarli darajada "bo'shashtirib" bo'lgandan so'ng berilgan tovush, ovozga qarab kelishilgan harakat akti yoki harakat faoliyatini bajarish;
- turli xildagi balandliklarga chiqish yoki pastga qarab yugurish, turli xildagi to'siqlardan (sun'iy, tabiiy), murakkab serpantinlarni zabt etish;
- chaqqonlikni o'zini alohida ajratib emas, boshqa sifatlar bilan qo'shib kompleksli rivojlantiriladi va o'yin, musobaqa metodlaridan foydalanish yaxshi natija beradi.

M.A.Cherkovning tadqiqotlariga ko'ra, chaqqonlik kasbiy yoki jismoniy harakatlarni bajarishda turlicha namoyon bo'ladi. Bu sifat individ mushaklarining yuqori darajada rivojlanganlik jihati va yarim sharlar po'stlog'idagi jarayonlarning plastikligi, tez sodir bo'lishi va almashinuvi bilan chambarchas bog'liq.

Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi o'tgan, hozirgi va kelajakni «birlashtiruvchi» xarakatni uning ma'nosi bilan muvofiq lashtiruvchi xarakat dasturlarining bir vaqtli va ketma ket ta'sir etish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unga harakatlarni boshqarishning markaziy tizimlarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari xarakat larning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan «ortiqcha ekanlik darajasi» tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli, biroq pedagogika nuqtai nazaridan esa noto'g'ri, chunki tushunchada mavofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo'lgan vazifani muvaffaqiyatli hal qilish yechimi tomonidan maxrum bo'lgan (D.Donskoy, 1971). U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan: asab, mushak va harakat muvofiqligi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tenisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiq dir. O'yinlar chaqqonlik -tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chunki chaqqonlik tezliksiz namoyon bo'lmaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarini shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

*Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning bir-inchi o'lchovidir.* Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi. Harakat vazifalari *harakatning aniqligi* tushunchasini keltirib chiqaradi. *Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.*

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha *harakatlarni bir xil yoki ularni turli xilligiga ko'ra* ikki guruhga, ya'ni *nisbatan stereotip-bajarish uchun turg'un odat shakllangan, nosteriotip-hali bajarish uchun turg'un odatlar shakllanib ulgurmagani harakatlarga* ajratiladi. Harakatlarning qayd qilingan ikkala xili ham chaqqonlikni namoyon qilishda muhim ahamiyatga egadir:

- yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga;
- sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, ularni o'zlashtirish va takomillashtirish

uchun qanchalik uzoq mashq qilinganligi, shu harakat texnikasini o'zlashtirganligi darajasi bilan bog'liq.

Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz, yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, yangi harakatni o'zlashtirib olishi uchun sarflagan vaqtiga qarab, uning chaq qonligiga baho beriladi, yangi harakatni o'zlashtirishga ketgan vaqtiga qarab shug'ullanuvchining chaqqonlik sifatining ko'rsatkichi aniqlanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, *chaqqonlik yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, tez o'rganish qobiliyati deb qaralsa, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslab olish qobiliyati deb ham tushunish to'g'ri bo'ladi.*

Ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, *chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli inson jismining sifatidir.* Har bir muayyan holat, sharoitga qarab u yoki bu mezon tanlab olinadi. Chaqqonlik anchagina xususiy sifat bo'lib, sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik namoyon qila olmasligi mumkin.

### **Chidamlilik va uni rivojlantirish metodikasi**

Chidamlilik, deb *harakat faoliyatini yoki harakat aktini belgilangan suratda, intinsivlikda uzoq vaqt davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatiga aytiladi.*

Bu harakat sifati "umumiy" hamda "maxsus" chidamlilik deb farqlanadi. Ayrim adabiyotlarning mualliflari\* chidamlilik atamasini "bardoshlilik" atamasi bilan almashtirishni tavsiya qilmoqdalar.<sup>4</sup>

*Chidamlilik asosan shiddati past, uzoq vaqt davomida ko'proq siklik harakatlar sifatida bajariladigan mashqlar bilan rivojlantiriladi.*

Ular: yurish, yugurish, velosipedda yurish, suzish, eshkak eshish va boshqalar. Ularni bajarishdagi jadallik, intensivlik, bajarishni uzoq vaqt davom etishi dam olish intervali ning uzunligi, dam olishninig xarakteri (aktiv yoki passiv dam olish)dan foydalanish, mashqni takrorlashlar soni va boshqa komponentlarga e'tibor berish lozim bo'ladi.

---

<sup>4</sup> Гончарова О.В., "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш": Ўқув қўлланмаси. Тошкент, 2005, 176-саҳифа.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni asosan shug‘ullanuvchining organizmi bir oz charchashni his qilgan paytda jismoniy yuklama berish orqaligina kutilgan sama raga erishish mumkin.

Odatda, tolish sodir bo‘lgandan so‘ng bajariladigan harakatlarga organizmda moslashuvni sodir bo‘lishi tabiiy hol bo‘lib, uni tugashi (moslashuvni) chidamlilikning rivojlanganligi darajasini namoyon qiladi. Boshqachasiga aytganda bunday holat chidamlilik harakat sifatini ma’lum darajada ortganligidan dalolatdir.

Chidamliligi yuqori deb hisoblanadiganlarni *ishchanlik darajasi yuqori* bo‘lgan shaxslar deb tan olinadi. Ular “aerob” – ya’ni organizmimiz ish bajarayotganda, uning a’zolariga yetarli darajadagi kislorodni yetkazib berilishi bilan jismoniy ish bajaradilar.

Ular uzoq masofaga yuguruvchilar, eshkak eshuvchilar, velosipedchilar va boshqa sport turlarining vakillari bo‘lib, o‘z faoliyatlarida yuqori darajadagi chidamlilikni namoyon qilishlariga to‘g‘ri keladi.

Uning aksi, “anaerob” holat, ya’ni ishlayotgan organla rimizga yetarli darajadagi kislorod yetkazib berilmay, jismoniy yoki kasbiy faoliyat namoyon qiluvchi, kislorod yetishmasligi holatida ish bajaruvchilar ham ma’lum daraja dagi chidamlilikni namoyon qiladilar(sprinterlar, nafasni ushlab bilan ish bajaruvchilar va boshqalar). Ularda jismoniy yuklama yurak qisqarish chastotasi (YUQCH) intensiv ligiga qarab chegaralanadi.

Organizmni dam oldirish yoki sarflagan energiyasini tiklash maqsad qilib qo‘yilib mashq qilinsa, YUQCH 130 marta atrofida yoki undan ortmasligi (nolli zona deyiladi) lozim. Yetarli daraja kislorod bilan ta’minlanish orqali ish bajarilib, chidamlilikni rivojlantirish uchun mashq qilinsa (“aerob”), YUQCH 130 dan 150 marta qisqaradigan yuklama rejalashtirilish kerak (1-zona).

Anaerob holatda chidamlilik takomillashtirilsa, maksimal kislorodga muhtojlik (MKM) holatida YUQCH minutiga 150-180 gacha bo‘lishi lozim (2-zona).

3-zona yoki chidamlilikni rivojlantirishning yuqori pog‘onasi (zonasi)da

YUQCH minutiga 180 dan ortiq bo'lsa kerakli natijani berishi tadqiqotlar orqali isbotlangan. Lekin 2-3 zonadagi yuklamalar jismoniy tayyorgarligi dara jasi yuqori sanalgan yoki maxsus tayyorgarlikka egalar uchungina qo'llaniladi.

YUQCH ga e'tiborsizlik ayniqsa, kollejlarda, akademik liseylar va gimnaziyalarning o'quvchi, talaba-yoshlari organi zmda salbiy oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin.

4-jadvalda chidamlilikni rivojlantirish jismoniy yuklamalarning me'yoriy zonalarini e'tiboringizga havola qildik.

*Muskul ishi faoliyatida yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida, charchoqqa qarshilik ko'rsata olish darajasiga qarab, chidamlilik sifatiga baho beramiz.*

Mashg'ulotlardagi chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy yuklama intensivligining YUQCH bo'yicha zonolari

4- jadval

YUQCHning zonolari			
“nol”ga teng zona	1- zona	2- zona	3- zona
YUQCHsi 130 tagacha	YUQCHsi 131-150 tagacha	YUQCHsi 151-180 tagacha	YUQCHni 180 dan ortiq
Aktiv dam olish, kun davomida sarflagan energiyani tiklashni maqsad qilib mashq qilinganda tavsiya qilinadi	Organizm “aerob”rejimda, kislorod bilan to'la ta'minlangan holda bajaradigan ishlar, mashqlarni bajarishni rejalashtirsa	Kislorodga maksimal muhtojlik bilan bajariladigan mashqlar, ishlar rejalashtirilsa	Chidamlilikni rivojlantirishni yuqori pog'onasi rejalashtirilsa

Jismoniy mehnat, sport faoliyati trenirovkasining mashqlarni bajarayotgan shaxs sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Uning tashqi alomatlarini quyidagicha namoyon bo'ladi: ter yirik tomchilar tarzida quyulib oqib boshlaydi, avvaliga

yuzida qizillik kuchayadi, soʻng rangi oʻzgaradi, muskullarida noxushlik, horgʻinilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi va uning tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi va uning chuqurligi oʻzgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qoʻshimcha keraksiz harakatlar paydo boʻladi, kerak boʻlmagan ortiqcha harakatlar qoʻshilib qoladi. Asosan, bunga organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik oʻzgarishlar sabab boʻladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni *konpensatsiyali (tiklash imkoni bor) charchoq fazasi* deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasining ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, *konpensatsiyasiz charchoq (tiklanishi uchun uzoqroq vaqt ketadigin tiklanish) fazasi* boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq oʻzi nima? *Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoq deyiladi.*

Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha boʻlishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individ chidamliligining rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosida charchash mavzusiga katta eʼtibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma toʻrtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib»<sup>5</sup>da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga kelti-rishiga toʻxtalib, uni toʻrt xilga ajratib izoh bergan:

1. *Yarali charchash* – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
2. *Qotib charchash* – unda kishi goʻyo gavdasini ezilgan yoki majagʻlangan gumon qilib, tanasida issiqlik va boʻshashishni sezadi.
3. *Shishli charchash* – bunda tana odatdagidan qizarganroq boʻlib, gʻovlaganga oʻxshash hissiyot sezadi.
4. *Ozib charchash* – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

### **Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti**

*Egiluvchanlik–harakat sifati boʻlib, harakat tayanch apparatlarining*

---

<sup>5</sup> Абу Али ибн Сина “Канон врачебной науки” Изд., “Фан” УзССР, Ташкент, 1985 г. Стр 323



morfofunktsional xususiyatlariga bog‘liq. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og‘ishi), egilishi, buklanishi, cho‘zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar bilan ko‘zga tashlanadi va o‘lchanadi.

Egiluvchanlik *aktiv, passiv* bo‘lishi mumkin. *Muskul kuchi evaziga bo‘ladigan egiluvchanlik a k t i v egiluvchanlik, tashqi qarshilikni, inersiya yoki vaznining og‘irligi, tashqi ta’sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik p a s s i v egiluvchanlik deyiladi.*

*Emosionallik, k o ‘ t a r i n k i k a y f i y a t* va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo‘lishiga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishi amaliyotda isbotlangan.

*E g i l u v c h a n l i k c h y e g a r a l a n a d i*, unda cho‘ziladigan muskullarning qo‘zg‘aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki quzg‘aluvchanlikning tabiatida shu jarayonda ishtirok etayotgan(cho‘zilayotgan) muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati ham mavjud. Cho‘zilayotgan muskullarning egiluvchanligining ortishi bilan ularni qo‘zg‘aluvchanlik holati yuqori darajaga ko‘tariladi. Bunda cho‘ziluvchi muskullarning faoliyati ma’lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo‘lishi tashqi muhit haroratiga ham bog‘liq. *Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi.*

Erta tongdan tungacha bo‘lgan vaqt, boshqa jismoniy sifat larga qaraganda, egiluvchanlikka ko‘p ta’sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha pasayadi. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish vaqtida muhit, turli sharoit - harorat, havoning namligi, kunning vaqti va boshqalar) ta’sirida bu sifatning namoyon bo‘lishi darajasini e’tiborga olishga to‘g‘ri keladi.

Egiluvchanlikning pastligi va shu sabab orqali yuzaga kelayotgan salbiy ta’sir yoki noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida, muskullarni qizitish, qon bilan ta’minlanishini kuchaytirish bilan bartaraf etish mumkin.

Egiluvchanlik *ch a r c h a s h, t o l i q i s h* ta’sirida sezilarli o‘zgaradi, *aktiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari* esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo‘ladi, degan fikr unchalik to‘g‘ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq kyechedi, deb tushunsak to‘g‘riroq bo‘ladi.

*Aktiv egiluvchanlik* bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralashi mumkin. Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan bu harakat sifatini normal tarbiyalashga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Masalan, kurashchining o'ta egiluvchanligi raqibiga qarshi qo'llashi lozim bulgan ayrim usullardan foydalanishda o'ziga qarshi ishlashi mumkin.

**IV. AMALIY  
MASHG'ULOTLAR  
MAZMUNI**

## **IV. AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI**

### **1-AMALIY MASHG'ULOT: Jismoniy madaniyatning shakllari va funksiyalari, harakat faolligini o'zlashtirish asoslari (2-soat)**

#### **Reja:**

#### **1. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalari**

#### **2. Jismoniy tarbiya tizimining zvenolari.**

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimi maqsadining umumiyligi, *jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyat laridan biridir.*

Bashariyat tarixiga nazar tashlasak, har bir millat, elat o'zining pahlavonlari, jismonan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlangan. Diyorimiz xalqlari esa o'z farzandlarini xalq og'zaki ijodi qahramonlari Alpomish, Rustam, Go'ro'g'li, Barchinoy kabi jismon va ma'nan shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar va shu maqsadda elati, millati jismoniy tarbiya tizimi maqsadini shunga yo'naltirganlar.

Ko'rsatilgan maqsadni amalga oshirishda shug'ullanuvchi-larning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullanadigan kasbining jismoniy tayyorgarligi talablaridan kelib chiqib mamlakat jismoniy tarbiya tizimi jamiyat a'zolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda qator aniq vazifalarini hal qilishga to'g'ri kelmoqda.

**Jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalari:**

a) odam organizmi funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sog'ligini mustahkamlash va jamiyat a'zosini uzoq umr ko'rishini ta'minlashga yo'naltirish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshirish, kundalik turmushda zarur bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarini shakllantirish;

v) har tomonlama jismon rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi va vazifalari mavjud jamiyat tarbiya jarayonining elementlari bilan lozim darajadagi muvofiqlikda uzviy bog'lansa va bu

muvofiglik ob'yektiv xarakterga ega bo'lsagina jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi.

Mazmunida *ma'naviy qadriyatlarimiz, jismoniy barkamollik saboqlari, tizimning xalqchilligi, uning ilmiyligi* va boshqa qator xususiyatlarini mujassamlashtirish zaruriyatga aylanadi.

*Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlari.* Ular uning xalqchilligi, ilmiyligi va amaliyligidir. Qayd qilingan xususiyatlaridan biri uning *xalqchilligidir*. Mamlakatimiz ko'p millatli halq. Ular yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar tizimimiz tarkibidagi jismoniy tarbiya vositalarining barcha turlaridan foydalanish huquqiga ega.

Xalq o'yinlari, milliy sport turlaridan ommaviy foydalanishda ularning millati, irqi, dini va boshqa etnik kelib chiqishidek jihatlari e'tiborga olinmasligi konstitusiyamizda qayd qilingan. Ommalashtirilayotgan, ular orasida keng tarqala yotgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olgan "katta sport"ning turlari bilan ko'p millatli respublikamiz xalqlarining shug'ullanishi uchun barchaga bir xil imkoniyatlarni yuzaga keltirish davla timiz siyosatiga aylangan.

Mamlakat jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlaridan yana biri uning *ilmiyligidir*. Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining ko'lamini kengligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya tizimining yetakchi fani - jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ilmiy fanlari pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, jismoniy madaniyat orqali davolash, sport pedagogikasi fanlari – gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, yakka kurashlar va boshqa fanlarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari xalqimiz hayotiy ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan.

Sohaga oid tizimlarning eng *amaliyrogi* biz o'rganayotgan jismoniy tarbiya tizimi bo'lib, sohaga oid yangi amaliy texnologiyalar to'g'ridan-to'g'ri ta'lim yoki sport trenirovkasi jarayoniga, ilmiy tadqiqotlarning natijalari esa amaliyotga, soha mutaxassislarining faoliyatida qo'llash uchun tavsiya qilinadi. Yangi ilg'or tajribalar, ilmiy izlanishlarning tavsiyalari o'zining qo'llanish vaqtini kutib yotmaydi.

*Jismoniy tarbiya tizimining zvenolari.* Hozirgi kun jismoniy tarbiya ta'limi, tarbiyasi jarayoni mavjud davlat jismoniy madaniyat dasturlari asosida o'zaro bir-biri bilan uzviy quyidagi zvenolarda amalga oshiriladi. Ular:

*a) maktabgacha ta'lim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) zvenosi;*

*b) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy o'rta ta'lim - I-IX sinflar) zvenosi;*

*v) o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik liseylar, kasb-hunar kolledjlari) zvenosi;*

*g) oliy ta'lim zvenosi;*

*d) qurolli kuchlar tarkibida jismoniy tarbiya zvenosi;*

*ye) oliy ta'lim va armiyadan so'nggi havasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya zvenosi;*

*Jismoniy tarbiya tizimining asosiy elementlariga quyidagilar kiradi:*

*a) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va prinsip-larining maqsadga muvofiqligi;*

*b) jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan vositalar – gimnastika, o'yinlar, sport, turizm tipidagi jismoniy mashqlar va boshqalar;*

*v) turli shakldagi pedagogik jarayonlar davomida qo'llaniladigan (ta'lim jarayoni, sport trenirovkasi va mustaqil mashg'ulotlarida foydalaniladigan) uslubiyotlari;*

*g) jismoniy tarbiyalash maqsadida odamlarni va mashg'ulotlarni uyushtirish shakllari;*

*d) jismoniy tarbiyaning mazmuni va natijalarida ifodalangan jamiyat va davlat talablari (normalar va dasturlar).*

*ye) mamlakat aholisining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati.*

*Jismoniy tarbiya jarayonining nazariy, uslubiy, amaliyotining umumiyligi mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi. Ajdodlarimizning bu sohadagi meroslarini ijodiy o'rganish mamlakat jismoniy tarbiya tizimidagi umumiy va maxsus fanlarimizning asosiy vazifasidir.*

Jahongirlarni tarbiyalab voyaga yetkazgan yurtimizning elat va xalqlari jismoniy madaniyati tizimining tarixiy manbaalarda o'z o'rniga egaligi haqida dalillar bisyor.

Masalan, A.Abdurahmonovning (2005) tarixiy, diniy, falsafiy bilim oluvchi talabalar uchun o'quv qo'llanmasi sifatida foydalanish uchun mo'ljallab yozilgan "Saodatga eltuvchi bilim"lar kitobida jahongir bobomizning "So'fiylik jang qilish san'ati" maktabi ta'limotlariga asoslangan, "Kung-FU", "U-shu", "Tay-chi", "Kempo", "Kendo", "Karate", "Jiu-jitsu," "Taekvando" kabi yakka jang qilish usullari birlariga mujassamlashtirilib yagona tizim – jang qilishning mukammal dahshatli maktabi yaratilganligini yozadi.

Muallifning ta'kidlashicha, qayd qilingan usulni egallagan askarning yuz nafari dushmanning o'n ming askariga bas kelgan. Bunday jang qilish tizimini egallagan, doimiy maosh olib ishlaydigan chet ellardan keltirilgan malakali mutaxassis trenerlar harbiy tayyorgarlik davrida, urush bo'lmagan paytlarda, askarlar o'rtasida muntazam mashq o'tkazib turganlar. Bunday mashq ko'rgan sohibqironning yengilmas sarbozlari g'animlariga doimo dahshat solib kelganlar.

Bunga o'xshash jismoniy tarbiya tizimlari mashhur sarkar dalar, shohu sultonlar tojini kiygan ajdodlarimiz merosi sifatida saqlanganligi, ularning tadqiqoti esa o'z navbatini kutayotganligiga aminmiz.

Darslugimizning "Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi" bobidagi bo'limida qadimgi Yunonlar jismoniy tarbiya tizimi va uning vositalari, shvedlarning pedagogik gimnastikasi tizimi, chexlarning "Cokol gimnastikasi", faranglarning "Ebber tizimi", Avstriya pedagoglarining jismoniy tarbiya tizimlariga oid bo'lajak mutaxassislar uchun ma'lumotlarni berganmiz.

Hozirgi kunga kelib, amalda foydalanilayotgan mamla katimiz va rivojlangan mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimlari o'zining rivojlanish tarixi, o'z oldiga qo'ygan maqsad lari va hal qiladigan vazifalari bilan farqlanishini e'tirof etib, xorijiy mamlakatlarning nisbatan progressiv hisoblangan jismoniy tarbiya tizimlarining ayrimlarini soha mutaxassislarining e'tiboriga havola qildik.

P.F. Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun, uning yashagan ijtimoiy

muhi va tarbiyasi muhim rol o'ynashini ilmiy asoslagan ulug' rus olimi. Sobiq ittifoq davrida uning chor rossiyasi davridagi ilmiy tadqiqotlari natijasiga ko'ra jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining "otasi" deb e'lon qilingan.

P.F.Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy bilimlari" haqidagi nazariy fikrlari o'z ahamiyatini hozirgi kungacha ham ilmiy ahamiyatini yo'qotmaganligi hisobga olinib, mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimida foydalanilmoqda. O'z davrida chor Rossiyasining jismoniy tarbiya tizimiga munosabat bildirib "Maktablar bolalarga jismoniy bilimlar berishga qodir emas. Bu ishga rahbarlik shu ishga aloqasi yo'qlarga berib qo'yilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladilar, yoki bo'lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelganlardan eshitganlari bilan faoliyat ko'rsatmoqdalar. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizdirlar", - deb yozgan edi P.F. Lesgaft<sup>6</sup>.

V.V. Gorinevskiy (1857-1937), Lesgaftning e'tiborli shogirdlaridan biri, o'zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib, sobiq sho'rolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishiga katta hissa qo'shdi. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar ustida tajriba o'tkazishni, tadqiqotlar nazoratining ilmiy-uslubiy kompleksini yaratdi. Uning ilmiy merosini qimmat, jismoniy bilimlar va jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy fikrlarini jismoniy tarbiya amaliyotida to'g'ridan to'g'ri qo'llanilishi va jamoatchilik tajribasini asos qilib olishi va unga tayanganligidadir.

## **2-AMALIY MASHG'ULOT: Jismoniy sifatlari rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari**

### **Reja:**

1. Kuch harakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti
2. Tezkorlik xarakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti
3. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyoti
4. Chidamlilik va uni rivojlantirish metodikasi
5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti

---

<sup>6</sup> Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.



## **Kuch harakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti**

Tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismimiz *k u ch* deb nomlanadigan sifatini namoyon qiladi.

*Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishini yuzaga kelishi orqali harakat faoliyatining bajarilishi - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb ataladigan sifat bilan bog'liq.*

Shug'ullanuvchi o'z tanasi tinch turgan holatda sport snar yadini (uloqtirishda va boshqalarda), uni harakat lantirish - aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa yoki uning teskarisi, tanasiga, bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning tanasini statitik vaziyati o'zgaradi, lekin shug'ulla nuvchi o'zinning ta'sir boshlangungacha bo'lgan holatini saq lashga urinadi. Bu bilan tashqi qarshilikni yengishini namoyon qiladi.

Bokschi raqibining mushti zarbasi, kurashchi tanasini raqibi tomonidan kuch ishlatib uning tanasining ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi, uni amalga oshirishda o'zining tana holatini o'zgartirmasdan usulni amalga oshirishida ma'lum darajada kuch sarflanadi. Shug'ullanuvchi raqibining qarshiliklarni, og'irligini mushaklar kuchi evaziga yengadi.

*Ilmiy tushuncha tarzida individning kuch imkoniyati o'zining aniq ta'rifiga ega bo'lishi va boshqa harakt sifatlardan farqlanishi lozim:*

1) *harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch* "tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta'siri..."dir deb ta'riflanishi;

2) *inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch* (masalan, "yoshining kattalashishi, ulg'ayishi bilan uni ortib rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug'ullan maydiganlarga nisbatan yuqoriligi..." va h.k.). Boshqachsiga aytganda – *mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki qarshilmk ko'rsatish qobiliyati deb tavsiflanadi.*

Muskulning taranglashishi inson kuchining namoyon bo'lishiga olib keladi. Bu sifatning psixofizik mexanizmi organizmning ta'sirlanishi natijasiga borib taqaladi va muskul zo'riqishining boshqarilishi (regulyasiyasi), ularning ish tartibi

(rejimi) bilan o'zaro uzviy aloqada bo'ladi. Shug'ullanib ruhiy ozuqa olish va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv tizimi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning xizmati holatining darajasi bilan bog'liq. Ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar hamda organizmning boshqa fiziologik tizimlari faoliyatlari to'liq ishtirok etishi orqali bu sifat lozim bo'lgan darajada namoyon bo'ladi.

Navbatdagi sahifada insonni tashqi qarshilikni yengish yoki mushak qisqarishlari hisobiga qarshilik ko'rsatish qobiliyati mexanizmi ifodalangan (O.V.Goncharova, 2005) rasmni e'tiboringizga havola qildik. Unda mushak kuchini namoyon bo'lishining tartiblari, absolyut va nisbiy kuch, kuch qobiliyatining turlari va ularning namoyon bo'lishiga oid tavsiflar e'tiboringizga havola qilingan.

Aslida, muskulning taranglashishi – zo'riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagi fiziologik jarayonlarga bog'liq:

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'alishlarning chastotasi bilan bog'liq (chastota qancha katta bo'lsa, muskul shunchalik zo'r zo'riqish namoyon qiladi va tarangligi oshadi) zo'riqishlar ;

2) zo'riqishga qo'shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo'zg'aluvchanligi va undagi quvvatning manbai, miqdori bilan bilan zo'riqishlarning sifati, darajasi namoyon bo'ladi.

*Muskul kuchini namoyon qilinishi* (taranglashishi) uch xil rejimda amalga oshiriladi:

a) *muskul zo'riqishi o'zining uzunligini o'zgartirmagan holda* (statik, izometrik rejimda) namoyon qiladi. Gavdani yoki uning ayrim bo'laklarini turlicha holatlarda(pozalar)da ushlab uchun kuch namoyon qilish;

b) muskul uzunligini qisqarishi hisobiga, bardosh berish –chidash bilan (*miometrik*) zo'riqish namoyon qilish. Zo'riqish birday turadi– o'zgarmaydi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulning cho'zilishi vaqtida, uning uzayishi hisobiga (yon berish, *bo'sh*

*kelish-pliometrik*) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

*Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik r y e j i m d a g i k u c h, deb atash qabul qilingan.*

### **Tezkorlik xarakat sifati va uni rivojlantirish uslubi**

Tezkorlik inson organizmining jismoniy tayyorgarligi tarki bidagi jismoniy sifatlaridan biridir.

*Tezkorlik deganda, individ yoki uning tanasining ayrim bo'lak lari namoyon qilgan harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasi vaqtini ifodalovchi funksional xususiyat larning kompleksi tushuniladi.*

Tezkorlik - bu inson jismining kompleks ravishda bajarila digan harakat sifati bo'lib, o'zi alohida namoyon bo'lmaydi, shuning uchun tezlik fazilatlarining namoyon bo'lishi, deb fikr yuritilsa to'g'riroq bo'ladi.

Tezlik fazilatleri namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud:

- 1.Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan).
- 2.Harakatlar chastotasi.
- 3.Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).
- 4.Harakat tempi.

Harakat tezkorligi yetarli darajada rivojlanmaganlar yangi harakatlarni o'zlashtirishda( u hayotiy – zaruriymi, mehnat yoki kasbiy faoliyatmi) ularning hadisini olishda qiyinchiliklarga uchraydilar. Bu sifatning namoyon bo'lishi fiziologik nuqtai-nazardan nerv tolalarida qo'zg'alish impulslarini o'tkazish qobiliyati, muskullarni qisqarish tezligi, eng asosiysi bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi zaruriy markazlarni vaqtli aloqasining kechishi tezligi darajasi bilan bog'liq. Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq.

Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinasion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunliligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunliligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun *yaxlit harakat tezligi*

individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos.

### **Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyoti**

Hozirgi kunda «chaqqonlik» atamasi «muvofiqlovchi imkoniyatlar» atamasi bilan almashtirilmoqda va uning tarkibida esa «muvofiqlanganlik», «muvofiqlash layoqati» tushunchalarini qo'llash tavsiya qilinmoqda (O.V.Goncharova, 2005).

Bu tushunchalar ma'nosi bo'yicha yaqin bo'lgani bilan tarkibi bo'yicha bir xil emas (12-rasm).

«Muvofiqlash layoqatlari tushunchasiga ta'rif berish uchun boshlang'ich nuqta bo'lib «muvofiqlik» so'zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so'zidan olingan bo'lib, muvofiqlashtirish, moslash, tartibga solish ma'nosini bildiradi).

«Harakatlarni muvofiqlash» tushunchasiga keladigan bo'lsak, uning ma'nosi lotincha tarjimasida ma'nosidan ancha keng. Hozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta'riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab xodi saning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik).

N.A.Bernshteynning yozishicha, *«harakatlar muvofiqligi» bizning organlarimiz xarakatlarining erkinlik darajasini yengib o'tishidir, ya'ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.*

Bu ta'rif, oradan ancha vaqt o'tgan bo'lishiga qaramasdan, hozirgi kunda xam eng ko'p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A.Bernshteynning (1991) fikricha, *harakat apparatini boshqarishda eng qiyini bu erkinlik darajalarini yengib o'tishdir.*

Qator boshqa adabiyotlarda chaqqonlikka - insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati bo'lib, uning rivojlanganligi murakkab muvofiqlash masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganligi bilan aniqlanadi, deb ta'rif berilgan.

Bu sifatni rivojlantirish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati-harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biridir. Bejizga, taniqli olim N.A.Bernshteyn "harakat chaqqonligi - harakatlarni boshqarish malikasi" deb ta'kidlamagan.

Chaqqonlik – jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyotiga oid qator adabiyotlarda (L.P.Matveyev, 1991, V.M.Zasiorskiy, 1970, S.V.Yananis 1969 va boshqalar) hayotiy-

*zaruriy, kasbiy-amaliy malakalarga ega bo'lishi uchun organizm bo'laklari, tizimlarining zarur bo'lgan harakatlarni o'zlashtirib olishi uchun tez moslasha olish jihati deb qarash tavsiya qilingan.*

Har qanday harakatni o'zlashtirishda yuzaga kelgan harakat sharoiti, vaziyatga qarab, harakatlarni bajarishga tez, qisqa muddatda moslasha olish qobiliyatini chaqqonlik deb ataladi.

O'zgaruvchan vaziyatlarda talab qilingan harakat akti yoki faoliyatini bajarishda katta muskul zo'riqishsiz yoki kuchli, katta quvvat sarflamay muvofiqlay olish har kimga ham berilmagan jihat bo'lib, inson qobiliyatlarining alohida sirasiga kiradi. Bunday qobiliyat sohibi turli kasb-hunar yoki sport bellashuvimi, hayotiy sharoit talab qiladigan holatlarni qat'iy nazar boshqalarga nisbatan oson chiqadi. "Tegirmondan tirik chiqadi" deb aytilgan halqimiz maqoli ham shundaylarga aytiladi.

Inson hayotining o'smirlik davri-bu harakat fazilatini rivojlantirish uchun eng qulay vaqt sanaladi. Chunki bu davr organizmdagi qo'zg'alish va tormozlanishning o'rin almashinuvini o'ta tez sodir bo'lishi, bu sifatni tarbiyalash uchun organ va tizimlardagi qulay kechadigan davr. Chunki bu yoshda nerv impulslari, qo'zg'alish to'lqinlarini nerv tolalarini tez o'tkazish imkoniyati mavjud bo'lgan,

Bosh miya po'stloq qismidagi markazlar orasidagi vaqtli aloqalar, axborotni tahlili va unga javoban yuzaga keladigan aloqalarning kechishi o'smirlik davrida tez va kuchlidir.

Chaqqonlikni tarbiyalash *uchun* oldin o'rganilgan, bajarishga odatlanib qolingan harakatlar tizimi yangi harakatlar bilan almashtiriladi va o'zlashtirilgan harakatga boshqa elementlar qo'shiladi. Bu o'z navbatida bosh miya yarim sharlari po'stloqining "ijodiy" faolligini yuqori darajasini ta'minlaydi. Bu jarayon mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish trenirovkalari, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining vositalari basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, gimnastika, yengil atletikaning sakrash va uloqtirish turlari, suv sporti mashq lari va boshqalar orqali yo'lga qo'yiladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan eng sodda ta'lim uslubiyotlarini bilishimiz lozim. Ular:

- mushaklarni aydarli darajada "bo'shashtirib" bo'lgandan so'ng berilgan tovush, ovozga qarab kelishilgan harakat akti yoki harakat faoliyatini bajarish;

- turli xildagi balandliklarga chiqish yoki pastga qarab yugurish, turli xildagi to'siqlardan (sun'iy, tabiiy), murakkab serpantinlarni zabt etish;

- chaqqonlikni o'zini alohida ajratib emas, boshqa sifatlar bilan qo'shib kompleksli rivojlantiriladi va o'yin, musobaqa metodlaridan foydalanish yaxshi natija beradi.

M.A.Cherkovning tadqiqotlariga ko'ra, chaqqonlik kasbiy yoki jismoniy harakatlarni bajarishda turlicha namoyon bo'ladi. Bu sifat individ mushaklarining yuqori darajada rivojlanganlik jihati va yarim sharlar po'stlog'idagi jarayonlarning plastikligi, tez sodir bo'lishi va almashinuvi bilan chambarchas bog'liq.

Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi o'tgan, hozirgi va kelajakni «birlashtiruvchi» xarakatni uning ma'nosi bilan muvofiq lashtiruvchi xarakat dasturlarining bir vaqtli va ketma ket ta'sir etish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unga harakatlarni boshqarishning markaziy tizimlarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari xarakat larning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan «ortiqcha ekanlik darajasi» tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli, biroq pedagogika nuqtai nazaridan esa noto'g'ri, chunki tushunchada mavofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo'lgan vazifani muvaffaqiyatli hal qilish yechimi tomonidan maxrum bo'lgan (D.Donskoy, 1971). U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan: asab, mushak va harakat muvofiqligi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiq dir. O'yinlar chaqqonlik -tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chunki chaqqonlik tezliksiz namoyon bo'lmaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarini shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

*Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqon likning bir-inchi o'lhovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi. Harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lhovidir.*

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha *harakatlarni bir xil yoki ularni turli xilligiga ko'ra ikki guruhga, ya'ni nisbatan stereotip-bajarish uchun turg'un odat shakllangan, nosteriotip-hali bajarish uchun turg'un odatlar shakllanib ulgurmagan harakatlarga* ajratiladi. Harakatlarning qayd qilingan ikkala xili ham chaqqonlikni namoyon qilishda muhim ahamiyatga egadir:

- yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga;

- sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, ularni o'zlashtirish va takomillashtirish uchun qanchalik uzoq mashq qilinganligi, shu harakat texnikasini o'zlashtirganligi darajasi bilan bog'liq.

Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz, yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, yangi harakatni o'zlashtirib olishi uchun sarflagan vaqtiga qarab, uning chaq qonligiga baho beriladi, yangi harakatni o'zlashtirishga ketgan vaqtiga qarab shug'ullanuvchining chaqqonlik sifatining ko'rsatkichi aniqlanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, *chaqqonlik yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, tez o'rganish qobiliyati deb qaralsa, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslab olish qobiliyati deb ham tushunish to'g'ri bo'ladi.*

Ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, *ch a q q o n l i k* – bu baholash uchun yagona o'lhovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli inson jismining sifatidir. Har bir muayyan holat, sharoitga qarab u yoki bu mezon tanlab olinadi. Chaqqonlik anchagina xususiy sifat bo'lib, sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik namoyon qila olmasligi mumkin.

## **Chidamlilik va uni rivojlantirish metodikasi**

Chidamlilik, deb *harakat faoliyatini yoki harakat aktini belgilangan suratda, intinsivlikda uzoq vaqt davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatiga aytiladi.*

Bu harakat sifati “umumiy” hamda “maxsus”chidamlilik deb farqlanadi. Ayrim adabiyotlarning mualliflari\* chidamlilik atamasini “bardoshlilik”atamasi bilan almashtirishni tavsiya qilmoqdalar.<sup>7</sup>

*Chidamlilik asosan shiddati past, uzoq vaqt davomida ko‘proq siklik harakatlar sifatida bajariladigan mashqlar bilan rivojlantiriladi.*

Ular: yurish, yugurish, velosipedda yurish, suzish, eshkak eshish va boshqalar. Ularni bajarishdagi jadallik, intensivlik, bajarishni uzoq vaqt davom etishi dam olish intervali ning uzunligi, dam olishninig xarakteri (aktiv yoki passiv dam olish)dan foydalanish, mashqni takrorlashlar soni va boshqa komponentlarga e’tibor berish lozim bo‘ladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni asosan shug‘ullanuvchining organizmi bir oz charchashni his qilgan paytda jismoniy yuklama berish orqaligina kutilgan samara erishish mumkin.

Odatda, tolish sodir bo‘lgandan so‘ng bajariladigan harakatlarga organizmda moslashuvni sodir bo‘lishi tabiiy hol bo‘lib, uni tugashi (moslashuvni) chidamlilikning rivojlanganligi darajasini namoyon qiladi. Boshqachasiga aytganda bunday holat chidamlilik harakat sifatini ma’lum darajada ortganligidan dalolatdir.

Chidamliligi yuqori deb hisoblanadiganlarni *ishchanlik darajasi yuqori* bo‘lgan shaxslar deb tan olinadi. Ular “aerob” – ya’ni organizmimiz ish bajarayotganda, uning a’zolariga yetarli darajadagi kislorodni yetkazib berilishi bilan jismoniy ish bajaradilar.

Ular uzoq masofaga yuguruvchilar, eshkak eshuvchilar, velosipedchilar va boshqa sport turlarining vakillari bo‘lib, o‘z faoliyatlarida yuqori darajadagi chidamlilikni namoyon qilishlariga to‘g‘ri keladi.

---

<sup>7</sup> Гончарова О.В., “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”: Ўқув қўлланмаси. Тошкент, 2005, 176-саҳифа.



Uning aksi, “anaerob” holat, ya’ni ishlayotgan organla rimizga yetarli darajadagi kislorod yetkazib berilmay, jismoniy yoki kasbiy faoliyat namoyon qiluvchi, kislorod yetishmasligi holatida ish bajaruvchilar ham ma’lum daraja dagi chidamlilikni namoyon qiladilar(sprinterlar, nafasni ushlab bilan ish bajaruvchilar va boshqalar). Ularda jismoniy yuklama yurak qisqarish chastotasi (YUQCH) intensivligiga qarab chegaralanadi.

Organizmni dam oldirish yoki sarflagan energiyasini tiklash maqsad qilib qo’yilib mashq qilinsa, YUQCH 130 marta atrofida yoki undan ortmasligi (nolli zona deyiladi) lozim. Yetarli daraja kislorod bilan ta’minlanish orqali ish bajarilib, chidamlilikni rivojlantirish uchun mashq qilinsa (“aerob”), YUQCH 130 dan 150 marta qisqaradigan yuklama rejalashtirilish kerak (1-zona).

Anaerob holatda chidamlilik takomillashtirilsa, maxsi mal kislorodga muhtojlik (MKM) holatida YUQCH minutiga 150-180 gacha bo’lishi lozim (2-zona).

3-zona yoki chidamlilikni rivojlantirishning yuqori pog’onasi (zonasi)da YUQCH minutiga 180 dan ortiq bo’lsa kerakli natijani berishi tadqiqotlar orqali isbotlangan. Lekin 2-3 zonadagi yuklamalar jismoniy tayyorgarligi dara jasi yuqori sanalgan yoki maxsus tayyorgarlikka egalar uchungina qo’llaniladi.

YUQCH ga e’tiborsizlik ayniqsa, kollejlarda, akademik liseylar va gimnaziyalarning o’quvchi, talaba-yoshlari organi zmda salbiy oqibatlariga sabab bo’lishi mumkin.

4-jadvalda chidamlilikni rivojlantirish jismoniy yuklamalarning me’yoriy zonalarini e’tiboringizga havola qildik.

*Muskul ishi faoliyatida yoki jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish davomida, charchoqqa qarshilik ko’rsata olish darajasiga qarab, chidamlilik sifatiga baho beramiz.*

4- jadval

Mashg’ulotlardagi chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy yuklama intensivligining YUQCH bo’yicha zonalarini

YUQCHning zonalarini			
“nol”ga teng	1- zona	2- zona	3- zona

zona			
YUQCHsi 130 tagacha	YUQCHsi 131-150 tagacha	YUQCHsi 151-180 tagacha	YUQCHni 180 dan ortiqligi
Aktiv dam olish, kun davomida sarflagan energiyani tiklashni maqsad qilib mashq qilinganda tavsiya qilinadi	Organizm “aerob” rejimda, kislorod bilan to‘la ta’minlangan holda bajaradigan ishlar, mashqlarni bajarishni rejalashtirsa	Kislorodga maksimal muhtojlik bilan bajariladigan mashqlar, ishlar rejalashtirilsa	Chidamlilikni rivojlantirishni yuqori pog‘onasi rejalashtirilsa

Jismoniy mehnat, sport faoliyati trenirovkasining mashqlarni bajarayotgan shaxs sekin asta o‘z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Uning tashqi alomatlari quyidagicha namoyon bo‘ladi: ter yirik tomchilar tarzida quyulib oqa boshlaydi, avvaliga yuzida qizillik kuchayadi, so‘ng rangi o‘zgaradi, muskullarida noxushlik, horg‘inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi va uning tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi va uning chuqurligi o‘zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo‘shimcha keraksiz harakatlar paydo bo‘ladi, kerak bo‘lmagan ortiqcha harakatlar qo‘shilib qoladi. Asosan, bunga organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o‘zgarishlar sabab bo‘ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni *kompensatsiyali (tiklash imkoni bor) charchoq fazasi* deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasining ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, *kompensatsiyasiz charchoq (tiklanishi uchun uzoqroq vaqt ketadigin tiklanish) fazasi* boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o‘zi nima? *Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoq deyiladi.*

Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo‘lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individ chidamliligining rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosida charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib»<sup>8</sup>da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishga to'xtalib, uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. *Yarali charchash* – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
2. *Qotib charchash* – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib, tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.
3. *Shishli charchash* – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyot sezadi.
4. *Ozib charchash* – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

### **Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti**

*Egiluvchanlik*–harakat sifati bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlariga bog'liq. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi), egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar bilan ko'zga tashlanadi va o'lchanadi.

Egiluvchanlik *aktiv, passiv* bo'lishi mumkin. *Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik a k t i v egiluvchanlik, tashqi qarshilikni, inersiya yoki vaznining og'irligi, tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik p a s s i v egiluvchanlik deyiladi.*

*Emosionallik, ko'tarinki kayfiyat* va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan.

*E g i l u v c h a n l i k c h y e g a r a l a n a d i*, unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki quzg'aluvchanlikning tabiatida shu jarayonda ishtirok etayotgan(cho'zilayotgan) muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati ham mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligining ortishi bilan ularni qo'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchi muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit haroratiga ham bog'liq. *Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi.*

---

<sup>8</sup> Абу Али ибн Сина “Канон врачебной науки” Изд., “Фан” УзССР, Ташкент, 1985 г. Стр 323

Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifat larga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha pasayadi. Mashg'ulotlarni o'tkazish vaqtida muhit, turli sharoit - harorat, havoning namligi, kunning vaqti va boshqalar) ta'sirida bu sifatning namoyon bo'lishi darajasini e'tiborga olishga to'g'ri keladi.

Egiluvchanlikning pastligi va shu sabab orqali yuzaga kelayotgan salbiy ta'sir yoki noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida, muskullarni qizitish, qon bilan ta'minlanishini kuchaytirish bilan bartaraf etish mumkin.

Egiluvchanlik charchash, toliqish ta'sirida sezilarli o'zgaradi, *aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari* esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalik to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq kyechedi, deb tushunsak to'g'riroq bo'ladi.

*Aktiv egiluvchanlik* bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralashi mumkin. Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan bu harakat sifatini normal tarbiyalashga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Masalan, kurashchining o'ta egiluvchanligi raqibiga qarshi qo'llashi lozim bulgan ayrim usullardan foydalanishda o'ziga qarshi ishlashi mumkin.

### **3-amaliy mashg'ulot: Otmlarida ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish ishlarining shakllari**

#### **Reja:**

- 1. Ommaviy sport va jismoniy tarbiya**
- 2. Dam olish ishlarining shakllari**

Dam olish *intyervalining katta-kichikligi* organizmning nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lamini va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarni organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so'ng, bir

tomondan, oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan esa urinishlar orasidagi dam olishning davomiy liligiga – uning katta-kichikliligiga bog‘liq.

*Katta dam olish intervali* subkritik va kritik tezlik lardagi mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo‘lib, har bir urinish yoki navbatda gisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo‘lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreotin mexa nizmi qatorida tursa, so‘ng bir-ikki minut o‘tib, glikoliz maksimalga ko‘tariladi va uch-to‘rt minutdan keyin nafas jarayoni o‘zining keng ko‘lamli faoliyatini boshlaydi.

Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa, ular lozim bo‘lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay, ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi, birdaniga ishning davomi kislorod yetkazishning mexanizmi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan *xulosa shuki*, subkritik, kritik tezlikdagi intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi esa yuqori kritik tezlikda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo‘qotishga yetarli bo‘lmasa, kislorod yetishmovchiligi takrorlashdan – takrorlashga qo‘shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi nagruz kani nisbatan anaerobrok qiladi.

4. *D a m o l i s h n i n g x a r a k t y e r i* (aktiv va passiv).Urinishlar oralig‘idagi pauzalarini asosiy bo‘lmagan, boshqa, qo‘shimcha mayda faoliyat turlari (yengil-trussoy yugurish, turli o‘yinlar, kitob o‘qish, uxlash va h.k.lar) bilan to‘ldirish- asosiy ish turi va qo‘shimcha qilingan mashqlarning intensivligiga qarab, organizmga turlicha ta’sir ko‘rsatadi.

Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda ham past intensivlikdagi qo‘shimcha ish, nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko‘ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o‘tishdagi keskin o‘zgarishlarning oldi olinadi. O‘zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. *M a s h q n i t a k r o r l a s h l a r* (qaytarishlar) soni organizmga nagruzka ta’sir ko‘lamining yig‘indisi bilan namoyon bo‘ladi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat

ko'rsatishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarning tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uning intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafasning ahamiyati muhimligi gini guvohi bo'ldik. Shunga ko'ra, osoyishta bajari ladigan, maromi o'zgarmaydigan ishlar davomida, asosan, burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan.

Ma'lumki nafas olish ko'krak, qorin pressi va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali sodir bo'ladi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatni maksimal darajada o'pka ventilyasiyasini yo'lga qo'yish (D.P.Markov, N.G.Ozolin)<sup>9</sup> orqali og'izda chuqur nafas olish tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo, yangi havo bilan aralashib ketmasligi uchun keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Hozirgi zamon metodikasi yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashni qator mashg'ulotlar orqali emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik sikli davomida juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur fransuz stayyori Allen Bimon o'zining sport natijalarini yuqori pallasida jami 85 ming *km* yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming *km* ligini ekanligini e'tiborga olsak, Magellanning birinchi marta uni ayla nib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltiri shimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenii rovka mashg'ulotida 100 *km.gacha* masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 *m* ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa, bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 *min* li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

Mehnat, jismoniy tarbiya amaliyoti (mashg'ulotlar, darslar)da chidamlilikni – imkoni boricha uzoq vaqt davomida, ma'lum intensivlikdagi ishni,harakat faoliyatini bajarish qobiliyati yoki jismoniy, kasbiy ish faoliyatini charchash, tolish paydo bo'lgun gacha bajarishi, boshqachasiga organizmni charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati deb ham ta'riflanadi.

---

<sup>9</sup> Д.П.Марков, Н.Г.Озолин Енгил атлетика дарслик "Ўқитувчи" нашриёти. Тошкент – 1971 й. 658-бет

Kasbiy faoliyat yoki jismoniy mashqlar bajarishda ish qobiliyatini uzoq vaqt ushlab tura olish quyidagi faktorlarga bog'liq:

a) kasbga oid harakat malakasi yoki jismoniy mashqlar "texnikasi"ning yuqori darajadaliqi;

b) kasb egasining organizmidagi nerv xujayralarini uzoq vaqt davomida ushlay olish qobiliyati;

v) qon aylanish va nafas tizimi a'zolari ish qobiliyatining yuqori darajadaliqi;

g) almashinuv jarayonlarining tejamkorligi;

d) organizmning quvvati zahirasi resurslarining kattaligi;

ye) organizmning fiziologik xizmatining batartibliqi;

j) charchoqning sub'yektiv hissiyotlariga iroda orqali qarshi kurashish qobiliyatining me'yoridaligi.

Hayotda kasb-hunarga oid yoki sport musobaqalari davomida sof chidamlilikni o'zida namoyon qilish amalda aytarli uchramadi. Ko'pincha ular boshqa sifatlar bilan qo'shilib qo'llaniladi. Bu chidamlilikning o'zini ajratib rivojlantirish yoki tarbiyalash shart emas, degan xulosaga olib kelmasligi lozim.

Inson organizmida chidamlilik harakat sifati tarzida mashqni yoki muskul ishini uzoq muddat davomida bajara olishi yoki tolshga qarshi tura olishi tarzida namoyon bo'lishini bilib oldingiz.

*Chidamlilikning ikki ko'rinishi: umumiy va maxsus, deb nomlanadigan xillari mavjudligini yuqorida qayd qildik. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka keyinroq to'xtalamiz.*

*Chidamlilikni tarbiyalash.* Jismoniy madaniyat mashg'ulot lari amaliyotida chidamlilik harakat sifati yoki jismimiz imkoniyatlarini barcha xildagi jismoniy mashqlar bilan rivojlantirish mumkin. Lekin eng yaxshisi sportning siklik turlaridan - yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish, eshkak eshish, so'ng harakatli va sport o'yinlari va boshqalardan ko'proq foydalaniladi. Chidamlilik uchun mashqlarni oralatib, tanaffussiz bajarish bilan mashq qilinadi. Uni bajarish sur'ati o'rtacha va sekin bo'lishi kerak. YUQCHsini minutiga 150 martadan ortmasligi shug'ullanuvchi organizmining 10-15 minut davomida optimal ishlashiga yetarli bo'ladi.

Bu sifatni eng sodda gimnastika mashqlarini tanaffussiz bajarish orqali ham rivojlantirish

mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni bunday bajarish usulini “*ulab*” - *oraliqsiz, to‘xtatmay bajarish usuli* deb nomlanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashga yo‘naltiriladigan barcha vositalardan maqsadga muvofiq foydalanilsa, organizmning barcha tizimlari va ularning funksiyalarni takomillashuviga erishiladi. Shuning uchun mashg‘ulotlarni yuqori motor zichligida, turli-tuman iqlimiy va geografik muhitning noqulay sharoitlaridan keng foydalanish bilan olib borishni samarasi yuqori bo‘lishi isbotlangan. *Chidamlilikni tarbiyalash, rivojlantirish uchun zaruriy faktorlarni e‘tiboringizga havola qildik. Ular:*

- a) inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;
- v) organizmning turli tizimlarini funksional imkoniyatlarining darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshqalar);
- v) ushbu tizimlarning faollashuvi tezligi va muvofiqlashtirilganligining darajasi;
- g) fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlar turg‘unligi (kislorod yetishmasligi va boshqalar);
- d) organizmning energetik va funksional salohiyatining barobarligiga erishib, tenglab ishlatish;
- ye) tayanch- harakat apparatining tayyorlanganligi;
- j) shaxsiy-ruhiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat‘iyatlilik va hokazolar).

Chidamliligi pastlar boshlagan ishini oxiriga yetkaza olmaydilar. Bardoshlilik ham ruhiy, ham ishchanlik, ahloq lilik, mukammallikning mahsuli. Bardoshi yetarli bo‘lmagan shaxsga birorta mas‘uliyatli bo‘lgan ishni topshirib bo‘lmaydi. Chidamliligining zahirasi katta bo‘lgan insonning salomatligi ham yaxshi bo‘lishi amaliyotda isbotlangan. 5-jadvalda charchashni aniqlash bayon qilingan.



**Shug‘ullanuvchilarning charchashi (bardoshligi) ni  
aniqlash jadvali (V.A.Zotov)<sup>10</sup>**

Alomati yoki belgisi	Charchaganlik darajasi		
	Sust	O‘rtacha	Yuqori (charchashlik)
Yuzini- ng rangi	Biroz qizargan	Ancha qizargan	Keskin qizargan(oqargan, ko‘kargan)
Nutqi va mimikasi	Nutqa ravon, mimikasi oddiy	Qiynalibroq gapiradi, yuz ifodasi jiddiy	Juda qiynalib gapiradi, ba‘zan gapirmaydi, yuzida hastalik ifodasi bor
Terlashi	Biroz	Tanasining yuqori qismi	Badan qattiq terlashi, sho‘rlagan
Nafas olishi	Tezlash ganroq, birtekis	Ancha tezlashgan	Ancha tezlashgan, yuqoriroq, yiqilib ketmaslik uchun majburan suyanib turadi
Harakat i	Aniq, yurishi tetik	Aniq emas,yurganda chayqaladi	Keskin chayqaladi,qaltiraydi,yiqili b ketmaslik uchun majburan suyanib turadi
O‘zini sezish	Shikoya ti yo‘q	Charchash, mushaklar og‘irligi, yurak urishi, nafas tutilishidan shikoyat qiladi	Bosh aylanishi, o‘ng qovurg‘a osti og‘rishi, bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishidan (ba‘zan qayt qiladi) shikoyat qiladi

Jismning chidamliligini tarbiyalash bilim olish da(o‘qishda) ham bardoshlilikni namoyon qiladilar. Chunki bunday jihatlar inson umri davomida zarur bo‘lgan barcha harakat faolliklarida ko‘zga tashlanadi va uni tarbiyalash suzish, velosipedda yurish, tog‘li hududlarda sayr qilish, kunlik faoliyat davomida yurish, yugurish va boshqa vositalar yoki alohida maxsus tashkillangan mashg‘ulotlarda amalga oshiriladi.

Aslida, har qanday bo‘sh vaqtimizni salomatlik uchun foyda beradigan, ishlayotgan, faoliyatda ishtirok etmayotgan (ular kam bo‘ladi), kam ishtirok etayotgan mushaklarni mashq

<sup>10</sup> Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиклик йўлкалари. – Т.: “Медицина”, 1987 й. 31 бет.

qildirishga bag'ishlash lozim. Chidamliligi yuqorilar hayotda tushkunlikka tushmaydilar, ishga, faoliyatga doimo tayyor bo'ladilar

#### **4-amaliy mashg'ulot: Talabalarning jismoniy tarbiyasi jarayonida tibbiy pedagogik nazorat**

##### **Reja:**

1. Tibbiy pedagogik nazorat.
2. TPN ning asosiy vazifalari.
3. TPN ni tashkil qilish formalari.
4. Tibbiy – pedagogik nazorat o'tkazishda qo'llaniladigan uslublar.
5. O'z-o'zini nazorat qilish .

**Tayanch so'zlar va iboralar:** *tibbiy pedagogik nazorat, vrach kabineti, elektrokardiografiya, ekstrasistolalar, o'pkaning tiriklik sig'imi, rasional tarzda ovqatlanish, energiya almashinuvi, anayerobik parchalanishi, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari vaqtida ovqatlanish, energiya sarflash, ovqat ratsioni, oqsillar, oqsillar, uglevodlar, kislorod, vodorod, fosfor, oltingugurt, yog'lar, monosaxarlar, minerallar va mikroyelementlar, vitaminlar, ovqatlanish rejimi*

##### ***Tibbiy pedagogik nazorat***

**Tibbiy pedagogik nazorat deb,** vrach va trener birgalikda trenirovka, jismoniy tarbiya darslarida yoki musobaqalar paytida o'tkaziladigan tekshirishlariga tushuniladi. Bunday nazorat yordamida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ko'rsatgan ta'siri baholanadi, organizmning funksional jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi va shu tekshirishlar asosida o'quv trenirovka jarayoni takomillashtiriladi.

Sportda tibbiy pedagogik nazorat kompleks nazoratning asosini tashkil qiladi. Kompleks tekshirishlar pedagogik, psixologik va medisina tekshirishlarini o'z ichiga oladi. TPN ning nazariy va amaliy asoslari 40-50 yillarda sport tibbiyoti namoyondalari tomonidan ishlab chiqilgan. Bunday tekshirishlar asosida sportchining funksional holatining ko'rsatkichlarini ancha aniq baholasa bo'ladi. TPN jarayonida sportchining yuklamadan keyin to'liq bo'lmagan tiklanish belgilari va o'ta charchash yoki o'ta zo'riqish holatlari yaqqol ko'rinadi. Murabbiy shu natijalardan xulosa chiqarib o'quv trenirovka jarayonini ko'rib chiqib

tuzatishlar kiritadi.

Murabbiy qaysi mashq organizmning qaysi qismiga qanday ta'sir ko'rsatishini yaxshi bilishi kerak. Har mashg'ulot, mikrosikl, mezosiklda bajariladigan mashqlar va ularning qaytarilish soni to'g'ri tanlansa, trenirovka jarayonining samaradorligi ancha oshadi. Hozirgi vaqtda yuklamaning organizmga ko'rsatgan ta'sirini aniqlash maqsadida uch xil: qisqa muddat ichidagi, ma'lum vaqtdan so'ng aniqlanadi va yig'ma trenirovka samaradorligi aniqlanadi. Qisqa muddat ichidagi trenirovka effekti deganda ayni mashq bajarish va eng yaqin dam olish vaqtida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar tushuniladi. Ma'lum vaqtdan keyingi trenirovka effekti deganda tiklanishning so'ngi fazalaridagi, ya'ni trenirovkadan keyingi va ertasi kuni organizmdagi sodir bo'ladigan o'zgarishlar tushuniladi. Yig'ma trenirovka effekti qisqa muddatli va ma'lum muddatdan keyingi trenirovka effektlarini o'z ichiga oladi va organizmda uzoq vaqt davomida sodir bo'ladigan yaxshi va yomon o'zgarishlarni aniqlaydi, o'quv trenirovka jarayonining kerakli darajada shaxsiylashtirish uchun TPN vrach va murabbiy bilan hamkorlikda ajariladigan ishning muhim formasidir. Lekin vrach har doim ham TPN da qatnasha olmasligi mumkin. Shuning uchun oddiy medisina tekshirish metodlarini bilishi va shu bilimlar yordamida mashqlar ta'sirini baholashda, hamda trenirovka jarayonining to'g'ri tashkil qilish masalalarini hal qilishda foydalanishi kerak.

***Tibbiy pedagogik nazoratning asosiy vazifalari:***

1. Sportchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sirini o'rganish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga berilgan mashqlar mosligini aniqlash.
2. Shug'ullanuvchilarning funksional tayyorgarligini baholash maqsadida ularning salomatligini va funksional holatini aniqlash.
3. O'quv trenirovka jarayonini rejalashtirishni takomil-lashtirish maqsadida sportchi uchun qo'llanilayotgan trenirovka vositalarini maqsadga muvofiqligini baholash.
4. Katta yuklamalardan keyingi tiklantirish jarayonini yaxshilashga qaratilgan pedagogik, psihologik, medisina vositalarini va metodlarni tanlash va baholash.

## 5. O'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sharoitini va tashkil qilishni baholash.

TPN vazifasi iloji boricha ravshan va biror aniq masalani hal qilishga qaratilgan bo'lishi kerak. Vazifani asosan trener kuyishi kerak, ammo vrach ham kuyishi mumkin. Agarda vazifa mashg'ulot sharoiti va tashkil qilishni, shug'ullanuvchilarni gruppalariga to'g'ri bo'lish va sog'liqni baholash to'g'risida bo'lsa – uni vrach qo'yishi kerak, agar vazifa sportchining jismoniy tayyorgarligini baholash, o'quv trenirovka jarayonini takomillashtirish, tiklanish jarayonini yaxshilash to'g'risida bo'lsa, uni trener kuyishi kerak.

Vrach kabinetida boshlangan tekshirishlar TPN jarayonida davom etilishi kerak. Jismoniy mashqlar tufayli organizmga ko'rsatilgan salbiy ta'sirlar musobaqa va trenirovka jarayonida namoyon bo'ladi. Musobaqa va mashg'ulot davrida maxsus testlar yordamida o'tkazilgan tekshirishlar organizmni funksional holatini aniqlashga yordam beradi, sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlaydi. Trenirovka jarayonini boshqarishni takomillashtirish uchun TPN ma'lumotlari katta ahamiyatga ega. Bunga misol qilib quyidagilarni olish mumkin: trenirovkani to'g'ri tashkil qilish, mashg'ulotlarga yoki mikro-siklga vositalarni tanlash va bo'lib chiqish, mashqlarni optimal qaytarilish soni va ular orasidagi dam olish intervallarni aniqlash, yuklama hajmini hamda tiklanish davrining davomiyligini aniqlash, ma'lum etapdagi trenirovka natijalarini baholash, qo'llanilayotgan tiklanish vositalarining samaradorligini baholash va boshqalar.

### ***Tibbiy pedagogik nazoratning tashkil qilish formalari***

Tibbiy pedagogik nazoratda sportchilar tayyorlashning tibbiy biologik ta'minotining strukturasi kiruvchi operativ (qisqa muddat ichida), har kungi va har etapdagi tekshirishlar o'tkaziladi.

Operativ tekshirishlarda qisqa muddatdagi trenirovka effekti baholanadi. Operativ tekshirishlar jarayonida TPN ning quyidagi formalari qo'llaniladi:

a) butun mashg'ulot davomida, mashg'ulotning har bir qismida o'tkaziladigan tekshirishlar;

b) mashg'ulotdan oldin va mashg'ulot tugagach 20-30 minutdan so'ng o'tkaziladigan tekshirishlar;

v) mashg'ulot kuni ertalab va kechqurun.

Mashg'ulot davomida mashg'ulotning har bir qismidan keyin o'tkaziladigan tekshirishlar mashg'ulotning to'g'ri tuzilganligi trenerni qiziqtirgan holdagina o'tkaziladi. TPN shunday formada tashkil qilinsa, ma'lum ko'rsatkichlar mashg'ulotdan oldin, mashg'ulotning har bir qismidan keyin, biror mashq bajarilgandan keyin, dam olgandan keyin va mashg'ulot tugagandan so'ng tekshirishlar o'tkaziladi. Shuni aytish kerakki, butun mashg'ulot davomida o'tkazilgan TPN ko'p mehnat talab qiladi va qandaydir darajada mashg'ulot jarayoniga xalaqit beradi. Shuning uchun TPNning bu formasi juda ham zarur bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilarni mashg'ulotgacha va mashg'ulotdan keyingi funksional holat ko'rsatkichlarini solishtirib ko'rib yuklama hajmini va sportchining tayyorgarlik darajasini baholash mumkin. Bir kundagi mashg'ulotlardan olingan yuklamaning organizmga ta'sirini o'rganish uchun ertalab va kechqurun tekshirishlar o'tkaziladi.

Har kungi o'tkaziladigan tekshirishlarda ma'lum muddat o'tgandan keyingi, ya'ni tiklanishning so'nggi fazalaridagi trenirovka effekti baholanadi. Bunday tekshirishlarni tashkil qilish formasi quyidagicha bo'lishi mumkin:

a) har kuni ertalab mashg'ulotdan oldin;

b) bir necha kun davomida ertalab va kechqurun;

v) bir yoki ikki mikrosikl boshida va oxirida;

g) mashg'ulotdan so'ng bir kun o'tgach, gohida 1-2 kun o'tgach.

Yuklamalarni mikrosiklga rejalashtirish, ko'p kuch sarf qilinadigan mashg'ulotlar kunini aniqlash, har xil turdagi mashg'ulotlardan keyingi tiklanish darajasini aniqlash maqsadida butun mikrosikl davomida har kuni tekshirishlar o'tkaziladi.

Har bir etapdagi tekshirishlar o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va shaxsiylashtirishni takomillashtirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki bunda ma'lum etapdagi yig'ma trenirovka effekti baholanadi. Bunda esa shu etapga

qo'yilgan vazifa qay darajada bajarilganligi aniqlanadi.

Qilingan ishlarni, qo'llaniladigan trenirovka uslublarini va vositalarni butun etapda yuz bergan o'zgarishlar bilan solishtirib ko'rib, keyingi trenirovka jarayonini rejalashtirish uchun kerakli xulosalar chiqarish kerak. Bu ishlarni bajarishda vrachning vazifasi – organizmning umumiy ish qobiliyatini, organizmning qandaydir aniq sport turi uchun ahamiyatga ega bo'lgan sistemalarning funksional holatidagi o'zgarishlarini baholashdan iborat. Psixologik tayyorgarligini baholash kerak. Trenerning vazifasi esa sportchining funksional tayyorgarlik darajasini baholashdan iborat.

Har bir etapdagi tekshirishlar har 2-3 oyda bir marta o'tkazilishi kerak. Tekshirishlar bir kun dam olgandan keyin, ertalabki nonushtadan so'ng 1-2 soat o'tgach o'tkazilishi kerak. Tekshirishlardan oldin sportchi jismoniy mashq bajarmasligi kerak.

Murabbiy va vrach, sportchi o'zini-o'zi tekshirish ko'rsatkichlarini analiz qilish orqali, o'zlari uchun muhim bo'lgan ma'lumotlarni olishlari mumkin. Bu ma'lumotlar har kungi tekshirishlar, har xil sinamalar bilan birgalikda mashg'ulotlar mikrosikli tuzilishining effektivligini baholashga yordam beradi. Har bir sportchi o'zini-o'zi nazorat qilish kundaligini tutishi kerak, murabbiy va vrach esa kundalikdagi ma'lumotlar bilan tanishib borishlari kerak.

Kundalikda kayfiyat, uyqu, ishtaha, ish qobiliyati haqida ma'lumotlar ham bo'lishi kerak. Kundalikda yana 1 minutdagi puls va nafas olish soni, o'pkaning tiriklik sig'imi, vazni, arterial qon bosimi va qo'l dinamometriyasining ko'rsatkichlari bo'lishi kerak. Yana kundalikka quyidagilarni yozish mumkin: salomatlikning yomonlashishi, ish tartibining buzilishi va boshqalar.

Ayollar esa hayz ko'rish siklining o'tishi haqida xarakteristika yozishlari kerak.

### ***Tibbiy-pedagogik nazorat o'tkazishda qo'llaniladigan uslublar***

TPN da turli tadqiqot usullar qo'llanilishi mumkin. Bir necha sistemalarning

funksional holatlari o'zgarishlarini aniqlashning imkoniyatini beruvchi uslublar qo'llangandagina TPN katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'zgarishlarning darajasi va xarakteri yuklamalarning ta'sirini baholashda va tiklanish davomiyligini baholashda ishonchli mezon bo'la oladi.

Trenirovka jarayonini boshqarishda bioximik tadqiqot usullarining ahamiyati kattadir. Sportchi holatini kompleks baholashda faqatgina bioximik tadqiqot bo'yicha kompleks vrach nazoratini o'tkazish katta xatoga olib keladi.

Trenirovka ta'sirida organizm holatining o'zgarishi va trenirovka jarayonini nisbatan aniqroq boshqarishda TPN kompleks usuliga yetarli va to'la baho berishga imqon beradi.

Savol-javob (anamnez) va tashqi ko'rik (somatoskopiya) shug'ullanuvchilarda charchash alomatlarini kuzatish vrach va trener uchun sportchi organizmi holatini, uning jismoniy mashq bajarishdagi zo'riqish, toliqish, darajasini aniqlash va xulosa chiqarishga yordam beradi.

Shug'ullanuvchidan mashg'ulot oldidan va mashg'ulot vaqtida o'zini his qilishi, toliqishi, shug'ullanishga bo'lgan hohishi, ba'zi mashqlarni bajarishdagi qiyinligini so'rash lozim. Shikoyatlarning yo'kligi, o'zini yaxshi sezishi organizmning yuklamalarga yaxshi moslashishidan doim dalolat bermaydi. Chunki ba'zi bir kasalliklarda, masalan, yurakning o'ta zo'riqishini faqat maxsus usullar yordamida aniqlanadi. Agar shug'ullanuvchida mashq bajarish paytida va mashg'ulotdan keyin ba'zi shikoyatlari bo'lsa bu yuklamalarning shug'ullanuvchi tayyorgarligiga mos emasligi, salomatligi yomonlashganidan dalolat beradi.

Tashqi ko'rik asosida charchashning darajasini aniqlash mumkin (teri rangi, terlash darajasi, nafas olishi, harakat turg'unligi, diqqati).

Yuz terisining o'zgarmasligi yoki biroz qizarishi, ozgina terlashi, nafas olishning tezlanishi, harakat koordinasiyadagi o'zgarishlarning yo'qligi, yugurish va yugurishda tetikligi, shug'ullanuvchining uncha katta bo'lmagan toliqish darajasida ekanligiga guvohlik beradi.

O'rtacha toliqish darajasi yuzning qizarishi, o'ta terlash, chuqur va tez nafas olishi, harakat koordinasiyasining o'zgarishi (mashq bajarishda va yurishda

qadamning o'zgarishi, yon tomonga tebranishi), diqqatining pasayishi bilan belgilanadi.

O'ta toliqish darajasida esa yuzning birdaniga qizarishi, terlaganda maykada tuzning paydo bo'lishi, nafas olishning tezlanishi, ba'zan tartibsiz ravishda nafas olishi, hansirab qolishi, harakat koordinasiyasining anchagina buzilishi (yonga chayqalib ba'zan yiqilishi, texnikasining buzilishi) diqqatini yo'qligi bilan xarakterlanadi.

Terlash darajasiga baho berishda yuklamaning shiddati, kun harorati, shamolning bor yoki yo'qligi va ichimlik ist'yemol qilganligini hisobga olish kerak. Kuchli terlash sodir bo'lganda shug'ullanuvchida buning sababini aniqlash lozim.

Tana vaznini va undagi o'zgarishlarni aniqlash – oddiy, lekin jismoniy yuklama ta'sirini baholashda muhim usullardan biridir. Vaznni o'lchash maqsadga muvofiqdir. Yuklamadan keyin sportchining vazni o'rtacha 300-500 *gr*, endi shug'ullanishni boshlaganlarda 700-1000 *gr* pasayishi kerak. Katta tezlikdagi va uzoq muddatli yuklamadan (uzoq masofaga yugurish, chang'i va velosiped poygasidan) keyin 2-6 *kg* vazn pasayishi kerak. Yillik trenirovka siklining tayergarlik davrida boshqa davrlarga qaraganda vaznning pasayishi faollashadi. Yuqori sport formasiga erishganda sportchining vazni normallashadi.

Jismoniy mashqqa bo'lgan organizmning reaksiyasini baholashda, yurak-qon tomir sistemasi faoliyatini aniqlash katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot oldidan, razminkadan keyin, mashg'u-lotning asosiy qismida, ba'zi mashg'ulotlarni bajargandan keyin, dam olgandan keyin yoki yuklama shiddatining pasayishi davrida puls va qon bosimi o'lchanadi.

Yuklama shiddati va xarakteriga ko'ra, pulsning o'zgarishi va tez tiklanishi organizm funksional holati darajasini aniqlash imkonini beradi. Masalan, agar 400 metrga 70 sekund davomida yugurishda sportchi pulsi 160 ursa va 2 *min* dan keyin 120 gacha tiklansa, shu bilan birga, navbatdagi xuddi shunday yuklamadan keyin 150 ursa va 3 *min* dan keyin tiklansa, bu hol YUQT sistemasini funksional holatining yomonlashishini ko'rsatadi.



Organizmning funksional holatining muhim ko'rsatkichi- bu puls tiklanishining tezligi. Yaxshi moslashgan sportchilar-ning pulsi tinch holatda minutiga 60-80 ta, jismoniy yuklama-dan keyin 2 minutdan keyin 180 urishdan 120 urishgacha pasayadi.

Arterial qon bosimning o'zgarishlari organizmni jismo-niy mashqqa chidamliligini aniqlashga imkoniyat beradi. AQB ning o'zgarishlarini baholashda maksimal, minimal va puls bosimlarini solishtirilishi katta ahamiyatga ega.

Organizmni yaxshi moslashishida maksimal va minimal AQB larning o'zgarishlari proporsional bo'lishi kerak, puls tez bo'lsa, maksimal qon bosim ham baland bo'ladi. Organizmning chiniqish qobiliyati yomonlashganida maksimal qon bosimni o'zgarishi kamayadi, pulsni tezlanishi esa saqlanadi. Funksional holat yomonlashishining eng oxirgi chegarasi – bu gipotonik reaksiyadir. Bunday reaksiya o'ta chidamlilikni oshirish uchun o'tkazilgan mashqlardan so'ng o'ta charchash holatida bo'lishi mumkin.

Tezkor kuch sifatli mashqlarda maksimal qon bosimning haddan oshishi ro'y berishi mumkin: gipertonik reaksiya (220-240 *mm.sim./ust.*). Jismoniy mashqqa bo'lgan minimal qon bosimning normal javob reaksiyasi uning pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Ammo ba'zida minimal qon bosim o'zgarmaydi yoki oshadi. Bunday hol organizmning mashqqa moslanish qobiliyati pasayishining belgisidir.

Shunday kilib, sportchining tayyorgarligi bajarilgan mashqqa to'g'ri kelganda puls tezlashadi, maksimal qon bosim oshadi, minimal qon bosim pasayadi. Mashqdan keyin bo'lgan puls bosimning pasayishi YUQT sistemasini o'ta charchashini ifoda-laydi, yuklamadagi yomon moslanishini ko'rsatadi.

*Elektrokardiografiya.* TPN ning hamma formalarida qo'llaniladi. EKG ko'rsatkichlarida sinus ritmini saqlanishi, bo'lmachalar-qorinchalararo va qorinchalararo o'tkazuvchanligini davomiyligining saqlanishi, yuklamalarga yaxshi reaksiya deb hisoblanadi.

EKGda ekstrasistolalarning paydo bo'lishi, bo'lmachalar-qorinchalararo va o'tkazuvchanligining o'zgarishi, R tishining pasayishi, manfiy T tishining paydo bo'lishi yuklamalarning haddan tashqari shiddatliligini ko'rsatadi.

Tashqi nafas olish tizimi funksiyalarni tekshirish TPN da katta ahamiyatga ega emas, chunki nafas olish rezervlari juda katta va hech qachon butunlay ishlatilmaydi. Ba'zi bir tashqi nafas olish tizimi funksiyalarining nazorati jismoniy mashqlarning ta'sirini va tiklanish davrlarini baholashga imkoniyat beradi. Nafas olish chastotasini aniqlash eng oddiy va tarqalgan uslubdir. Nafas olish chastotasi tinch holatda aniqlanadi, mashqdan oldin, mashq davomida, mashqdan keyin. Jismoniy mashqdan so'ng nafas olish chastotasi 1 minut davomida 30-60 gacha yetishi mumkin.

O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) va o'pkaning maksimal ventilyasiyasini (O'MV) mashq davomida, mashqdan oldin, mashqlar oralig'ida va mashqdan keyin aniqlanadi. Yengil mashqlardan keyin bu ko'rsatkichlar ozgina oshadi yoki kamayadi (O'TS 100-200 ml ga, O'MV 2-4 litrga). Haddan tashqari katta mashqlardan keyin O'TS 300-500 ml ga O'MV 5-10 litrga kamayishi mumkin.

TPNda nerv muskul sistemalarini tekshirish muhim rol o'ynaydi. Nerv-muskul sistemalarning kasalliklari va travmalariga noto'g'ri uyushtirilgan trenirovkalar sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun TPN o'tkazganda iloji boricha keng darajada tekshirishlar o'tkazilishi lozim: oyoq, qo'llar harakatining tezligi, kuchi va muskullarning statik chidamliligi, harakatlarni muayyan bajarishi, Romberg sinamasini bajarishi, qo'l titrashining bor yo'qligini aniqlash zarur.

TPNda harakat reaksiyalarining yashirin davrini elektro-miografiya yordamida mushaklarning tarang bo'lish latent davrlarini aniqlash va baholash mumkin, chunki bu ko'rsatkichlarning o'zgarishi charchash darajasini baholaydi.

Kliniko-bioximik metodlari hozirgi zamonda TPN da keng qo'llaniladi. Qondagi sut kislotasining miqdori trenirovka-larning yunalishini aniqlashga yordam beradi. Shuning uchun sut kislotasini aniqlash mashqlarni uyushtirishda muhim rol o'ynaydi.

Tekshirishlar o'tkazganda trenirovkadan 3 minutdan so'ng barmoqdan qon olinadi. Trenirovkadan keyin sut kislotasining miqdori 4 mol/l dan kam bo'lsa, yuklamalar yetarli emas. Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi trenirovkalarda sut kislotasining miqdori 5-6 mol/l da bo'lishi kerak, anaerob almashinuvni tejashga

yullangan trenirovkalarda esa 8-11 mol/l.

Qondagi mochevina miqdori organizmning yuklamalarga moslanishini aniqlashga yordam beradi. Qon mochevinasi oksil moddalarni parchalanish maxsulotidir. Sportchilarda ertalabki mochevinaning miqdori 3,5-7 mol/l, 7 mol/l dan oshsa – bu almashinuv prosesslarida muvozanat yo‘qligining dalolati, 8 mol/l dan oshsa – haddan katta yuklamaning oqibati.

Tezlik va tezkor sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarning effektivligini aniqlashda qonda anorganik fosfat miqdori aniqlanadi.

Kliniko-bioximik tekshirishlarda 11 oksikortikosteroidlar, glyukoza va boshqalar aniqlanadi.

### ***Turli yoshdagi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslarda***

#### ***TPN***

Kattalarda yoshiga qarab quyidagi guruhlar ajratiladi:

Ayollarda balog‘at yoshi – 18-34 gacha, o‘rta yoshli – 35-54, qarilik 55-74, erkaklarda balog‘at yoshi –18-39 gacha, o‘rta 40-59, qarilik 60-74, mo‘ysafidlik ayollar va erkaklar uchun 75-89, uzoq umr ko‘rganlar – 90 yosh va undan kattalar.

Turli yoshdagi shaxslarning jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishiga ruxsat etish – tibbiy nazoratning bosh vazifasidir.

Ayrim kasalliklarda jismoniy tarbiyani ommaviy turlari bilan shug‘ullanish butunlay yoki vaqtincha man etiladi. Odamning yoshi qancha katta bo‘lsa organizmni ichki va tashqi ta‘asurotlarga moslashish qobiliyati kamayadi. Qarilik, qarilik kasalliklarini oldini olishda va keksalarni moslashish qobiliyatini bir meyorda ushlab va oshirishda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarining ahamiyati kattadir.

Tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilishida umumiy tibbiy tekshirishlar qatorida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash asosida harakat rejimi belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarni YUUS (tomir urish) tartibiga katta ahamiyat beriladi. Katta sport bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni maksimal yurak urishining soni 220 yoshini ayirish formula bo‘yicha hisoblanadi. Masalan: sportchi 20 kirgan bo‘lsa maksimal yurakning urish soni –  $220-20=200$  bo‘ladi.

Mashg'ulot ta'sirida YUUS maksimal darajasidan 60-80% tashkil qilsa, shundagina jismonan chiniqtirish vazifasini o'taydi. Shu bilan birga (220–yosh) x 0,85 formulasi ham ishlatishi mumkin. Ommaviy sport, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyada 180 - yosh ajratish formulasi qo'llaniladi.

Xoldak formulasi:  $170 - \text{yosh}$  ajratish formulasi qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:  $70 - \text{yosh}$  ajratiladi.

Har xil yoshdagi shug'ullanuvchilarni o'ziga xos, zarar keltirmaydigan yurak urush soni va mashg'ulotning davomiyligi ham aniqlanadi: Masalan 30 yoshga kirgan shug'ullanuvchining yurak urush soni  $170-30=140$  ga teng bo'ladi,  $70-30=40$  daqiqa (mashqni bajarish davomiyligi aniqlanadi). Bir daqiqada 140 yurak urush sonida 40 daqiqa davomida jismoniy mashg'ulotni o'z salomatligiga zarar keltirmasdan shug'ullanishi mumkin. Agar shug'ullanuvchi 60 yoshda bo'lsa:  $170-60=110$  yurak urush zarbida quyidagi formulalar bo'yicha  $70-60=10$  daqiqa davomida 110 YUUSda mashg'ulot bajarish mumkin.

### **Nazorat savollari**

1. Shifokor pedagogik nazorati nima va uning ahamiyati nimadan iborat?
2. Sub'yektiv tekshirish metodi nima?
3. Ob'yektiv tekshirish metodlariga nimalar kiradi?
4. Funksional sinama va testlarga nimalar kiradi?
5. Yurak – qon tomir sistemasini qanday tekshirish usullari mavjud?
6. Nafas olish organlarini qanday usullar orqali tekshiriladi?
7. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollarda TPN qanday olib boriladi?
8. O'z-o'zini nazorat deganda nimani tushunasiz?
9. Nazorat kundaligida qaysi ko'rsatkichlar qayd etiladi?
10. Takroriy va qo'shimcha yuklamali sinamalarning qaysilarini bilasiz?

# V. GLOSSARIY

## V. GLOSSARIY

<b>Atama</b>	<b>O‘zbek tilidagi sharxi</b>	<b>Ingliz tilidagi sharhi</b>
<b>Jismoniy mashqlar</b>	Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini xal etish maqsadida o‘tkaziladigan ongli harakatli faoliyat tushuniladi.	It is a conscious activity that is carried out with a view to solving specifically chosen and physical tasks
<b>Amaliy mashqlar</b>	yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o‘tish, emaklab o‘tish, muvozanat saqlash, to‘siqlardan oshib o‘tish va boshqalar.	walking, running, throwing, climbing, climbing, crawling, balancing, overcoming obstacles, and more.
<b>Jismoniy rivojlanish</b>	Odam organizmining tabiiy jarayoni natijasida shakl va vazifaning biologiko‘zgarishi.	Biological change of shape and function as a result of the natural process of the human body.
<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	Sog‘likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Pedagogical process aimed at strengthening health, developing quality of the body, increasing the overall work ability of the organism.
<b>Jismoniy tarbiya</b>	Pedagogik jarayon bo‘lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko‘nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga	It is a pedagogical process aimed at educating the morphological and functional state of the organism, the spiritual and the willpower of the organism, the improvement of knowledge,

	erishishga qaratilgan.	skills, qualifications, achieving high results in labor and defense of the Homeland.
<b>Jismoniy madaniyat</b>	Jamiyat va shaxs umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, odamlarning sogʻligʻini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat turi.	A component of the general culture of the community and the person is a type of social activity aimed at strengthening people's health and developing their physical abilities.
<b>Jismoniy yuk</b>	Shugʻullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarni ma'lum me'yor.	The body of competitors is a known standard of physical exercise.
<b>Saf mashqlari</b>	Safda birgalikda bajariladigan, shugʻullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa boʻlib harakat qilish malakalarini, qad qomatini shuningdek ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlar.	Efforts to promote the harmoniousness and discipline, the teamwork skills, the groom as well as the rhythm and the sense of pace when combined together in the process.
<b>Sport</b>	Jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan hamda eng yuksak natijalarga erishishga qaratilgan oʻyinlar, musobaqalar tarzidagi faoliyati.	Games, tactical activities based on physical exercises and achieving the highest results.
<b>Malaka</b>	Avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.	It is an automated, usually action with definite method.

<b>Taktika</b>	Bellashuvlar va musobaqalarda yuzagakelgan muayyan vaziyatlarda raqib	Competitive use of technical willand physical capabilities, taking
	xususiyatlarini hisobga olgan holdatexnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.	into account the opponent'sspecificity in certain situations occurring in competitions and competitions.
<b>Texnika</b>	Sportchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.	The sum total of allowed actions in the rules applicable to the achievement of the athlete.
<b>Usul</b>	Sportchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan sportchi holatini maydonga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakati.	An athlete's action to change the situation of the attacking athlete to the field to win or overcome theopponent.



# VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

## **VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

### **I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari**

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi – T.:“O‘zbekiston”, 2021.464 b.

### **II. Normativ-huquqiy hujjatlar**

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitusiyasi //http: //lex. uz/ acts/ 20596.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni //https: //lex.uz/pdfs/5013007.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2019 yil 29 oktyabrdagi O‘RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni //https: //lex. uz/ pdfs/ 4571490.
4. O‘zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentyabrdagi O‘RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni //https: //www.lex.uz /pdfs/ 3026246.
5. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi O‘RQ-394-son

“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni

[//http://www.lex.uz/docs/2742233](http://www.lex.uz/docs/2742233).

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4711327>.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi PF–4732-son “Oliy ta’lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/2676554>.

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF–4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3107036>.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ– 3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/3226019>.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ–2909-son “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/3171590>.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentyabrdagi PF–5544-son “2019-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovasion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3913188>

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF–5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni

[//https://lex.uz/pdfs/3578121](https://lex.uz/pdfs/3578121)

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF–5729-son “O‘zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni

[//https://lex.uz/pdfs/4355387](https://lex.uz/pdfs/4355387)

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi PF–5789-son “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi farmoni

[// https://lex.uz/pdfs/4490760](https://lex.uz/pdfs/4490760)

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi PF–5847-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4545884>.

16. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 19 noyabrdagi 918-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O‘zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //<https://lex.uz>

[/pdfs/4600885](https://lex.uz/pdfs/4600885).

17. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 658-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori //<http://lex.uz>

[/search/natactnum](http://lex.uz/search/natactnum).

18. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 16 iyuldagi 542-son “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //<http://lex.uz>

[/pdfs/3824011](http://lex.uz/pdfs/3824011).

19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 10

oktyabrdagi 284-son “Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan

ta’minlash chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori //http://lex.uz/pdfs/2480191.

### **Sh. Maxsus adabiyotlar**

20. Pulatov A.A., Ganiyyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

21. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o’quv qo’llanma / H.T. Rafiyev; O’zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligi; O’rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi; mas’ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.

22. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

23. Salamov R.S. Sport mashg’ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.

24. Ibraymov A.Ye. Masofaviy o’qitishning didaktik tizimi: metodik qo’llanma /tuzuvchi. A.Ye. Ibraymov. – T.: “Lesson press”, 2020. – 112 b.

25. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta: Uchebnoye posobiye /A.Yu. Chastoyedova. – T.: “O’zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 s.

### **IV. Internet saytlar**

26. <http://bimm.uz>

27. <http://uzdjtsu.uz>

28. <https://minsport.uz>

29. <https://sportedu.uz>