

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ
ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАМДА
СПОРТ ФАОЛИЯТИ ЙЎНАЛИШЛАРИ УЧУН**

**ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ
ТИЗИМЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ
модули бўйича**

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А

Тошкент – 2019 й.

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Тузувчилар:

Ф.Абдуллаев - ЖТСБМИМТҚТМО маркази,
“Спорт машғулотларини ташкил этиш
методикаси” кафедраси ,п.ф.н.

Б.Неъматов - ЖТСБМИМТҚТМО маркази ,
“Спорт машғулотларини ташкил этиш
методикаси” кафедраси мудири.п.ф.б.ф.д.

Тақризчилар:

О.Жуманов - ЖТСБМИМТҚТМО маркази,
“Спорт машғулотларини ташкил этиш
методикаси” кафедраси, доцент, п.ф.н.

П. Ходжаев - ЖТСБМИМТҚТМО маркази “Спорт машғулотларини
ташкил этиш методикаси” профессори

Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

| | |
|--|----|
| I. ИШЧИ ДАСТУР | 4 |
| II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ..... | 13 |
| III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ..... | 22 |
| IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ..... | 35 |
| V. КЕЙСЛАР БАНКИ..... | 81 |
| VI. БИТИРУВ ИШЛАРИ УЧУН МАВЗУЛАР | 84 |
| VII. ГОЛЛАСАРИЙ..... | 85 |
| VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ..... | 90 |

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Дастур Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги “ПФ-5368-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сонли қарорларида белгиланган устувор йўналишлар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, у Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишлари бўйича профессор-ўқитувчиларининг инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид илғор хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш ҳамда амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Дастур мазмунида Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишлари бўйича профессор-ўқитувчиларининг дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш бўйича долзарб масалаларини ўрганиш, илғор хорижий адабиётлардан, глобал интернет тармоғидан фойдаланган ҳолда ўқув жараёнига замонавий педагогик ва ахборот технологияларини жорий этиш, педагогик маҳоратни ошириш, фан, таълим, ишлаб чиқариш интеграциясини таъминлаш асосий вазифалар этиб белгиланган.

Дастур доирасида берилаётган мавзулар олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчиларига қўйиладиган давлат талабларини, замонавий инновацион таълим технологиялари ва уларнинг турларини билишлари, тингловчи шахси ва унинг хусусиятини ҳисобга олган ҳолда таълимда индивидуаллик ва дифференциал ёндошувга эришувлари ва таълим жараёнларида муаммоли таълим, ҳамкорлик технологияси ва интерфаол усулларини амалда қўллаш олишлари, ахборот технологияларидан таълим-тарбия жараёнида самарали фойдалана олиш кўникмаларига эга бўлишларини таъминлашга қаратилган.

Дастурда Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишлари бўйича

профессор-ўқитувчилари учун энг зарур бўлган дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш жараёнларга оид турли меъёрий маълумотлар ўрганилади.

Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишларининг ўзига хос хусусиятлари ҳамда долзарб масалаларидан келиб чиққан ҳолда дастурда тингловчиларнинг дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш доирасидаги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларига қўйиладиган талаблар такомиллаштирилиши мумкин.

Малака ошириш курсининг ўқув дастури қуйидаги модуллар мазмунини ўз ичига қамраб олади:

Модулнинг мақсади ва вазифалари

Модулнинг мақсади: Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишлари бўйича профессор-ўқитувчиларининг дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш бўйича назарий билимни эгаллаш ва уни амалда уларни қўллай билиш ва соҳадаги илғор тажрибалар, замонавий билим ва малакаларни ўзлаштириш ва амалиётга жорий этишлари учун зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, шунингдек уларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришдан иборат.

Модулнинг вазифалари:- Мақсадни амалга ошириш учун мазкур модул бўйича ўқув материали мазмуни ҳар хил метод ва тамойиллардан фойдаланиши, уларни тадбиқ этиш қоидаларни ва услубларни, ҳаракат кўникма ва малакаларга мустақил тайёрланишни, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этишда спорт машғулотларининг атамаларидан тўғри фойдалана олишга ўргатиш;

- Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишларида профессор-ўқитувчиларнинг замонавий касбий билим, кўникма, малакаларини такомиллаштириш ва ривожлантириш;

- профессор-ўқитувчиларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш;

-модулини ўқитиш жараёнига замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий тилларни самарали татбиқ этилишини таъминлаш;

-модулини ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларини ўзлаштириш;

Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишларида малака ошириш жараёнларини фан ва ишлаб чиқаришдаги инновациялар билан ўзаро интеграциясини таъминлаш.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

Модули бўйича тингловчиларнинг билим, кўникма ва малакаларига қўйиладиган талаблар тегишли дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш бўйича жисмоний тарбия фани ўқитувчиларини малакасини ошириш мазмуни, сифати ва уларнинг тайёргарлиги ҳамда компетентлигига қўйиладиган умумий малака талаблари билан белгиланади.

Модулдан тингловчилар қуйидаги янги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларга эга бўлишлари талаб этилади:

Тингловчи:

- жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг ҳуқуқий ва ташкилий асосларини;

- дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишга қўйиладиган талабларни;

- жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларни ташкил этиш шакллари;

- Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказишни;

- “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг талабларини;

- дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишда замонавий услублардан фойдаланиш йўллари;

- жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий- спорт тадбирларини ташкил этишда хорижий мамлакатлар тажрибаси ва унинг ўзига хос хусусиятларини;

- “Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича спорт тўғараклари (секциялари) машғулотларини ўргатиш методикасини;

- “Универсиада” спорт мусобақалари ўтказиш тартиби тўғрисидаги Низом ва дастурини ишлаб чиқиш;

- “Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича мусобақа қоидаларини ва ҳакамлик қилишни;

- ёш иқтидорли спортчиларни саралаш ва йўналтириш каби *билимларга* эга бўлиши лозим.

Тингловчи:

- жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда унинг воситаларидан фойдалана олиш;

- дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш;

- жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштириш шакллари ва хусусиятларини билиш;

- жисмоний тарбия машғулотларидаги юкламаларнинг болалар организмига таъсири, толиқиш ва тикланиш жараёнларини билиш;

-жисмоний тарбия ва спорт машғулотларни инновацион технологиялар ёрдамида ташкил этиш ва ўтказиш;

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасида электрон таълим ресурсларини яратиш;

-спорт мусобақаларини замонавий услуб ва воситалар ёрдамида ташкиллаштириш;

-талабаларнинг дарсдан бўш вақтларида “Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича спорт тўғараклари (секциялари) машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш;

-“Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича мусобақаларни ўтказиш ва ҳакамлик қилиш *кўникмаларига* эга бўлиши лозим.

Тингловчи:

- жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишга қўйиладиган талаблар асосида ташкил этиш;

- дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишда замонавий услублардан фойдаланиш;

- соҳа бўйича жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда хорижий тажрибалардан фойдаланиш;

- жисмоний тарбия машғулотларида замонавий жиҳоз ва техник воситаларни қўллаш;

-“Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича спорт мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш;

-“Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича спорт тўғаракларига (секцияларига) бўлажак ёш иқтидорли спортчиларни саралаш ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиши бўйича назарий ва амалий ҳаракат малакаларига, булардан амалий муаммоларни ечишда фойдалана олиш ҳамда афтоматизм шаклига келтириш *малакаларига* эга бўлиши зарур.

Тингловчи:

- жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда ноанъанавий спорт анжомларидан фойдаланишни ташкил этиш;

- жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш модул давомида олинган назарий билим ва амалий кўникмалар асосида ўқув жараёнида мустақил машғулотлар ўтказиш;

- жисмоний тарбия машғулотларини соҳа бўйича хорижий тажрибалардан фойдаланган ҳолда ташкил этиш;

- жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда сўнгги йилларда эришилган ютуқлардан фойдаланган ҳолда, инновацион технологияларни қўллаш;

- дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишда замонавий услублардан фойдаланиш;

- жисмоний тарбия машғулотларида педагогик технологиялардан фойдаланиш;

- жисмоний тарбия машғулотларида замонавий жиҳоз ва воситаларни қўллаш *компетенцияларига* эга бўлиши лозим.

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш, ва бошқа интерактив таълим усулларини қўллаш назарда тутилади.

Модулни ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва халқаро тажрибалар”, “Жисмоний тарбия фанини ўқитиш услубиёти” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда тингловчиларнинг касбий тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулни олий таълим муассасаларидаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар олий таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш, уларни таҳлил этиш, амалда қўллаш ва баҳолашга доир касбий компитентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

| Т/р | Модул мавзулари | Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат | | | |
|-----|--|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|----------|
| | | Хаммаси | Аудитория ўқув юкلامаси | | |
| | | | Жами | жумладан | |
| | | Назарий | | Амалий машғулот | |
| 1. | Жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг мақсади ва вазифалари | 2 | 2 | 2 | |
| 2 | Оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг талабалар организмни чиниқтиришдаги ўрни. | 2 | 2 | | 2 |
| 3 | Олий таълим муассасаларида спорт мусобақаларини ўтказиш методикаси | 2 | 2 | | 2 |
| | Жами: | 6 | 6 | 2 | 4 |

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу. Жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг мақсади ва вазифалари (2 соат).

Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони ва қарорларининг мазмуни ва моҳияти. Дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш модулининг мақсади, вазифалари. Унинг Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

1-амалий машғулот

Оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг болалар организмни чиниқтиришдаги ўрни

Жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили. Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш тўғрисида”ги 65-сонли қарорини мазмун ва моҳияти тўғрисида.

2-амалий машғулот

Олий таълим муассасаларида спорт мусобақаларини ўтказиш методикаси

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларининг йиллик календарь режасини тузиш методикаси. Олий таълим муассасаларида ўтказиладиган спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш тўғрисида Низом ҳақида тушунча. Олий таълим муассасаларида “Универсиада” спорт мусобақалари дастуридан ўрин олган спорт турлари бўйича спорт тўғарақлари (секциялари) машғулотларини ташкил этиш методикаси.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш оstonасида. -Т: “Ўзбекистон”, 2011.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. -Тошкент: Маънавият, 2008. -176 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимидаги киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис палаталарининг кўшма мажлисидаги нутқ /Ш.М. Мирзиёев. - Тошкент: “Ўзбекистон”, 2016. - 56 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови // Ўзбекистон Республикасининг Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси / <http://uza.uz/oz/politics/onun-ustuvorligi-va-inson-manfaatlarini-taminlash-yurt-tara--07-12-2016>.
5. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қонидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. - Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017.-104 б.
6. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга қурамиз. - Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. -491 б.
7. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз – Т.: “Ўзбекистон”. 2017. – 592 б.

II. Норматив - ҳуқуқий ҳужжатлар.

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 2017.
2. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Харажатлар Стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031- сонли қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 - сонли Фармони.
6. Ўзбекистон Республикасининг Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658 - сонли қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги «Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3276 - сонли қарори.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538- сонли Фармони.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544 - сонли Фармони.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги “Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 864 - сонли қарори.

III. Махсус адабиётлар.

1. Ахматов М. Управление массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой с детьми и учащейся молодежи. //Халқ таълими, 2002, №3. Б.102-111.
2. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. //Иқтисод ва таълим, 2003, №1. Б.60-69.
3. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш./ Моног. Ибн Сино, Т., УЗГИФК. - 2005.

4. Қодиров Э.И. Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг методологик асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Т.: “ТА PRESS”2014.136 б.
5. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
6. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2009.
7. Саламов Р.С.,Арипов Ю.Ю.Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси услубияти асослари. Ўқув қўлланма- Т.: “Молия” нашриёт-матбаа. 2011.
8. Саломов.Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик Т.: “ТА PRESS”2015. 296 б.
9. Холмирзаев Э.Ж. “Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси” Услубий қўлланма-Т.,2011.
- 10.Усмонходжаев Т.С., Исроилов Ш.Х., А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов “Миллий ва ҳаракатли ўйинлар”Дарслик-Т.,2015.
- 11.Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.

IV. Электрон таълим ресурслари.

1. <http://www.lex.uz>
2. <http://www.ziyonet.uz>
3. [www. minsport.uz](http://www.minsport.uz)
4. www.uz-djti.uz
5. www.sportedu.uz
6. www.olympic.uz
7. [www.infocom.uz.](http://www.infocom.uz)
8. www.sports.uz
9. www.edu.uz

II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

Кейс-стади методи

«Кейс-стади» (Case-study) – бу реал ёки моделлаштирилган вазиятни муҳокама ва таҳлил қилиб, хулоса чиқаришга асосланган таълим тизими. «Кейс-стади» усули ўзида ривожлантиручи таълим технологияларини, жумладан, шахсий ва жамоавий тараққиёт жараёнларини мужассамлаштирган бўлиб, тингловчиларнинг турли шахсий сифатларини шакллантиришга йўналтирилган. «Кейс-стади» – фаол таълим усули тушунилиб, у ўқитувчи томонидан очик ёки беркитилган муаммоси мавжуд аниқ вазиятни ифодаловчи топшириқни тингловчилар ўртасида муҳокама қилишни ташкил этишдир.

Кейс – бу ҳаётий воқеа бўлиб, ўз ичида зарур маълумотга эга: гуруҳда муҳокама қилиш учун таклиф қилиниб ва масала бўйича тингловчиларнинг нуқтаи назарини аниқлашга қаратилган қарор қабул қилиш ҳамда муаммо ёки низонинг ечимини топишга мўлжалланган педагогик услуб.

Кейсни баҳолаш мезонлари:



Кейсни муҳокамаси ва таҳлилни ташкиллаштиришда ғояларни генерация қилиш усулини қўллаш алоҳида ўрин тутади. Мазкур усул «аклий ҳужум» деб ном олган. Таълим жараёнида «аклий ҳужум» усули иштирокчиларнинг ижодий фаоллигини муҳим ривожлантириш воситаси сифатида намоён бўлади.

«Ақлий хужум» уч фазадан иборат

| Биринчи фаза | Иккинчи фаза | Учинчи фаза |
|---|--|---|
| <p>Мактабда жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тadbирларини ташкил этиш ва ўтказишдаги муаммони ҳал этиш йўллари . Бу барқарор рухий ҳолат ва ўзаро ишонч муҳитини яратиш орқали рўёбга чиқарилади. Мазкур ҳолатда ғоялар ягона муаллифликни йўқотиб, уларни жамоа вужудга келтиради. Биринчи фазанинг вазифаси – эркин ва раво фикрлаш.</p> | <p>Бу ақлий хужум жараёнининг ўзи. Мазкур фазанинг асосий вазифаси – ғоялар «тошқинини» яратиш. Иккинчи фазада «ақлий хужум» куйидаги тамойилларга мувофиқ амалга оширилади:</p> | <p>Учинчи фаза куйидаги қоидаларга риоя қилган ҳолда муаммонинг ягона ечимини излаш мақсадида ғояларни ижодий таҳлил қилишдан иборат:</p> |
| <p>«Ғоя бўлса – уни ўртага ташлайман, ўзимни ғоям бўлмаса – ўзганинг ғоясини муҳокама қиламан»;</p> | <p>Барча ғоялар таҳлил қилинади. Биронта ғоя камситилмайди;</p> | |
| <p>Барча солиштиришларни рағбатлантириш, бунда ғоя қанчалик қутилмаган бўлса, шунча яхши;</p> | <p>Ғоя маълум тизимга киритилади ва тизимнинг ўзи ғояга хизмат қилади;</p> | |
| <p>Таклиф қилинган ғояларнинг сони имкон қадар кўп бўлиши лозим;</p> | <p>Ғояларнинг талқини ҳожатсиз қўпайтирилмайди;</p> | |
| <p>Ўртага ташланган ғоялардан фойдаланиш ва уларни тақсимлаш, шаклини ўзгартириш ва такомиллаштириш мумкин;</p> | <p>Муаммонинг ечимига ёндошиш принципаал янги бўлиши лозим.</p> | |
| <p>Танқид қилиш ман этилади, барча фикрларни қўрқувсиз билдириш мумкин, уларнинг муҳокамаси ҳам эркин тарзда олиб борилали;</p> | | |
| <p>Иштирокчиларнинг ижтимоий келиб чиқишининг аҳамияти йўқ бўлиб, абсолют демократия ва ғоялар устунлиги ҳукмронлик қилинади;</p> | | |
| <p>Барча ғоялар махсус «ғоялар рўйхатига» киритилади;</p> | | |
| <p>Сўзга чиқиш регламенти (вақти) белгиланади – кўпи билан 1-2 дақиқа.</p> | | |

«Кейс-стади» усули бўйича машғулот ўтказиш мисоли



“ВЕЕР” технологияси.

Бу технология мураккаб, кўп тармоқли, мумкин қадар, муаммо характеридаги мавзуларни ўрганишга қаратилган.

Технологиянинг моҳияти шундан иборатки, бунда мавзунинг турли тармоқлари бўйича бир йўла ахборот берилади. Айти пайтда, уларнинг ҳар бири алоҳида нуқталардан муҳокама этилади. Масалан, ижобий ва салбий томонлари, афзаллик, фазилат ва камчиликлари, фойда ва зарарлари белгиланади.

Бу интерактив технология танқидий, таҳлилий, аниқ мантиқий фикрлашни муваффақиятли ривожлантиришга ҳамда ўз ғоялари, фикрларини ёзма ва оғзаки шаклда ихчам баён этиш, ҳимоя қилишга имконият яратади.

“ВЕЕР” технологияси умумий мавзунини айрим тармоқларини муҳокама қилувчи кичик гуруҳларнинг ҳар бир қатнашувчининг, гуруҳнинг фаол ишлашига қаратилган.

“ВЕЕР” технологияси мавзунини ўрганишнинг турли босқичларида қўлланилиши мумкин:

-бошида: ўз билимларини эркин фаоллаштириш;

-мавзунини ўрганиш жараёнида; унинг асосийларини англаб етиш:

-яқунлаш босқичида; олинган билимларни тартибга солиш.

Асосий тушунчалар қуйидагилар:

Аспект (нуқтаи назар) билан предмет, ҳодиса, тушунча текширилади.

Афзаллик - бирор нарса билан қиёслангандаги устунлик, имтиёз.

Фазилат-ижобий сифат.

Нуқсон-номукамаллик, қоидаларга, мезонларга номувофиқлик.

Хулоса-муайян бир фикрга, мантиқий, қоидалар бўйича далилдан натажага келиш.

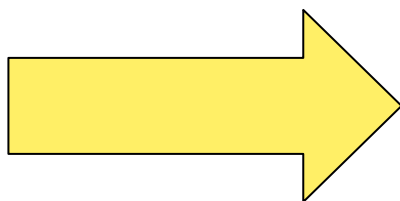
“Нима учун?” технологияси.

Нима учун схемаси мавжуд муаммони келтириб чиқарган сабабларини аниқлашга ёрдам берувчи схемадир. Сабаб-оқибат қонунига асосан муаммони келтириб чиқарувчи сабабларни аниқламай туриб муаммони ҳал этиш қийин. Муаммони ечимини топиш учун уни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаш ва йўқотиш талаб этилади. Тингловчиларда сабаб-оқибат қонунияти асосида фикр юритишни тарбиялаш муҳим. Ушбу схема тингловчиларда айнан ана шу хусусиятни ривожлантиради. Тингловчиларда тизимли, ижодий, таҳлилий мушоҳада қилиш кўникмаларини ривожлантиради.

“Нима учун?” схемасини тузиш қоидалари

1. Қандай пиктограммадан фойдаланишни ўзингиз ҳал этасиз.
2. Мулоҳазаларнинг схематик кўриниши қандай бўлишини ўзингиз ҳал этасиз.
3. Ҳар бир стрелка фикр йўналишини кўрсатиши лозим.

**НИМА
УЧУН?**

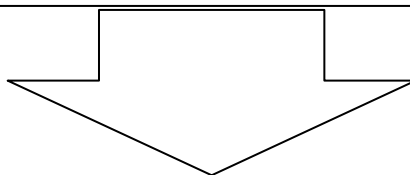


муаммони аниқлаш, уни
хал этиш, таҳлил қилиш ва
режалаштириш жараёнида
қўллаш мумкин

**“Нима учун”? схемасига асосан тингловчилар фаолиятини ташкил этиш
кетма-кетлиги**

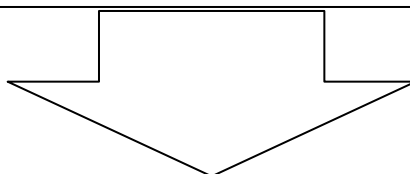
1-босқич

Тингловчиларни “Нима учун”? схемасини тузиш қоидалари
билан таништириш



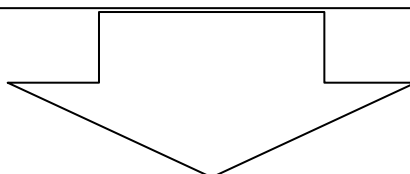
2-босқич

Якка тартибда (жуфтликда) муаммо шакллантирилади. Нима учун?
сўроғи билан стрелка чизилади ва саволга жавоб ёзилади. Қайта-қайта
“нима учун” деган савол бериб борилади. Муаммони келтириб чиқарган
илдиз яширинган сабаби топилгунча давом эттирилади.



3-босқич

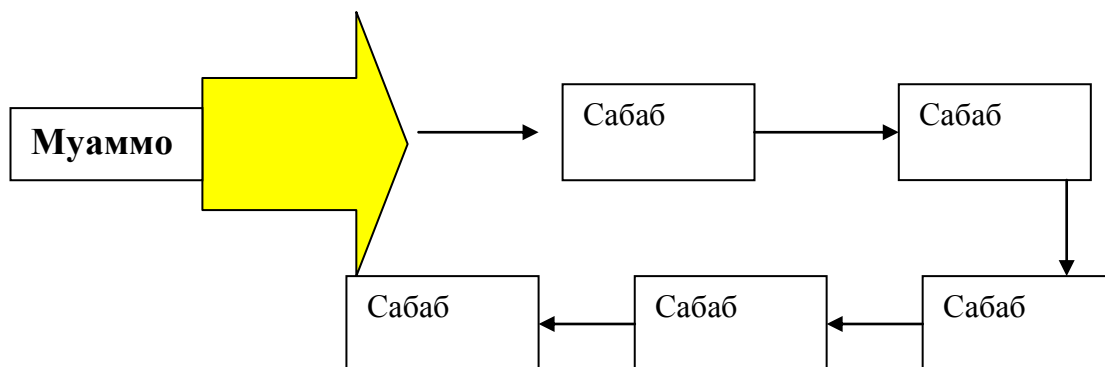
Тингловчилар мини гуруҳларга бирлаштирилади, ўз схемаларини
таққослашга ва қўшимча киритишга имкон яратилади. Умумий схема
жамланади.



4-босқич

Натижалар тақдимоти уюштирилади. Фаолият натижалари баҳоланади.

«Нима учун?» технологиясининг схемадаги кўриниши



ФСМУ технологияси.

| | |
|---|---|
| Ф | • фикрингизни баён этинг |
| С | • фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг |
| М | • кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг |
| У | • фикрингизни умумлаштиринг |

Ушбу технология мунозарали масалаларни ҳал этишда, бахс-мунозаралар ўтказишда ёки ўқув-семинар якунида (тингловчиларнинг ўқув семинари ҳақидаги фикрларини билиш мақсадида) ёки ўқув режаси асосида бирон бўлим ўрганиб бўлингач қўлланилиши мумкин, чунки бу технология талабаларни ўз фикрини ҳимоя қилишга, эркин фикрлаш ва ўз фикрини бошқаларга ўтказишга, очиқ ҳолда баҳслашишга, шу билан бир қаторда талабаларнинг, ўқув жараёнида эгаллаган билимларини таҳлил этишга, қай даражада эгалаганликларини баҳолашга ҳамда тингловчиларни баҳслашиш маданиятини ўргатади.

Ушбу технологиянинг асосий мақсади тингловчиларга тарқатилган оддий қоғозга ўз фикрларини аниқ ва қисқа ифода этиб, тасдиқловчи далиллар ёки инкор этувчи фикрларни баён этишга ёрдам беради.

Ушбу технология бир неча босқичда ўтказилади:

1-босқич.Ўқитувчи тингловчилар билан бирга баҳс мавзусини ёки муҳокама этилиши керак бўлган муаммони, ёки ўрганилган бўлимни белгилаб олади;

-ўқитувчи ўқув машғулотида аввал ҳар бир тингловчи якка тартибда ишлаши, кейин эса кичик гуруҳларда иш олиб борилиши ва ниҳоят дарс охирида жамоа бўлиб ишланиши ҳақида талабаларга маълумот беради:

-машғулот давомида ҳар бир тингловчи ўз фикрини эркин ҳолда тўлиқ баён этиши мумкин эканлиги эслатиб ўтилади.

2-босқич.Ҳар бир тингловчига ФСМУ технологиясининг 4 босқичи ёзилган қоғозлар тарқатилади:

Ф- фикрингизни баён этинг.

С - фикрингизни баён этишга сабаб кўрсатинг.

М - кўрсатинг сабабингизни исботлаб мисол (далил) келтиринг.

У - фикрингизни умумлаштиринг.

Ҳар бир тингловчи якка тартибда тарқатилган қозоздаги ФСМУ нинг 4 босқичини ўз фикрларини ёзма баён этган ҳолда тўлатади.

3 -босқич.Ҳар бир тингловчи ўз қоғозларини тўлатиб бўлгач, Ўқитувчи уларни кичик гуруҳларга бўлинишларини илтимос қилади ёки ўзи турли гуруҳларга бўлиш усулларида фойдаланган ҳолда тингловчиларни кичик гуруҳларга бўлиб юборади:

-ўқитувчи ҳар бир гуруҳда ФСМУ технологиясининг 4 босқич ёзилган катта форматдаги қоғозларни тарқатади:

-ўқитувчи кичик гуруҳларга ҳар бирлари ёзган қоғозлардан фикр ва далилларни катта форматдаги умумлаштирган ҳолда 4 босқич бўйича ёзишларини таклиф этади.

4 - босқич.Кичик гуруҳларда аввал ҳар бир тингловчи ўзи ёзган ҳар бир босқичдаги фикрлари билан гуруҳ аъзоларини таништириб ўтади. Гуруҳ аъзоларининг барча фикрлари ўрганилгач, кичик гуруҳ аъзолари уларни умумлаштиришга киришади:

-гуруҳ аъзолари ФСМУ нинг 4 босқичини ҳар бири бўйича умумлаштириб, уни ҳимоя қилишга тайёргарлик кўрадилар:

-фикрларни умумлаштириш вақтида ҳар бир талаба ўз фикрларини ҳимоя этиши, исботлаши мумкин.

5- босқич Кичик гуруҳларда умумлаштирилган фикрларини ҳимоя қиладилар:

Гуруҳ вакили ҳар бир босқични алоҳида ўқийди иложи борича изоҳ бермаган ҳолда. Баъзи бўлимларни исботлаш яъни гуруҳнинг айнан нима учун шу фикрга келганини айтиб ўтиши мумкин.

6-босқичЎқитувчи машғулотга яқун ясайди, билдирилган фикрларга ўз муносабатини билдиради;

-қуйидаги саволлар билан талабаларга мурожат қилади:

-ушбу технологиядан нималарни билиб олдингиз ва нималарга ўргандингиз?

-ушбу технологияни ўқув жараёнида қўлланилиши қандай самара берди?

-ушбу технологияни қўлланилиши ўқув тингловчиларда қандай ҳислатларни тарбиялайди, нималарни шакллантиради, уларнинг қандай фазилатларини ривожлантиради?

-ушбу технологиянинг ўқув жараёнининг қайси босқичида қўлланилгани маъқул ва нима учун?

-ушбу технологияни дарс жараёнида қўлланилиши талабаларга нима беради ва нимага ўргатади?

-ушбу технологияни яна қандай тартибда ёки қандай шаклда ўтказиш мумкин?

-ушбу тренингда асосий вазифа нимадан иборат ва хоказолар.

Дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг мақсади, вазифаларини ва унинг натижаларини баҳолаш” ғоясини “**SWOT – таҳлил**” асосида таҳлил қилиш.

Эслатма: топшириқни бажаришда “**SWOT – таҳлил**” жадвалидан фойдаланинг ва қондасига амал қилинг.

Топшириқни бажаришга 15 дақиқа ажратилади.

“SWOT - таҳлил” жадвали

| | |
|----------|--|
| S | |
| O | |
| W | |
| T | |

Қоидага кўра, SWOT – таҳлил муваффақиятни ташкиллаштиришига боғлиқ бўлмай, балки муҳокаманинг натижалари келгусидаги аниқ таклиф ва лойиҳаларни ишлаб чиқишда ҳисобга олиниши мумкин. Бундаги кетма-кетликлар қуйидагича бўлиши керак:

| | Таҳлил таркиблари | Натижаларни амалга оширишнинг хусусиятлари |
|----------|--|---|
| S | Кучли томонлари (ташкиллаштиришнинг ички манбалари) | <ul style="list-style-type: none"> - барқарор ривожланишнинг асосий механизми бўлиб хизмат қилади; - янги лойиҳалар асоси ҳисобланади; - тўсиқларни енгиб ўтишининг йўли бўлиши мумкин. |
| W | Кучсиз томонлари (ташкиллаштиришнинг ички муаммолари) ¹ | <ul style="list-style-type: none"> - ташкиллаштириш фаолияти айнан шуларни енгиб ўтишга йўналтирилган бўлиши лозим; - янги лойиҳалар учун энг муҳим мақсад ҳисобланади; - ривожланиш стратегиясини ишлаб чиқишда албатта ҳисобга олиниши зарур |
| O | Имкониятлар (ташқаридан) | <ul style="list-style-type: none"> - молиялаштириш ва қўллаб-қувватлашнинг кўшимча кўрсаткичи ёки ташқи манба бўлиб |

| | | |
|----------|-------------------------|---|
| | | <p>хизмат қилади,</p> <ul style="list-style-type: none"> - улар ташкиллаштиришнинг мақсади билан ёки қанчалик муросага келишиши билан қанчалик мос келишини ҳисобга олиш зарур бўлади; - янги лойиҳаларнинг асоси ёхуд ҳамкорликни излаш манбаси бўлиши мумкин. |
| Т | Хавфлар (ташқаридан) | <ul style="list-style-type: none"> - Ҳар бир янги лойиҳада ҳисобга олиниши зарур; - уларни енгиб ўтиш ёки бетараф этиш йўллари ишлаб чиқилиши керак; - баъзида мантқиққа мос келмайдиган “рақиблар” “иттифоқчиларга” айланиши бўлиши мумкин. |

“**SWOT – таҳлил**” жадвалининг номи инглизча сўзларнинг бош ҳарфларидан тузилган:

Strengths – кучли томони, ташкиллаштиришнинг ички манбалари мавжудлиги назарда тутилади;

Weakness – кучсиз томони ёки ички муаммоларнинг мавжудлиги;

Opportunities – ташкиллаштиришдан ташқарида ривожланиш учун мавжуд, имкониятлар;

Threats – ташқи муҳитда ташкиллаштиришни муваффақиятига таъсир этувчи хавф-хатарлар.

III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-мавзу: Жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг мақсади ва вазифалари

Режа:

1.1. Дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш модулининг мақсади, вазифалари.

1.2. Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони ва қарорларининг мазмуни ва моҳияти.

Таянч иборалар: Қонун, фармон, қарор, дастур, Вазирлар Маҳкамаси, Вазирликлар, Давлат қўмиталари, Идоралар, Маҳаллий давлат ҳокимияти органлари.

1.1. Дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш модулининг мақсади, вазифалари

Модулнинг мақсади: Олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишлари бўйича профессор-ўқитувчиларининг дарсдан ташқари жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш бўйича назарий билимни эгаллаш ва уни амалда уларни қўллай билиш ва соҳадаги илғор тажрибалар, замонавий билим ва малакаларни ўзлаштириш ва амалиётга жорий этишлари учун зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, шунингдек уларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришдан иборат.

Модулнинг вазифалари: Мақсадни амалга ошириш учун мазкур модул бўйича ўқув материали мазмуни ҳар хил метод ва тамойиллардан фойдаланиши, уларни тадбиқ этиш қоидаларни ва услубларни, ҳаракат кўникма ва малакаларга мустақил тайёрланишни, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этишда спорт машғулотларининг атамаларидан тўғри фойдалана олишга ўргатиш;

- олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишларида профессор-ўқитувчиларнинг замонавий касбий билим, кўникма, малакаларини такомиллаштириш ва ривожлантириш;

- профессор- ўқитувчиларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш;

-модулини ўқитиш жараёнига замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий тилларни самарали татбиқ этилишини таъминлаш;

-модулини ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларини ўзлаштириш;

-олий таълим муассасалари Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишларида малака ошириш жараёнларини фан ва ишлаб чиқаришдаги инновациялар билан ўзаро интеграциясини таъминлаш.

1.2. Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича қабул қилинган Ўзбекистон республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, Ўзбекистон республикаси президентининг фармони ва қарорларининг мазмуни ва моҳияти

Бугунги кунда Республикамизда Президентимиз Шавкат Миромонович Мирзиёв раҳбарлигида олиб борилаётган сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, ва маънавий-маърифий ҳаётимиздаги туб ислоҳатлар таълим-тарбия ва спорт-соғломлаштириш ишларини ҳам мутлақо янгича мазмун, шакл ва воситаларда ташкил этиш, улар учун яратилган мислсиз имкониятлардан янада тўлароқ фойдаланиб, ўсиб келаётган ёшларимизни Ватанга муносиб фарзандлар қилиб тарбиялашдек, ўта муҳим вазифаларни ҳал қилишга ундайди.

Республикамиз ҳукумати томонидан ўқувчи-ёшларни жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, уларни спорт-соғломлаштириш ишларига кенг жалб қилиш, бўш вақтларини кўнгилли ўтказиш, соғлом турмуш тарзига йўналтириш ишларига катта аҳамият берилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради.

Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, моддий-техник базаларни мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади. Шу боис юртимизда жисмоний тарбия ҳамда спортга давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Шу мақсадда, Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида

давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги “ПФ-5368-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сонли қарорларида ҳамда Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларини ривожлантиришга хизмат қилиб келмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли (янги тахрирдаги) Қонуннинг мақсади -жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги муносабатларни тартибга солишдан иборат.

1-боб. Умумий қоидалар, 2-боб. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат томонидан тартибга солиш, 3-боб. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни ташкил этиш, 4-боб. Таълим тизимида, фуқароларнинг иш жойи, яшаш жойи ҳамда дам олиш жойида жисмоний тарбия ва спорт, 5-боб. Спорт захирасини тайёрлаш, 6-боб. Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари ва уларни шакллантириш, 7-боб. Жисмоний тарбия ва спортнинг моддий, тиббий, молиявий ҳамда бошқа таъминоти, 8-боб. Яқунловчи қоидалар.

10-модда. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги:

ўқув-тарбия жараёнининг соғломлаштиришга йўналтирилган бўлишини рўёбга чиқариш, соғлом турмуш тарзи нормаларини жорий этиш учун шарт-шароитларни таъминлайди;

ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари ва олий таълим муассасалари талабалари ўртасида оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этади;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишни ташкил этади;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқув-услубий адабиётларни тайёрлашда иштирок этади;

ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари («Баркамол авлод») ҳамда олий таълим муассасалари талабалари («Универсиада») ўртасида спорт мусобақаларини ташкил этишда иштирок этади;

олий ва ўрта махсус таълим муассасалари ҳамда ташкилотлари спорт объектларининг моддий-техника ва ресурс базаси сақланиши ҳамда ривожлантирилишини таъминлайди;

ўқувчилар ва талабаларга соғлом турмуш тарзини, спорт билан шуғулланишнинг муҳимлиги, жисмоний ва маънавий комилликка интилиш тушунчасини сингдиришга, уларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ҳамда зарарли одатлардан халос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини амалга оширади;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги норматив-ҳуқуқий ҳужжатларни ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишда иштирок этади;

ўқувчилар ва талабаларни жисмоний тарбиялашнинг замонавий шакллари ҳамда усулларини, жинси ва ёшига қараб уларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ҳамда жорий этишга кўмаклашишни ташкил этади.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

20-модда. Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари- Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги маданий меросининг ажралмас қисми, аҳолида ватанпарварлик ва Ватанга муҳаббат, халқаро майдонда мамлакатнинг обрў-эътиборини юксалтиришга интилиш туйғуларини тарбиялаш пойдеворидир.

Давлат органлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари, шунингдек бошқа ташкилотлар:

Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантиришга ҳар томонлама кўмаклашади ҳамда уларни аҳоли ўртасида ёйиш учун зарур шарт-шароитлар яратади;

Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинларининг халқаро майдондаги обрў-эътиборини мустаҳкамлашга кўмаклашади.

Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини Спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режасига киритиш тартиби қонун ҳужжатларида белгиланади.

21-модда. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш- Жисмоний тарбия ёки спорт тадбирлари ташкилотчилари бу тадбирларни ўтказиш шартларини, шу жумладан жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказишни молиялаштириш шартларини белгилайди, бундай тадбирларни ташкил этиш ва ўтказиш учун масъул бўлади, ушбу тадбирларни тўхтатиш ва бекор қилиш, уларни ўтказиш вақтини ўзгартириш ва уларнинг яқунларини тасдиқлаш ҳуқуқига эга.

Жисмоний тарбия ёки спорт тадбирлари ташкилотчилари қуйидаги мутлақ ҳуқуқларга эга:

жисмоний тарбия ёки спорт тадбирининг номи ва рамзларидан фойдаланиш;

жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказиш жойида товарлар, ишлар ва хизматлар рекламасини жойлаштириш;

жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида фойдаланиладиган спорт экипировкаси, спорт ускуналари ва анжомларини ишлаб чиқарувчиларни белгилаш;

жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини уларнинг тасвири ва (ёки) овозини ҳар қандай усуллар билан ва (ёки) турли технологиялар ёрдамида трансляция қилиш орқали, шунингдек мазкур трансляцияни ёзиб олишни ва (ёки) тадбирни фотосуратга ҳамда видеотасвирга туширишни амалга ошириш орқали ёритиш.

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг номларидан, улар асосида тузилган сўз бирикмаларидан ҳамда мазкур тадбирлар рамзларидан учинчи шахсларнинг фойдаланиши жисмоний тарбия ёки спорт тадбирлари ташкилотчилари билан ёзма шаклда тузиладиган келишувлар асосида амалга оширилади, бундай номлардан, улар асосида тузилган сўз бирикмаларидан ва мазкур тадбирлар рамзларидан ахборот мақсадида ёхуд оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ёритиш ҳуқуқини олган учинчи шахслар томонидан ушбу ҳуқуқларнинг фойдаланиш ҳоллари бундан мустасно.

Оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбия ёки спорт тадбирлари ташкилотчилари томонидан тасдиқланган, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг тўғри кўрсатилган номларидан фойдаланилиши керак. Бунда мазкур номлар реклама ҳисобланмайди.

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ёритиш ҳуқуқидан учинчи шахслар фақат жисмоний тарбия ёки спорт тадбирлари ташкилотчиларининг ёзма рухсатлари билан ёхуд учинчи шахслар томонидан ушбу ҳуқуқларнинг бундай тадбирлар ташкилотчиларидан сотиб олинганлиги тўғрисидаги ёзма шаклдаги келишувлар асосида фойдаланиши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари тўғрисидаги қоидаларнинг, низомларнинг (регламентларнинг) мазмунига доир алоҳида спорт турларининг хусусиятларини назарда тутадиган умумий талаблар махсус ваколатли давлат органи томонидан белгиланади.

Фақат расмий спорт мусобақаларигина Ўзбекистон Республикаси чемпионати, кубоги ёки биринчилиги мақомига ва номига эга бўлиши мумкин.

Расмий спорт мусобақаларини ўтказишга ушбу Қонун 26-моддасига мувофиқ тасдиқланган спорт турларининг қоидалари асосидагина йўл қўйилади.

Халқаро спорт тадбирлари Ўзбекистон Республикаси ҳудудида фақат бундай тадбирларни ўтказиш тўғрисидаги қарорнинг тегишли спорт турлари бўйича спорт федерациялари (уюшмалари) ҳамда махсус ваколатли давлат органи билан келишиб олинishi шарти билан ўтказилиши мумкин.

24-модда. Халқаро ва республика миқёсидаги спорт ҳамда оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режаси- Халқаро ва республика миқёсидаги спорт ҳамда оммавий жисмоний тарбия

тадбирларининг календарь режаси Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ўтказиладиган халқаро ва республика миқёсидаги расмий спорт ёки оммавий жисмоний тарбия тадбирлари рўйхатини, шунингдек Ўзбекистон Республикаси спорт терма жамоаларини халқаро спорт тадбирларига тайёрлаш ва уларнинг иштирок этишини таъминлаш бўйича тадбирлар рўйхатини белгиловчи ҳужжатдир.

Спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирлари халқаро ва республика миқёсидаги Спорт ҳамда оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режасига спорт турларининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда киритилади.

Халқаро ва республика миқёсидаги Спорт ҳамда оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режаси тегишли календарь йил бошлангунига қадар тасдиқланади.

Халқаро ва республика миқёсидаги Спорт ҳамда оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режасига киритилган спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирлари расмий спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларидир.

29-модда. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш- Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш қўйидагиларни ўз ичига олади:

асосий таълим дастурлари доирасида давлат таълим стандартлари билан белгиланган ҳажмларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мажбурий машғулотларни, шунингдек қўшимча таълим дастурлари доирасида қўшимча (факультатив) жисмоний машқлар ва спорт машғулотларини ўтказиш;

таълим олувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этиш учун шарт-шароитлар яратиш, шу жумладан ёшларнинг жисмоний тарбия-спорт тайёргарлиги бўйича тадбирлар мажмуини ўтказиш учун спорт жиҳозлари ва анжомлари билан таъминлаш;

таълим олувчиларда индивидуал қобилиятлари ва соғлиғи ҳолатини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт кўникмаларини шакллантириш;

ўқув машғулотлари пайтида жисмоний тарбия тадбирларини амалга ошириш;

таълим олувчиларнинг жисмоний тарбияси ташкил этилиши устидан тиббий назорат олиб бориш;

ота-оналарда ёки уларнинг ўрнини босувчи шахсларда болаларининг соғлиғи ва уларнинг жисмоний тарбиясига нисбатан масъулиятли муносабатни шакллантириш;

болалар ва ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳамда жисмоний ривожланишини ҳар йили мониторинг қилиш;

таълим олувчилар иштирокида спорт тадбирларини, шу жумладан халқ таълими тизимининг таълим муассасалари ўқувчилари («Умид ниҳоллари»), ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари («Баркамол авлод») ҳамда олий таълим муассасалари талабалари

(«Универсиада») иштирокида уч босқичли спорт мусобақалари ташкил этилиши ва ўтказилишига кўмаклашиш.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031- сонли қарорининг мақсади- Ўзбекистон Республикаси ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, мамлакатимизда бу борада яратилган шароитлардан самарали фойдаланиш натижадорлигини ошириш.

Қуйидагилар Дастурнинг асосий йўналишлари этиб белгилансин: Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришга йўналтирилган қонунчиликни янада такомиллаштириш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини қуриш, уларни замонавий спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозлаш, мазкур соҳада хусусий секторни ривожлантириш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ҳамда спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш;

таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш;

оммавий ахборот воситалари, Интернет тармоғининг имкониятларидан фаол фойдаланган ҳолда, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, Дастурнинг мазмун-моҳияти ҳамда уни амалга ошириш жараёни тўғрисида кенг ахборот-тушунтириш ишларини олиб бориш.

Дастурнинг молиялаштириш манбалари этиб қуйидагилар белгиланади: Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмитаси ҳузуридаги Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси маблағлари;

- Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги ҳузуридаги бюджетдан ташқари Таълим ва тиббиёт муассасаларининг моддий-техника базасини ривожлантириш жамғармаси маблағлари;

Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети маблағлари;

Қорақалпоғистон Республикаси бюджети, вилоятлар, Тошкент шаҳар маҳаллий бюджетлари, жамғармалар, спорт федерациялари (уюшмалари), клублари, хорижий инвесторлар, жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари маблағлари, юридик ва жисмоний шахсларнинг ҳомийлик хайриялари;

қонун ҳужжатларида таъқиқланмаган бошқа манбалар.

Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар, Тошкент шаҳар, туманлар ва шаҳарлар ҳокимликлари аҳоли, ўқувчи ва талабаларни спорт

мусобақаларига, республика спорт тadbирларига юбориш учун маблағлар Спорт ва оммавий жисмоний тарбия тadbирларининг календарь режасида назарда тутилган маблағлар доирасида асосланган ҳисоб-китобларга мувофиқ ажратилишини таъминласин.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигига- дастур ва унинг асосида ишлаб чиқилган ҳудудий дастурларда белгиланган барча чора-tadbирларни ижросини ўз муддатида сифатли амалга оширилиши юзасидан тегишли вазирликлар ва идоралар, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари ва ҳудудий ишчи гуруҳларга ташкилий-услубий ёрдам кўрсатиш;

Ўзбекистон терма жамоалари спортчиларининг ўқув-машғулот йиғинлари, жаҳон биринчиликлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари, халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишларини таъминлаш мақсадида мусобақалар якунларида эришилган натижаларни чуқур таҳлил қилиш ва тизимли мониторингини олиб бориш;

ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган спорт мактабларига, таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни қабул қилиш жараёнларининг шаффофлиги ва холислигини таъминлаш юзасидан доимий равишда таъсирчан чоралар кўриш ҳамда ҳар чорак якунлари бўйича кўмитанинг мажлисларида танқидий-таҳлилий муҳокамадан ўтказиш вазибалари юклансин.

Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар, Тошкент шаҳар ҳокимликлари:- спорт иншоотлари йил давомида узлуксиз фаолият юритишини таъминлаш, улардан самарали фойдаланиш, моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, эҳтиёжга кўра спорт иншоотларини муқобил энергия манбалари билан жиҳозлаш чораларини кўрсин;

тегишли ҳудудда спорт федерацияларига (уюшмаларига) бириктириладиган ҳомий ташкилотларнинг амалий ёрдам бериш турлари (бино ва иншоотлардан бепул фойдаланиш, маблағлар ҳамда спорт анжомлари билан таъминлаш ва ҳ.к.) бўйича таклифлари ва ташаббусларини кўллаб-қувватлашга доир барча масалалар ҳал этилишини таъминласин;

спорт таълим муассасалари ва мажмуалари ихтиёридаги ер майдонларини (очиқ ва ёпиқ турдаги спорт иншоотларини) тасарруф этиш Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қарорлари асосида амалга оширилишига қатъий риоя қилинсин.

Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг кўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган. Жумладан, дастурга мувофиқ:- жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришга йўналтирилган қонунчиликни янада такомиллаштириш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини куриш, уларни замонавий

спорт ускуналари ва -анжомлари билан жиҳозлаш, мазкур соҳада хусусий секторни ривожлантириш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш;

таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда уларни мақсадли тайёрлаш каби йўналишларда комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилган.

Дастур ижроси доирасида спорт турлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаблари ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг штатлар жадвалига «Спортчи» лавозими жорий этилиши Ўзбекистон миллий терма жамоалари аъзоларини моддий қўллаб-қувватлаш тизимини янада мустаҳкамлашга йўналтирилган муҳим қадам вазифасини ўтайди.

Дастурда, шунингдек, таълим муассасалари спорт иншоотларида дарсдан сўнг ўқувчи ва талабалар учун спорт тўғараклари ҳамда спорт клублари фаолиятини тизимли ташкил этиш ва бошқаришни йўлга қўйиш мақсадида спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ҳамда болалар-ўсмирлар спорт мактабларида «Спорт тўғараги ва селекция бўйича тренер» лавозимини киритиш белгиланган. Мазкур лавозимни жорий этиш орқали таълим муассасаларида ташкил этиладиган спорт тўғараклари билан қўшимча равишда минглаб ўқувчи ва талабаларни камраб олишга эришилади ҳамда уларга спорт билан мунтазам равишда шуғулланишларига қулай имкониятлар яратилади.

Бундан ташқари, дастурда жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасалари ҳамда спорт клублари фаолиятини олимпия, миллий ва бошқа спорт турлари кесимида рейтинг баҳолаш тизимини жорий этиш белгилангани уларнинг -фаолиятини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш, Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг «Жисмоний тарбия ва спорт аълочиси» кўкрак нишонининг таъсис этилиши эса соҳа фидойилари меҳнатини янада муносиб рағбатлантиришга хизмат қилади.

Дастурга кўра, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида ўтказиладиган уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва Универсиада спорт ўйинлари дастурларини спортнинг оммавий турлари ҳисобига кенгайтириш, нуфузини ошириш ва мусобақа ғолибларини муносиб рағбатлантириш тизимини тубдан такомиллаштириш назарда тутилган.

Ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларни мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил этиш ва назорат қилиш бўйича Республика ҳамда ҳудудий кенгашлар фаолиятининг ташкил этилиши, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни саралаб олиш

хамда қабул қилиш жараёнида шаффофлик ва холисликни таъминлаш чораларининг амалга оширилиши пировардида халқаро мусобақаларда спортчиларимиз ютуқлари салмоғини оширишга хизмат қилиши шубҳасиздир.

Қарорда ўз ечимини топган муҳим масалалардан яна бири — худудий кўп тармоқли тиббиёт марказларида спорт тиббиёти бўлимларининг ташкил этилиши ва уларнинг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш белгилаб кўйилганидир.

Дастур доирасида режалаштирилган чора-тадбирларни амалга ошириш учун, 2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш мақсадида жами 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган бўлиб, шундан 706,2 миллиард сўмдан ортиқ қисми ушбу йилларда жами 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ҳамда 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш ва қайта жиҳозлашга йўналтирилади.

Қарор ва дастур доирасида белгиланган чора-тадбирларнинг амалга оширилиши жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг жамиятимиз ҳаётидаги ролини янада кучайтириш, аҳолининг барча қатлами орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун барча шарт-шароитни яратиш орқали уларни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш, -қолаверса, нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчиларимиз сафларини тобора кенгайтиришга хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги “ПФ-5368-сонли Фармонида Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт Вазирлигининг асосий вазифалари этиб белгиланган: Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳолининг кенг қатламларини спорт билан шуғулланишга ва соғлом турмуш тарзини юритишга жалб этиш, жисмонан соғлом ўсиб келаётган авлодни тарбиялаш, спорт индустрияси ва инфратузилмасини ривожлантириш, олий спорт маҳорати соҳасида мамлакатимизнинг халқаро спорт майдонида муносиб иштирокини таъминлашга қаратилган ягона давлат сиёсатини амалга ошириш;

маҳаллий давлат ҳокимияти органлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари, таълим муассасалари, жамоат ташкилотлари билан биргаликда аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни оммалаштириш борасида кенг кўламли ишларни ташкиллаштириш;

болаларни спорт билан мунтазам равишда шуғулланишга жалб этиш, болалар спорт таълими сифатини ошириш, барча худудларда, айниқса, қишлоқ ва чекка худудларда болалар спорти объектлари тармоғини янада кенгайтириш орқали болалар спортини янада ривожлантириш;

жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт ташкилотлари, объектлари ва иншоотларининг оммавий спорт, болалар спорти ва профессионал спорт йўналишлари бўйича моддий-техника базасини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш, улардан максимал даражада ва самарали фойдаланилишини таъминлаш, спорт асбоб-ускуналари ҳамда инвентарларининг мамлакатимизда ишлаб чиқарилишини ташкил этиш ва кенгайтириш бўйича таклифлар тайёрлашда қатнашиш.

Қуйидагилар оммавий спортни ривожлантириш ва истеъдодли ёшларни саралаш (селекция) соҳасида таълим муассасаларининг устувор йўналишлари этиб белгилансин: мактабгача таълим муассасаларида — бошланғич гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар бўйича машғулотлар олиб бориш орқали жисмоний ривожлантириш ҳамда саломатликни мустаҳкамлаш учун тарбияланувчиларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишни шакллантириш;

умумтаълим мактабларида ўқувчилар орасидан жисмоний тарбия ўқитувчиларини жалб қилган ҳолда истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик минтақавий спорт мусобақаларида иштирок этиш учун синфдан ташқари спорт тўғараклари ва секциялари машғулотларини ташкил этиш (ҳафтасига камида 4 соатдан);

ўрта махсус, касб-ҳунар таълим муассасаларида — ўқувчилар орасидан жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт тури бўйича тренерларни жалб қилган ҳолда истеъдодли ёшларни саралаш ва ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик минтақавий ҳамда республика спорт мусобақаларида иштирок этиш учун олимпия ва миллий спорт турлари бўйича синфдан ташқари спорт тўғараклари ҳамда секциялари машғулотларини ташкил этиш (ҳафтасига камида 6 соатдан);

олий таълим муассасаларида — истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалари ҳамда республика олий спорт маҳорати мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик республика ва халқаро спорт мусобақаларида олимпия ва миллий спорт турлари бўйича талабалар спорт клублари ҳамда жамоаларини ташкил этиш.

Шундай тартиб ўрнатилсинки, -унга кўра туман (шаҳар) спорт ва оммавий-жисмоний тарбия тадбирларининг ягона календарь режалари тегишли туман (шаҳар) ҳокимлари томонидан тасдиқланади;

умумтаълим мактаблари, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ҳамда олий таълим муассасалари ўқувчилари ва талабалари ўртасида ўтказиладиган спорт ва оммавий-жисмоний тарбия тадбирларини ҳамда иштирокчиларни кийим-кечак билан таъминлашни молиялаштириш тегишлилиги бўйича «Ёшлик», «Баркамол авлод» ва «Талаба» жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари ҳисобидан амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2018 йил 20 сентябрь куни жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда сўзлаган нутқи.

Мазкур йиғилишда Вазирликлар, идора ва ташкилотларга Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш бўйича истиқболдаги муҳим қандай вазифалари белгилаб берилди.

Аҳоли, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғуллантириш ишлари яхши йўлга қўйиш, дарсдан ташқари вақтларда таълим муассасаларидаги спорт объектларидан барча ёшдаги одамларнинг фойдаланиши ташкил этиш, бундан ташқари, жойлардаги бўш турган хусусий объектлар негизида аҳолини оммавий спортга жалб қилиш учун имтиёзли хизмат кўрсатувчи спорт марказларини ташкил этиш.

Шу боис Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Ёшлар иттифоқи, тегишли вазирликлар билан биргаликда таълим муассасаларидаги спорт иншоотлари ҳамда бўш турган объектларда спорт секцияларини очиш бўйича ташкилий чора-тадбирларни кўриши.

Туман, шаҳар, вилоят ва республика миқёсида спорт мусобақалари сонини кескин кўпайтириш, ғолиб ва совриндорларни Ёшлар иттифоқи маблағлари ҳисобидан пуллик мукофотлар билан рағбатлантириш.

Аҳоли, айниқса, ёшларни спортга кенг жалб қилиш учун “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини мусобақа тарзида ўтказиш ҳамда уч даражадаги кўкрак нишонлари билан тақдирлаш.

Корхоналар, таълим муассасалари, истироҳат боғларида оммавий бадантарбия ва гимнастика машғулотларини ўтказиш Бундай машқларнинг инсон саломатлиги учун фойдалилигини тарғиб қилиш мақсадида доимий кўрсатув ва ижтимоий роликлар тайёрлаб, телевидение орқали намойиш этиш.

Мамлакатимизда спортни оммалаштириш бўйича беш йиллик миллий концепция ишлаб чиқиш. Аҳолини жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб, соғлом турмуш кечиришга жалб этиш, шу орқали касалликларнинг олдини олиб, одамларнинг умрини узайтириш концепциянинг асосий йўналиши ва натижаси бўлиши керак, – деди Президент.

Болалар спорти иншоотларини барпо этиш, қурилишда замонавий тежамкор технологиялардан фойдаланиш масалаларига ҳам эътибор қаратилди.

Назорат саволлари:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуннинг мақсади нима?
2. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуннинг қайси моддасида Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари берилган ва уларнинг вазифалари нималардан иборат?

3. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонунинг тузилиши нечта бобдан иборат ва уларни айтиб беринг?

4. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонунинг қайси моддасида Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишлари нималардан иборат?

5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031- сонли қарорининг мақсади нима?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031- сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.

6. Ўзбекистон Республикасининг Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658 - сонли қарори.

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги «Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3276 - сонли қарори.

8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538- сонли Фармони.

Интернет ресурслари

www.lex.uz

www.ziyonet.uz

www.natlib.uz

www.edu.uz

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-мавзу: Оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг болалар организмни чиниқтиришдаги ўрни.

Режа:

- 1.1. Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари
- 1.2. Олий таълим муассасаларида “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест синовларини қабул қилиш мезонларини мазмун ва моҳияти.

Таянч иборалар: жисмоний ривожланиш, функционал имкониятлар, жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат кўникма ва малакаларининг ташкил топиши.

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари

Бу тамойил жисмоний тарбия йўналишини инсон организмнинг ёшга хос (мактабгача, кичик, ўрта, катта) жисмоний ривожланишига, яъни онтогенезнинг ўзгариб турувчи даврларига мос равишда изчил ўзгартириш мажбуриятини кўяди.

Жисмоний тарбия жараёни ёшга хос етилиш давригача шуғулланувчилар организмга умумий жисмоний таъсир қилишни назарда тутиши керак. Бу ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг кенг доирасини шакллантиришда ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишда ўз ифодасини топади. Мактаб даврида бу тамойил жисмоний сифатларни тарбиялашда инсоннинг у ёки бу жисмоний сифатлари ривожланиши учун энг қулай имкониятлар пайдо бўладиган сезги зоналарини эътиборга олишни тақозо этади.

Ўсмирлик ва биринчи етуклик ёши (тахминан 25 ёшгача) организмнинг функционал имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш учун қулай имкониятларни очиб беради. Кўпчилик учун жисмоний тарбия йўналиши узайтирилган умумий жисмоний тайёргарлик шаклида бўлади. Ўсмирлик ёши учун спорт билан фаол шуғулланиш ҳамда унинг асосида юксак натижаларга эришиш хосдир.

Иккинчи етуклик ёшида функционал имкониятларнинг барқарорлашуви даврида жисмоний тарбия йўналиши эришилган яхши иш қобилиятини, эришилган жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб туриш сифатида катнашади.

Анча кечроқ даврларда (аёллар - 55 ёшдан, эркаклар - 60 ёшдан) жисмоний тарбия турли хил салбий омилларнинг инсон соғлиғига таъсир қилишига қаршилик кўрсатишга ёрдам беради. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жисмоний тарбия-соғломлаштириш хусусиятига эга бўлади.

Умуман айтиш мумкинки, жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили жисмоний машқлар билан кўп йиллик шуғулланишлар жараёнида жисмоний тарбиядан фойдаланишда энг асосийси ҳисобланади.

Кўриб чиқилган тамойиллар яхлит жисмоний тарбия жараёнининг турли хил қонуниятлари ва томонларини акс эттиради. Улар бир-бирини тўлдирувчи ва ўзаро боғланган принципал методик қоидалар йиғиндисини эмас, балки бирлигини ташкил этади. Бирон-бир тамойилдан чекиниш жисмоний тарбиянинг бутун мураккаб жараёни бузилишига ва ўқитувчи ҳамда ўқувчининг катта меҳнати деярли самарасиз бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.

Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси уларнинг ёши ва жинсига боғлиқдир. Чунончи, 8-9 ёшли ўғил болалар танасининг оғирлиги ва бўйининг узунлиги бўйича қизлардан бирмунча ортиқ турадилар. А.Г. Хрипкова ва Д.В. Колесовларнинг маълумотлари бўйича ўғил болаларда 11 ёшда жисмоний ривожланишнинг энг кам жадаллиги кузатилади.

Ўғил болаларда жинсий етилиш бошланиши билан (12 ёш) бўйнинг ўсиши йилига 6-10 см га етади. Гавда оғирлиги 4,0 кг, кўкрак қафасининг айланаси эса 3-5 см дан ўсади, 12 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда гавда вазни ўртача 25 кг дан 45 кг га етиб, жадал ривожланиш рўй беради.

Шундай қилиб, ўсмирлар ва ёшларнинг нотекис жисмоний ривожланиш даври бошланади. Гавда вазни, бўйи ва кўкрак қафаси айланасининг ўсиши тенгсиз қарама-қаршилиқларда намоён бўлади.

Барча ёшдаги гуруҳларда вазннинг ўсиши кўкрак қафасининг ўсишидан кўра анча юқори. Ўғил болаларда мушакларнинг кўндаланг ўлчамлари ва оғирлигининг ўсишидан гавда узунлигини ошиши устунроқ. Мушаклар оғирлигининг тана оғирлигига нисбати 15 ёшда тахминан 33% га етади, 17-18 ёшда эса 44% ни ташкил қилади.

Қизларнинг жинсий етилиши даврида йигитларга нисбатан организмда аниқ ўзгаришлар кўпроқ кузатилади. У ўртача 1-2 йил илгари пубертат сакраш кўринишида: гавда ўлчамларининг (бўй, кўкрак кенлиги) жадал ўсиши билан бошланади. Аммо бу ўзгариш нотекис рўй беради: 10-12 ёшда гавда узунлигининг ўсиш устунлиги кузатилади, 13 ёшда эса вазннинг ўсиши яхшиланади.

Тиббий кузатишлар шундан далолат берадики, хайз кўриш даврида жисмоний фаоллик пасаяди, 80% ҳолларда ёлғизликка интилиш намоён бўлади, 60 % қизларда ўзига бўлган ишонч пасайди, 47% да машғулотларга қизиқиш сусаяди. Буларнинг ҳаммасини жисмоний тарбия ўқитувчиси дарслар ўтказиш амалиётида, машғулотлар, ўйинлар ва мусобақаларда эътиборга олиши керак.

Ўқувчиларда нафас олиш ва юрак-қон томир тизимларининг ҳали тўла ривожланмаганлиги мушаклар фаолиятига таъсир қилади. Чунончи, максимал кислород истеъмоли (МКИ) Р.Астранданинг маълумоти бўйича югуриш вақтида 7-9 ёшли болаларда 55-57см³кг, 12-13 ёшлиларда – 56-58см³кг, 14-17 ёшлиларда – 59см³кг, 18-19 ёшлиларда – 61,6см³кг ни ташкил этади.

Кичик ва ўрта ёшдаги ўқувчилар қонида кислороднинг етишмаслиги 2-3 марта камроқ турғундирки, машғулотлар жойи ва воситаларни танлаш вақтида уларни ҳисобга олиш жуда муҳимдир. Бу ёшдаги болаларда, шунингдек, энергиядан фойдаланиш коэффициенти паст ва уларнинг умумий энергетик сарфи катталарникидан анча юқори.

Руҳшуносларнинг фикрича, кичик мактаб ёшида бола атрофдагилар орасида ўзининг ўрнини англай бошлайди ва унда фаолиятга интилиш вужудга келади. Бунинг муҳимлиги нафақат унинг ўзи учун, балки, бошқа одамлар учун ҳам зарур. Ўсмирлик ёшида ўз-ўзини ифодалаш ва ўзлигини тасдиқлашга эҳтиёж туғилади. Ўсмирларнинг ўзига хос белгиси мусобақага интилиш, ўзининг жисмоний қобилиятини намоёйиш қилишдан иборатдир.

Шу билан бирга, улар ҳар доим ҳам ўзининг кучини объектив баҳолай олмайди, кўпинча ортиқча баҳолайверади. Катта ёшдаги мактаб ўқувчиларига умуман жамиятда жамоанинг аъзоси сифатида ўзининг ўрнини аниқлаш эҳтиёжи хосдир.

Улар учун гавданинг ташқи кўриниши (қадди-қомати) муҳим. Йигитлар кучли ва яхши ривожланган мушакларга эга бўлишга интиладилар. Қизларни чиройли гавда, хипча бел ва бошқа омиллар жалб қилади. Ўқитувчи уларни мустақил жисмоний машғулотларга жалб қилишда бу интилишлардан фойдаланиши керак.

Мактаб ёши инсон ҳаётининг катта ва жуда муҳим даврини қамраб олади. Кичик, ўрта ва катта ёшдаги мактаб болалари, йигитлар ва қизлар жисмоний имкониятлари бўйича бир-биридан фарқ қилади. Бу, айниқса, жисмоний сифатларнинг нотекис ўсишида кўзга ташланади.

Мактаб ёшида тезкорлик сакраб-сакраб, сенситив ўсишнинг икки даври орқали ўтади: биринчиси 8-10 ёшда, иккинчиси 13-15 ёшда. 15-17 ёшда югуришнинг тезкорлик даражаси ҳатто бирмунча пасайиши, масофадан ўтиш тезлиги эса ўсиши мумкин. Бу фақат қадамлар узунлиги ва оёқлар кучининг кўпайиши ҳисобига юз беради. Бундай табиий қонуният айнан ўша ёшга мос услублар ва воситаларни танлашни талаб қилади.

Мушак кучи бола организми ривожланишининг илгарилаб бориши билан ошади, аммо бу тўғри чизикли ўсиш бўлмайди. Суст ўсиш даврлари ниҳоятда жадал ўсиш кўрсаткичлари билан алмашилиб туради. Сенситив даврда қизлар ва болалардаги ривожланиш, одатдагидек, бир-бирига мос келмайди.

Қизларда мушак кучининг сакраб-сакраб ўсиши 10 дан 13 ёшгача даврда кузатилади. 14 ёшда уларда кучнинг табиий ўсиши секинлашади, 14-16 ёшлар ўртасида эса ҳатто пасайиши мумкин. 17 ёшда қизларда куч кўрсаткичлари яна бир оз ортади.

Ўғил болаларда 8 дан 15 ёшгача кучнинг равон ўсиши рўй беради. 15 дан 17 ёшгача эса барча мушак гуруҳларининг мутлақ куч кўрсаткичлари кескин сакрайди, 18 ёшда мушак кучининг жадал ўсиши анча пасаяди, баъзида эса батамом тўхтади ҳам.

Кўпчилик мушакларнинг нисбий кучи (бир килограмм оғирликка) 13-14 ёшдаёқ катталар даражасига яқинлашади, бу далил ҳам жисмоний тарбия

амалиёти учун кизиқарлидир. Айнан шунинг учун болаларда жисмоний машқларнинг ҳал қилувчи омили мутлақ эмас, балки нисбий кучдир. Шунга қарамасдан, жинсий етилиш даврининг охирида мушаклар ўзининг функционал хусусиятлари бўйича энди катта одамнинг мушакларидан кам фарқ қилади, кучнинг максимал кўрсаткичларига фақат 16-20 ёшда эришилади.

Бу катта миқдордаги ҳаракатлантирувчи бирликларни тез сафарбар қилиш қобилияти ва координациянинг яхшиланиши билан, узоқ муддатли статик таранглашиш ва қисқариш қобилиятларининг ўсиши билан, мушаклар оғирлигининг анча ортиши билан боғлиқ.

Чаққонлик (ёки координацион қобилият) сифатини тарбиялашга 7 дан 12-13 ёшгача энг кўп даражада эътибор берилади. Лекин координацияга эга пассив ўсмирлар юқори координацияли чаққон тенгқурларидан фарқ қилади.

Болаларда тўқималарнинг қайишқоқлиги юқори даражада бўлганлиги туфайли эгилувчанлик етарлича муваффақиятли равишда ривожланади. Ўқитувчининг вазифаси болаларнинг эгилувчанлигини оптимал кўрсаткичларгача олиб бориб, ёшига қараб пасайишига йўл бермай, бу сифатнинг ривожланишини бошқаришдан иборат. Демак, уй вазифаси сифатида кўп топшириқлар бериш, кейин эса улардаги ўзгаришларни сантиметр ёки градусларда ўлчаб назорат қилиш мумкин.

Маълумотларга қараганда, чидамлилиқ қизларда 8 ёшдан 13 ёшгача, айниқса, 11-13 ёшда тез ривожланади, 14 ёшдан кейин эса кўрсаткичлар пасая боради. Чидамлилиқнинг ўсиши энг кўп сакраш машқларида кузатилади. Функционал имкониятларнинг бунчалиқ катта ўсиши кейинги йилларда кўзга ташланмайди.

Ўғил болаларда чидамлилиқ кўрсаткичларининг ўсиши 9 ёшдан 17 ёшгача қайд этилади. Чидамлилиқнинг аҳамиятли ўсиши туфайли гавданинг жадал ўсиши вақти-вақти билан пасайиб туради. Чидамлилиқ кўрсаткичлари ривожланишининг энг сезиларли даври 11-14 ва 17 ёшлардир, 14 ёшда эса у энг юқори даражага кўтарилади.

Мактаб ёшидаги болалар организми иккита муҳим хусусиятга эга, уларни билиш мактаб ўқитувчисига жисмоний сифатларни тарбиялаш масалаларини муваффақиятли ечиш имконини беради.

Биринчидан, бу даврда юклама ва машқларнинг самарадорлик даражаси жуда юқори. Тахминан 17-18 ёшгача жисмоний сифатларнинг кўрсаткичлари берилаётган юкламага тўғри нисбатда ўсади. Чунки 18 ёшдан кейин фойдали ҳаракат коэффициенти пасаяди, ўша самарани олиш учун ниҳоятда катта зўр бериш талаб қилинади.

Иккинчидан, бу ёшда бир сифатнинг ривожланиш диапазони бошқаларининг ривожланишига кўмаклашади. Бинобарин, машғулотларни олиб боришда жисмоний машқлар жисмоний сифатларни тарбиялашга мажмуали ёндашиш учун қулай шароитлар яратади.

Илмийлик вазифалари бошланғич таълим ёшида ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш, шунингдек, чиниқиш, шахсий гигиена, ҳаракат

тартиби тўғрисида, инсон саломатлиги учун жисмоний машқлар аҳамияти ҳақидаги билимларни эгаллаш билан боғланган.

Бу ёшда вужудга келган шартли алоқалар тизими анча мустаҳкамлиги билан фарқ қилади ва келажак ҳаётда ҳаракат сифатларига таъсир кўрсатади.

Ҳаракат кўникма ва малакаларининг ташкил топиши билан боғлиқ даврда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун бу қулайликни қўлдан чиқариб юбормаслик жуда муҳимдир. Чунки уларнинг оқибатини тузатиш учун ниҳоятда кўп куч ва кўп вақт сарфлашга тўғри келади, чунончи 7-9 ёшда сузиш техникасини ўргатиш 17-19 ёшдагига қараганда анча осон бўлади.

Болаларни ҳаракатларга ўргатиш давомида муайян ҳаракат тажрибаси тўпланadi. Бу уддалай билиш ва маҳоратларни эгаллашнинг мураккаб жараёнини анча енгиллаштиради.

Соғломлаштириш вазифалари болалар организмнинг табиий равишда ривожланишига кўмаклашади, унинг функционал имкониятлари ўсишини таъминлайди.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш бошланғич таълимда жисмоний тарбия олдида турган муҳим вазифалардан биридир. Айниқса, бу тезкорлик ва чاقқонлик сифатларига тегишлидир, чунки қуйи синфларда ўргатиш айнан шу сифатларнинг жадал ривожланиши учун энг қулай бўлган давр ҳисобланади.

Чидамлиликни ривожлантиришда асосий вазифа болалар организмнинг аэроб имкониятларини оширишга кўмаклашиш ва шу асосда умумий чидамлиликни таъминлашдан иборатдир.

Кучни ривожлантириш вазифаси, энг аввало, гавдани шакллантириш ва ривожлантириш, қолоқ мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш билан боғланган.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида эгилувчанликни ёшга мувофиқ равишда, тўқималар қайишқоқлигининг камайиши ва мушаклар массасининг ошиши кўрсаткичлари пасаймаслиги учун, оптимал чегараларда сақлаб туриш керак.

Ўйинлар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш ахлоқий тарбия вазифаларини ечиш учун шароит яратади. Муайян қоидалар мавжудлигига қарамасдан, ўйинда ҳар доим ҳар хил вазиятлар пайдо бўлади, улар мисолида “буниси яхши, буниси ёмонлиги”ни кўрсатиш мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш уйғотиш вазифасини бошланғич таълимда ечиш керак. Чунки болаликда ўрганилган одат жуда мустаҳкамдир. Болаларда жисмоний машқларга турғун қизиқишни фақат уларга қувонч олиб келган машғулотлардагина орттириш мумкин.

Назорат саволлари .

1. Спорт билан фаол шуғулланиш ҳамда унинг асосида юксак натижаларга эришиш қайси ёшдаги шахсларга хос?
2. Қизларда (8 ёшдан 13 ёшгача, айниқса, 11-13 ёшда) қайси жисмоний сифат тез ривожланади?

3. Жисмоний юкламаларнинг инсон организмига кучли самарали таъсири неча ёшгача бўлади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.

3. Ўзбекистон Республикасининг Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658 - сонли қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538-сонли Фармони.

Олий таълим муассасаларида “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича синов турларини қабул қилиш мезонларини мазмун ва моҳияти

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига биноан Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, қишлоқ ва сув хўжалиги вазирлиги, Ички ишлар вазирлиги, Мудофаа вазирлиги, Касаба уюшмалари федерацияси кенгашининг “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестларини жорий этиш тўғрисидаги қўшма қарорига илова қилинган тестлар тўғрисидаги Низомда таъкидланишича, махсус тестлар Ўзбекистон аҳолисини жисмоний тарбиялаш тизимининг дастурий ва меъёрий асоси ҳисобланади.

“Алпомиш ва Барчиной” махсус тести Низомида қайд этилишича, тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус машғулотларга бўлган эҳтиёжлари, эътиқодларини кучайтириш ҳамда машғулотларга уларни яқиндан жалб этиш, ўз соғлиқларини мустаҳкамлашдаги тушунчаларини чуқурлаштириш, ҳаётнинг турли босқичларида жисмоний тайёргарлигини узвий равишда ошириб бориш воситаси, деб саналиши мақсад қилиб белгиланган.

**Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги
даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной"
махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини
ўтказиш тартиби тўғрисида
НИЗОМ**

УМУМИЙ ҚОИДАЛАР

1. Мазкур Низом аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартибини белгилайди.

2. "Алпомиш" махсус тестлари эркаклар учун, "Барчиной" махсус тестлари эса аёллар учун қўлланилади.

3. "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари (кейинги ўринларда махсус тестлар деб аталади) Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги юзасидан давлат талабини белгилайди.

4. Махсус тестлар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг турли ёш гуруҳларининг (6 - 70 ёш ва ундан катталар) (кейинги ўринларда ёш гуруҳлари деб аталади) жисмоний тайёргарлигини аниқлайди.

Махсус тестлар мураккаблик даражаси аҳолининг ёши ва жинсига кўра, бир-биридан фарқланувчи тўрт поғонада белгиланади.

Бунда "Ҳисоб" мураккаблик даражаси ҳамда III, II ва I даражали кўкрак нишони талаблари назарда тутилади.

"Ҳисоб" мураккаблик даражасини бажарган иштирокчига кўкрак нишони берилмайди, III, II ва I даражали кўкрак нишони талабларини бажарган фуқароларга тегишли спорт разрядлари ва унвонлари белгиланади.

5. Жисмоний имкониятлари чекланган фуқаролар учун махсус тестлар шартлари ташкилотчилар томонидан соғлиқни сақлаш ва соҳага оид бошқа тегишли ташкилотлар билан келишиб ишлаб чиқилган ҳолда ўтказилади.

6. Махсус тестлар бўйича вазирликлар, идора ва бошқа ташкилотлар, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари (кейинги ўринларда ташкилотлар деб аталади) даражасида махсус тестлардан ўтиш вақтида бетоблиги ёки бошқа сабабларга кўра иштирок эта олмаган ўқувчи, раҳбар, ишчи-ходимларнинг махсус тестлар талабларини бошқа кун топширишларига рухсат этилади, лекин улар томонидан юқори натижалар кўрсатилса ҳам ўтган мусобақанинг ғолиб ва совриндорлари таркибига қўйилмайди.

7. Махсус тестлар қуйидагиларга асосланади:

а) ихтиёрийлик ва ҳаммабоплик;

б) аҳолини соғломлаштириш ва жисмоний ҳаракатланишга йўналтириш;

- в) тиббий назоратдан ўтиш мажбурияти;
- г) миллий кадриятлар ва ҳудудларнинг ўзига хослиги.

8. Махсус тестлар ҳар бир ёш тоифаси бўйича йилига икки марта қабул қилинади:

махсус тестларни биринчи қабул даврида иштирокчининг жисмоний имконияти аниқланади (тайёргарлик синови);

махсус тестларни иккинчи қабул даврида иштирокчининг жисмоний ҳолатидаги (тайёргарлик синови даврига нисбатан) ўзгариш аниқланиб, натижа белгиланади.

МАХСУС ТЕСТЛАРНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

9. Махсус тестларнинг мақсади аҳолининг барча қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали уларни жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, жисмоний қобилияти ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний ва руҳий баркамолликка эриштириш, меҳнатга лаёқатини ошириш, зарарли одатлар ҳамда турли касалликларнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни мустаҳкамлаш, уларда жасорат, Ватанга бўлган ватанпарварлик ва садоқат хислатларини ривожлантириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат.

10. Махсус тестларнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

а) жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи фуқаролар сафини кенгайтириш;

б) аҳолининг жисмоний имкониятлари даражасини ошириш;

в) аҳолининг жисмонан бақувват, баркамол ва соғлом бўлишига, уларнинг спорт билан чиниқишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга эришиш;

г) аҳолининг алоҳида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бўйича билим ва кўникмаларини ошириш;

д) юртимизнинг чекка ҳудудлари ва қишлоқларида соғломлаштириш ишларини янада ривожлантириш;

е) ўқувчи ёшларни, айниқса қизларнинг жисмонан бақувват, баркамол ва соғлом бўлишига, уларнинг спорт билан чиниқишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга ҳисса қўшиш;

ж) ўсиб келаётган ёш авлод томонидан соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний комиликка эришиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ҳавасини ошириш.

МАХСУС ТЕСТЛАРНИНГ ТИЗИМИ

11. Махсус тестлар қуйидаги 12 та ёш тоифасидаги гуруҳга бўлинади:

- 1-гуруҳ - 6 - 8 ёшдагилар;
- 2-гуруҳ - 9-10 ёшдагилар;
- 3-гуруҳ - 11-12 ёшдагилар;
- 4-гуруҳ - 13 - 15 ёшдагилар;
- 5-гуруҳ - 16-17 ёшдагилар;
- 6-гуруҳ - 18 - 25 ёшдагилар;
- 7-гуруҳ - 26 - 33 ёшдагилар;
- 8-гуруҳ - 34 - 41 ёшдагилар;
- 9-гуруҳ - 42 - 49 ёшдагилар;
- 10-гуруҳ - 50 - 59 ёшдагилар;
- 11-гуруҳ - 60 - 69 ёшдагилар;
- 12-гуруҳ - 70 ёш ва ундан катта ёшдагилар.

12. Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш махсус тестларда белгиланган шартларнинг (кейинги ўринларда матнда синовлар деб аталади) бажарилиши асосида амалга оширилади. Бундай синовлар инсоннинг жинси ва ёшига нисбатан унинг асосий жисмоний ривожланиш сифати, ҳаракатланиш билимлари ҳамда кўникмаларини намоён қилади.

13. Синов турлари иккига бўлинади, улар мажбурий синовлар ва ихтиёрий синовлардан иборат.

14. Мажбурий синовлар белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида қуйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган:

- а) чидамлилиқ имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- б) куч имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- в) эгилувчанлик имкониятларининг ривожланиш даражаси.

15. Ихтиёрий синовлар белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида қуйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган:

- а) тезлик ва кучланиш имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- б) ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи қобилиятининг ривожланиш даражаси;
- в) эгаллаган амалий кўникмаларининг ривожланиш даражаси.

Махсус тестлар бўйича мусобақаларни ташкил этиш

16. Махсус тестлар бўйича мусобақалар (кейинги ўринларда матнда мусобақа деб аталади) белгиланган режа ва тасдиқланган Низом асосида ўтказилади.

17. Мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ёки унинг ҳудудий бошқармалари билан ҳамкорликда ўтказилади.

18. Мусобақалар куйидаги миқёсларда ташкиллаштирилиши мумкин:

- а) маҳаллалар, маҳаллалараро ва туманлар (шаҳарлар);
- б) Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятлар;
- в) ташкилотлар;
- г) республика.

19. Мусобақалар:

маҳалла, маҳаллалараро ва туман (шаҳар) миқёсида ўтказиладиган мусобақалар Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг туман (шаҳар) бўлимлари томонидан тасдиқланиб, маҳалла ва туман (шаҳар) ҳокимлиги билан келишилган низом асосида;

Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоятлар миқёсида ўтказиладиган мусобақалар Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг ҳудудий бошқармалари ва Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан тасдиқланиб, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, Тошкент шаҳар ва вилоятлар ҳокимликлари билан келишилган низом асосида;

ташкилотлар миқёсида ўтказиладиган мусобақалар (ташкилотлар ҳудудий жойлашувига мувофиқ) Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг туман (шаҳар) бўлимлари билан келишилган ҳолда ташкилот раҳбари томонидан тасдиқланган низом асосида;

Ўзбекистон Республикаси миқёсида ўтказиладиган мусобақалар Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан тасдиқланган низом асосида ташкил этилиб, ўтказилади.

20. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари мусобақаларини ўтказиш мазкур Низомнинг [4-иловасида](#) келтирилган схемага мувофиқ амалга оширилади.

21. Мусобақада қатнашиш ихтиёрий бўлиб, унда қатнашиш истагини билдирган 6 ёш ва ундан катта ёшдаги барча фуқаролар иштирок этишлари мумкин.

22. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Тошкент шаҳар ва вилоятлар жисмоний тарбия ва спорт бошқармалари билан ҳамкорликда ташкил этилган мусобақаларда ғолиб ва совриндорларни тақдирлаш мусобақа низомида белгиланган тартибда амалга оширилади.

23. Мусобақа ўтказиладиган ташкилотда ташкилот раҳбари томонидан мусобақаларни ўтказиш ишчи гуруҳи (кейинги ўринларда Ишчи гуруҳ деб аталади) тузилади. Ишчи гуруҳнинг таркиби ташкилот раҳбари томонидан тасдиқланади. Ишчи гуруҳ таркибига Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ёки Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Тошкент шаҳар ва вилоятлар жисмоний тарбия ва спорт бошқармалари ходимлари орасидан тегишли спорт тури бўйича вакиллар киритилиши шарт.

24. Қуйидагилар Ишчи гуруҳнинг асосий вазифалари ҳисобланади:
мусобақада қатнашиш истагини билдирган шахсларни мусобақа шартлари билан таништириш ҳамда уларнинг рўйхатини шакллантириш ва юритиш;

мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш;

мусобақа жараёни ва натижаларини расмийлаштириш;

мусобақа ғолибларини тақдирлашни ташкил этиш.

Ишчи гуруҳ мусобақа ўтказиладиган сана, ўтиш жойи, режаси ва шартлари бўйича маълумотлар тўғрисида мусобақа ўтказилишидан камида бир ой олдин эълон берилишини таъминлайди.

Мусобақани ўтказиш

25. Мусобақа мазкур Низомнинг [1-иловасида](#) белгиланган шартлар ва Низомнинг [2-иловасида](#) белгиланган махсус тестларни ўтказиш бўйича ташкилий-методик кўрсатмаларга мувофиқ мажбурий синовларда белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида ёки ихтиёрий синовлар белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида эркак ва аёллар учун алоҳида шартлар бўйича ўтказилади.

26. Мусобақа иштирокчиларининг натижалари Ишчи гуруҳ аъзолари томонидан мазкур Низомнинг [3-иловасига](#) мувофиқ шаклдаги мусобақа иштирокчиларининг натижаларини қайд этиш намуналарига асосан шу вақтнинг ўзида ёзиб расмийлаштирилади.

27. Мусобақани қуйида белгиланган ёш тоифалари асосида, уч босқичда ўтказиш тавсия этилади:

1-босқич - 6 ёшдан 17 ёшгача;

2-босқич - 18 ёшдан 33 ёшгача;

3-босқич - 34 ёш ва ундан катта ёшда бўлганлар учун.

28. Мусобақада иштирок этувчиларнинг рўйхати Ишчи гуруҳ томонидан шакллантирилади. Бунда мусобақада қатнашиш истагини билдирган шахслар Ишчи гуруҳга ариза билан мурожаат қилади ва соғлиғи юзасидан тегишли маълумотномани тақдим қилган ҳолда рўйхатга киритилади.

29. Мусобақани ўтказишда тегишли спорт тури бўйича малакали мутахассислар ва ҳакамлар келишув асосида жалб қилиниши мумкин.

ҒОЛИБ ВА СОВРИНДОРЛАРНИ ТАҚДИРЛАШ ТАРТИБИ

30. Мусобақани ўтказиш ва ғолибларни аниқлаш баённома билан расмийлаштирилади.

31. Мусобақанинг маҳалла, туман (шаҳар), Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри, Ўзбекистон Республикаси босқичларининг ғолиб ва совриндорларига Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан белгиланган тартибда "Алпомиш" ва "Барчиной" кўкрак нишонлари (гувоҳномаси билан) топширилади ҳамда ташкилотларнинг эсдалик совғалари билан тақдирланиши мумкин, шунингдек махсус тестларни топшириш жараёнида рекордлар аниқланади.

32. "Алпомиш" ва "Барчиной" кўкрак нишонлари ва гувоҳномаларини тайёрлаш харажатлари Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси ҳисобидан қопланади.

ЯКУНИЙ ҚОИДА

33. Мазкур Низом талабларининг бузилишида айбдор бўлган шахслар қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда жавоб берадилар.

Низомга
1-ИЛОВА

Мусобақа иштирокчиларининг натижаларини аниқлаш МЕЗОНЛАРИ

6 - 8 ёшдагилар

1. Билимлар. Ювиниш, артиниш, чўмилишнинг гигиеник аҳамияти. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш, ўйинлар, сайрлар учун кийимларни танлаш.

2. Кўникмалар. Эрталабки гимнастика машқларини (3-4 та) билиш. Жамоада ўзини тута билиш, мусиқа жўрлигида рақсга тушиш, ностандарт анжомлар ва жиҳозлардан фойдалана олиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Ўғил болалар | | | Қиз болалар | | | | |
|-----|---------|------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| | | | | | | | | | | |

| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|
| 1. | Мокисимон югуриш 3x10 м. | сония | 10,8 | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 11,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | ёки 30 м.га югуриш | | 7,6 | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,8 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Арконда сакраш (1 дақиқа) | марта | 18 | 22 | 24 | 28 | 20 | 21 | 23 | 26 |
| | ёки кўп сакраш (бир оёқда) | | 14 | 16 | 18 | 21 | 12 | 15 | 17 | 20 |
| 3. | Теннис тўпини 6-метрдан 1x1м.ли нишонга уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Жойдан узунликка сакраш | см | 105 | 130 | 140 | 150 | 100 | 120 | 130 | 140 |
| 5 | Гимнастик деворга тирмашиб чиқиш | см | 200 | 210 | 215 | 220 | 150 | 160 | 165 | 170 |
| 6 | Турникда тортилиш | марта | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - | - |
| Ихтиёрый синовлар | | | | | | | | | | |
| 7 | Полга таянган холда қўлларни букиб ёзиш | марта | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ёки қўлларни олдинга чўзиб ўтириб туриш | | 15 | 20 | 25 | 30 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 8 | Футбол тўпини 3-метрдан 1,5x1,5 м.ли дарвозага тепиш | 6 марта имкон берилади | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | +1 | +2 | +3 | +4 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 4 | 6 | 7 | 8 | 3 | 6 | 7 | 8 |

9-10 ёшдагилар

1. Билимлар. Шахсий гигиена. Баданни парвариш қилиш, сув муолажаларини қабул қилиш, исиш ва совишнинг олдини олиш (ёки сақланиш), кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли сақлаш. Овқатланиш гигиенаси. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Кўникмалар. Дарсларда жисмоний дақиқа машқларини бажариш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Ўғил болалар | | | | Қиз болалар | | | |
|--------------------------|--------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 7,0 | 6,5 | 6,3 | 5,8 | 7,2 | 6,7 | 6,5 | 6,0 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 13,0 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 14,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2. | 1000 м.га югуриш | дакикагача | 9 | 8 | 7 | 6 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 3. | Турникда тортилиш | марта | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - | - |
| | ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Гимнастика деворига тирмашиб чиқиш | см | 200 | 210 | 215 | 220 | 160 | 170 | 175 | 180 |
| 5. | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | +1 | +2 | +3 | +4 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 6. | Жойдан узунликка сакраш | см | 110 | 140 | 150 | 165 | 105 | 130 | 140 | 155 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 7. | Арконда сакраш (1 дакика) | марта | 25 | 30 | 40 | 50 | 22 | 28 | 35 | 45 |
| | Ёки қўлларни олдинга чўзиб ўтириб туриш | | 20 | 25 | 30 | 35 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 8. | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 900га кўтариш | марта | 3 | 5 | 8 | 10 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 9. | 25 м.га эркин сузиш | дакика ва сония | 3.00 | 2.50 | 2.20 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 4 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 |

11-12 ёшдагилар

1. Билимлар. Ақлий ва жисмоний иш қобилиятини оширишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Овқатланиш тартиби ва жисмоний машғулотлар билан шуғулланишда суяқликлар ичиш тартиби. Жисмоний машғулотлар пайтида муҳофаза қоидалари. Чиниқтириш ва унинг воситалари (асосий манба).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия машқларини бажариш. Спорт секциясида шуғулланиш. Машғулотларда ўзини ўзи ҳимоя қилиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Ўғил болалар | | | | Қиз болалар | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 6,0 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,8 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 12,0 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 2. | 1500 м.га югуриш | дакика ва сония | 10.00 | 9.50 | 9.00 | 8.50 | 11.50 | 10.00 | 9.50 | 9.00 |
| 3. | Турникда тортилиш | марта | 3 | 4 | 5 | 6 | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | +1 | +2 | +3 | +4 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 5. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 160 | 170 | 180 | 200 | 145 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Жойдан узунликка сакраш | см | 140 | 150 | 160 | 170 | 130 | 140 | 150 | 165 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 7. | Теннис тўпини улоқтириш | метр | 20 | 25 | 30 | 33 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 900га кўтариш | марта | 5 | 7 | 9 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 9. | 50 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 3.00 | 2.50 | 2.20 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 10. | Сайр қилиш 5,0 км | соат | 3 | | | | | | | |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 4 | 7 | 8 | 9 | 4 | 7 | 7 | 8 |

13 - 15 ёшдагилар

Билимлар. Дарсдан ташқари вақтларда бажариладиган жисмоний машғулотлар шакли. Тайёрланиш ва меъёрлар топшириш услублари. Спорт иншооти, жиҳоз ва анжомларнинг тозалиги (гигиенаси).

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Ўғил болалар | | | | Қиз болалар | | | |
|--------------------------|--|-----------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,3 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 11,0 | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 12,0 | 11,6 | 11,0 | 10,6 |
| 2. | 2000 м.га югуриш | дақиқа ва сония | 11.00 | 10.45 | 10.00 | 9.40 | 12.50 | 12.30 | 12.00 | 11.40 |
| | ёки 3000 м.га югуриш | | 18.00 | 17.30 | 17.00 | 16.50 | - | - | - | - |
| 3. | Турникда тортилиш | марта | 4 | 5 | 6 | 8 | - | - | - | - |
| | ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | | 5 | 7 | 8 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | +3 | +4 | +5 | +6 | +4 | +5 | +6 | +7 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 5. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 180 | 200 | 230 | 255 | 165 | 170 | 180 | 190 |
| 6. | Жойдан узунликка сакраш | см | 160 | 165 | 170 | 180 | 150 | 160 | 165 | 170 |
| Ихтиёрый синовлар | | | | | | | | | | |
| 7. | Теннис тўпини улоктириш | метр | 30 | 35 | 40 | 45 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 8. | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 900га кўтариш | марта | 10 | 13 | 12 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 9. | 50 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 3.00 | 2.40 | 2.20 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 10. | Сайр қилиш 5 км. | соат | 3 | | | | | | | |
| 11. | Дартс (2 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | 1 - 5 гача очко | 6 - 10 гача очко | 11 - 15 гача очко | 16 - 20 гача очко | 1 - 5 гача очко | 6 - 10 гача очко | 11 - 15 гача очко | 16 - 20 гача очко |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 4 | 7 | 8 | 9 | 4 | 7 | 7 | 8 |

16-17 ёшдагилар

1. Билимлар. Ўқиш ва дам олиш тартиби. Толиқиш, унинг белгилари ва олдини олиш чоралари. Жисмоний машғулотлар давомида саломатликни назорат қилиш.

2. Кўникмалар. 32 санокда умумий ривожлантирувчи машқларни тузиш ва ўтказишни билиш. Машғулотларда ўзини ўзи назорат қилиш кўрсаткичларидан фойдаланиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Ўғил болалар | | | | Қиз болалар | | | |
|--------------------------|--|-----------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 60 м.га югуриш | сония | 10,0 | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,1 |
| | ёки 100 м.га югуриш | | 17,0 | 16,5 | 16,3 | 16,5 | 19,0 | 18,4 | 18,2 | 18,0 |
| 2. | 2 500 м.га югуриш | дақиқа ва сония | - | - | - | - | 17.00 | 15.30 | 15.00 | 14.30 |
| | ёки 3000 м.га югуриш | | 16.00 | 15.00 | 14.30 | 14.00 | - | - | - | - |
| 3. | Турникда тортилиш | марта | 6 | 8 | 10 | 12 | - | - | - | - |
| | ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | | 8 | 10 | 12 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4. | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | +3 | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 | +8 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 5. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 250 | 280 | 300 | 330 | 180 | 190 | 200 | 220 |
| 6. | Жойдан узунликка сакраш | см | 180 | 185 | 190 | 195 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 7. | 700 гр. спорт анжомини улоктириш | метр | 20 | 25 | 30 | 35 | - | - | - | - |
| | 500 гр. спорт анжомини улоктириш | метр | - | - | - | - | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 8. | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 900га кўтариш | марта | 15 | 20 | 25 | 30 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 9. | 100 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 3.00 | 2.40 | 2.20 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 10. | Сайр қилиш 5 км | соат | 3 | | | | | | | |
| 11. | 45 кг.лик кўғирчокни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга) | очко | 10 - 15 | 16 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 10 - 15 | 16 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| 12. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколари ҳисобга олинади | | | | | | | |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 5 | 7 | 8 | 9 | 5 | 7 | 8 | 9 |

18 - 25 ёшдагилар

1. Билимлар. Турли соҳа кишиларининг энг қулай ҳаракатланиш тартиби. Мустақил машғулотлар методикаси, юкламаларни меъёрлаш, тўғри овқатланиш. Уқалаш (массаж), тикланиш воситалари.

2. Кўникмалар. Касбини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқариш гимнастика мажмуини бажара олиш. Ўзини ўзи уқалаш (массаж) усулларини бажара олиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркаклар | | | | Аёллар | | | |
|--------------------------|----------------------|-----------------|----------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 60 м.га югуриш | сония | 10,0 | 9,0 | 8,8 | 8,4 | 11,0 | 10,3 | 9,4 | 9,3 |
| | ёки 100 м.га югуриш | | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 |
| 2. | 2500 м.га югуриш | дақиқа ва сония | - | - | - | - | 16.30 | 15.00 | 14.30 | 14.00 |
| | ёки 3000 м.га югуриш | | 15.30 | 14.30 | 14.00 | 13.30 | - | - | - | - |
| 3. | Турникда тортилиш | марта | 7 | 9 | 11 | 13 | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | | 10 | 12 | 14 | 16 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4. | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | +3 | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 5. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 280 | 290 | 310 | 350 | 180 | 190 | 200 | 220 |
| 6. | Жойдан узунликка сакраш | см | 200 | 205 | 210 | 215 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 7. | 700 гр. спорт анжомини улоқтириш | метр | 25 | 28 | 32 | 38 | - | - | - | - |
| | 500 гр. спорт анжомини улоқтириш | метр | - | - | - | - | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 8. | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 900га кўтариш | марта | 18 | 23 | 28 | 35 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 9. | 100 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 1.80 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 10. | 45 кг.лик қўғирчокни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йикитиш (ўнг ва чап томонларга) | очко | 10 - 15 гача | 16 - 20 гача | 21 - 25 гача | 26 - 30 гача | 10 - 15 гача | 16 - 20 гача | 21 - 25 гача | 26 - 30 гача |
| 11. | 16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш | марта | 16 | 18 | 23 | 27 | - | - | - | - |
| 12. | Баскетбол тўпини 3 м.дан саватга ташлаш | 5 марта имкон берилади | - | - | - | - | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколар ҳисобга олинади | | | | | | | |
| 14. | Теннис тўпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Дам олиш масканларида сайр қилиш 5 км | соат | 3 | | | | | | | |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 5 | 9 | 11 | 13 | 5 | 7 | 8 | 10 |

26 - 33 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишнинг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлари мажмуини бажаришни билиш, мутахассисликни ҳисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мажмуини билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж)нинг асосий усулларини бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркаклар | | | | Аёллар | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| 2. | Югуриш 2000 м. | дакика ва сония | 14.30 | 14.00 | 13.30 | 13.00 | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 16.00 |
| 3. | Чалканча ётган ҳолда гавдани кўтариш | марта | 8 | 10 | 15 | 20 | 5 | 7 | 10 | 12 |
| 4. | Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см | - | - | - | - | 0 | +1 | +2 | +3 |
| | 16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш | марта | 18 | 20 | 25 | 30 | - | - | - | - |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 5. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 280 | 290 | 310 | 350 | 180 | 190 | 200 | 220 |
| | ёки жойдан узунликка сакраш | | 200 | 205 | 210 | 215 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| 6. | 700 гр. спорт анжомини улоқтириш | метр | 25 | 28 | 32 | 38 | - | - | - | - |
| | 500 гр. спорт анжомини улоқтириш | метр | - | - | - | - | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 7. | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 900га кўтариш | марта | 18 | 23 | 28 | 35 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 8. | 100 м.га эркин сузиш | дакика ва сония | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 9. | 45 кг.лик қўғирчоқни қўли ва белидан ушлаб бўксдан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга) | очко | 10 - 15 гача | 16 - 20 гача | 21 - 25 гача | 26 - 30 гача | 10 - 15 гача | 16 - 20 гача | 21 - 25 гача | 26 - 30 гача |
| 10. | Баскетбол тўпини 3 м.дан саватга ташлаш | 5 марта имкон берилади | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколар ҳисобга олинади | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|---|----|----|---|---|----|----|
| 12. | Теннис тўпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Дам олиш масканларида сайр қилиш 5 км. | соат | 3 | | | | | | | |
| | Тегишли даражали кўкрак нишонни олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | 5 | 9 | 10 | 11 | 5 | 9 | 10 | 11 |

34 - 41 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишнинг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлар мажмуини бажаришни билиш, мутахассисликни ҳисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мажмуини билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж)нинг асосий усуллари бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркаклар | | | | Аёллар | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишонни | II даражали кўкрак нишонни | I даражали кўкрак нишонни | ҳисоб | III даражали кўкрак нишонни | II даражали кўкрак нишонни | I даражали кўкрак нишонни |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 8,5 | 12,2 | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| 2. | Югуриш 2000 м. | дақиқа ва сония | 14.30 | 14.00 | 13.30 | 13.00 | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 16.00 |
| 3. | Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш | марта | 3 | 5 | 6 | 7 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | марта | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ёки 16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш | | 18 | 20 | 25 | 30 | - | - | - | - |
| | ёки турникка тортилиш | | 3 | 4 | 5 | 6 | - | - | - | - |
| | ёки паст турникда тортилиш | | - | - | - | - | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 5. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 230 | 250 | 270 | 300 | 180 | 190 | 200 | 220 |
| | ёки жойдан узунликка сакраш | | 200 | 205 | 210 | 215 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| 6. | 700 гр. спорт анжомини улоктириш | метр | 25 | 28 | 32 | 38 | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 500 гр. спорт анжомини улоктириш | | - | - | - | - | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 7. | 100 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 3.00 | 2.50 | 2.30 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 8. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколар ҳисобга олинади | | | | | | | |
| 9. | 45 кг.лик қўғирчоқни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга) | очко | 10 - 15 гача | 16 - 20 гача | 21 - 25 гача | 26 - 30 гача | 10 - 15 гача | 16 - 20 гача | 21 - 25 гача | 26 - 30 гача |
| 10. | Баскетбол тўпини 3 м.дан саватга ташлаш | 5 марта имкон берилади | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Тенис тўпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Қир, тоғ ён бағирларида туристик сайр қилиш 5 км. | соат | 5 | | | | | | | |
| Тегишли даражали кўкрак нишонни олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 6 | 7 | 8 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 |

42 - 49 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишнинг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлари мазмунини бажаришни билиш, мутахассисларни ҳисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мазмунини билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж)нинг асосий усуллари бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркаклар | | | | Аёллар | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишонни | II даражали кўкрак нишонни | I даражали кўкрак нишонни | ҳисоб | III даражали кўкрак нишонни | II даражали кўкрак нишонни | I даражали кўкрак нишонни |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 9,5 | 8,5 | 8,0 | 7,5 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 2. | Югуриш 1000 м. | дақиқа ва сония | 15.30 | 15.20 | 14.30 | 14.00 | 21.00 | 20.00 | 19.30 | 19.00 |
| 3. | Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш | марта | 4 | 6 | 8 | 10 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Полга таянган ҳолда қўлларни | марта | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|
| | букиб ёзиш | | | | | | | | | |
| | ёки 12 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш | марта | 8 | 10 | 15 | 20 | - | - | - | - |
| 5. | Паст турникда оёқлар жуфтланган, олдинга чўзилиб, ерда теккан ҳолатда тортилиш | марта | 8 | 10 | 15 | 20 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 6. | Югуриб келиб узунликка сакраш | см | 190 | 195 | 200 | 250 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| | ёки жойдан узунликка сакраш | | 175 | 180 | 185 | 190 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| 7. | 700 гр. спорт анжомини улоқтириш | метр | 25 | 27 | 30 | 35 | - | - | - | - |
| | 500 гр. спорт анжомини улоқтириш | | - | - | - | - | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 8. | 100 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 4.00 | 3.50 | 3.30 | 3.00 | 4.45 | 4.10 | 4.00 | 3.50 |
| 9. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколар ҳисобга олинади | | | | | | | |
| 10. | Баскетбол тўпини 3 м.дан саватга ташлаш | 5 марта имкон берилади | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Теннис тўпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Қир, тоғ ён бағирларида туристик сайр қилиш 3 км. | соат | 5 | | | | | | | |
| | Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | 6 | 7 | 8 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 |

50 - 59 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишнинг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлари мазмунини бажаришни билиш, мутахассисларни ҳисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мазмунини билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж)нинг асосий усуллари бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркақлар | | | | Аёллар | | | |
|-----|---------|---------------|----------|--------------|--------------------|-------------------|--------|---------------------|--------------------|-------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали | II даражали кўкрак | I даражали кўкрак | ҳисоб | III даражали кўкрак | II даражали кўкрак | I даражали кўкрак |

| | | | қўқрак нишони | нишони | нишони | | нишони | нишони | нишони | |
|---|--|------------------------|--|--------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 2. | Юриш 2000 м. | соат ва дақиқа | 2.00 | 1.45 | 1.30 | 1.00 | 2.30 | 2.20 | 2.00 | 1.30 |
| 3. | Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш | см | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ёки 6 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига қўтариб тушириш | марта | 7 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - |
| 4. | Паст турникда оёқлар жуфтланган, олдинга чўзилиб, ерда теккан ҳолатда тортилиш | марта | 4 | 6 | 8 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 5. | Жойдан узунликка сакраш | см | 110 | 120 | 130 | 145 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 6. | 500 гр. спорт анжомини улоктириш | метр | 8 | 10 | 15 | 20 | - | - | - | - |
| | 300 гр. спорт анжомини улоктириш | | - | - | - | - | 5 | 7 | 9 | 13 |
| 7. | 50 м.га эркин сузиш | дақиқа ва сония | 4.00 | 3.50 | 3.30 | 3.00 | 4.45 | 4.10 | 4.00 | 3.50 |
| 8. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколар ҳисобга олинади | | | | | | | |
| 9. | Баскетбол тўпини 3 м.дан саватга ташлаш | 5 марта имкон берилади | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Теннис тўпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Дам олиш масканларида сайр қилиш 3 км. | соат | 5 | | | | | | | |
| Тегишли даражали қўқрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 4 | 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 7 | 8 |

60 - 69 ёшдагилар

1. Билимлар. Шахсий гигиена. Баданни парвариш қилиш, сув муолажаларини қабул қилиш, исиш ва совишнинг олдини олиш (ёки сақланиш), кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли сақлаш. Овқатланиш гигиенаси. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Кўникмалар. Дарсларда жисмоний дақиқа машқларини бажариш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркаklar | | | | Аёллар | | | |
|---|--|------------------------|--|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | хисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | хисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | 30 м.га югуриш | сония | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| | ёки 60 м.га югуриш | | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 |
| 2. | Скандинавча юриш 3 км. | вақт хисобга олинмайди | | | | | | | | |
| 3. | Гимнастика ўриндигига таяниб қўлларни букиб ёзиш | марта | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| | ёки 3 кг. спорт анжомини (гантель) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш | марта | 3 | 4 | 6 | 8 | - | - | - | - |
| 4. | Паст турникда тортилиш | марта | 3 | 4 | 6 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 5. | Жойдан узунликка сакраш | см | 90 | 100 | 110 | 120 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 6. | 300 гр. спорт анжомини улоқтириш | метр | 8 | 10 | 15 | 20 | - | - | - | - |
| | 150 гр. спорт анжомини улоқтириш | | - | - | - | - | 6 | 8 | 10 | 15 |
| 7. | 25 м.га эркин сузиш | вақт хисобга олинмайди | | | | | | | | |
| 8. | Дартс (3 м.дан нишонга) | 6 марта имкон берилади | Тўпланган жами очколар хисобга олинади | | | | | | | |
| 9. | Баскетбол тўпини 3 м.дан саватга ташлаш | 5 марта имкон берилади | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Теннис тўпи билан 5 м. узоқликдаги 20x20 см. нишонни уриш | 6 марта имкон берилади | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Тик турган ҳолатдан олдинга эгилиш ва туриш | марта | 6 | 8 | 10 | 15 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| 12. | Дам олиш масканларида сайр қилиш 3 км. | соат | 5 | | | | | | | |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 |

70 ёш ва ундан катта ёшдагилар

1. Билимлар. Шахсий гигиена. Баданни парвариш қилиш, сув муолажаларини қабул қилиш, исиш ва совишнинг олдини олиш (ёки сақланиш), кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли сақлаш. Овқатланиш гигиенаси. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Кўникмалар. Дарсларда жисмоний дақиқа машқларини бажариш.

Синов турлари ва мезонлари

| Т/р | Шартлар | Ўлчов бирлиги | Эркаклар | | | | Аёллар | | | |
|--------------------------|---|---------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони | ҳисоб | III даражали кўкрак нишони | II даражали кўкрак нишони | I даражали кўкрак нишони |
| Мажбурий синовлар | | | | | | | | | | |
| 1. | Скандинавча юриш 1000 м. | | вақт ҳисобга олинмайди | | | | | | | |
| 2. | Баскетбол тўпини думалатиб 2 м. узокликдаги кеглиларни йиқитиш | марта | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Гимнастика нарвонини ушлаб ўтириб, туриш | марта | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ихтиёрий синовлар | | | | | | | | | | |
| 4. | 25 м.га эркин сувда юриш | | вақт ҳисобга олинмайди | | | | | | | |
| 5. | Дам олиш масканларида сайр қилиш 3 км. | соат | 5 | | | | | | | |
| | Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони | | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Низомга
2-ИЛОВА

"Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларини ўтказиш бўйича ташкилий-методик КЎРСАТМАЛАР

"Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари фуқароларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва жисмоний тарбиянинг ягона тизимини яратиш ҳисобланади.

Махсус тестлар қуйидаги меъёрлардан иборат:

1. 30, 60, 100 метрга югуриш. Ушбу синов турлари тезкорлик, чаққонлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Югуриш ўйингоҳининг югуриш учун керакли масофа қатъий ўлчанган ёки ҳар қандай текис жойда старт ва финиш чизиғи мавжуд бўлган йўлакда ўтказилади. Паст стартдан югуришда (30 метрдан ташқари) йўлакчалар сонига қўра 4 - 6 нафар мусобақадор қатнашади. Машғулотлар вақтида ҳам, мусобақаларда ҳам

старт ҳаками томонидан старт пистолетини отиш ёки байроқлар ёрдамида берилади. Финишда натижа ҳакамлар томонидан 0,1 сония аниқликка эга бўлган секундомер ёрдамида қайд этилади.

Тайёргарлик пайтида қисқа масофага мўлжалланган барча югуриш машқлари қўлланилади:

стартдан - 15 - 20 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) такрорий югуриш;

оғирликлар билан - 15 - 20 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) такрорий югуриш;

аста-секин тезлашиб борадиган 20 - 25 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) такрорий югуриш ва финиш;

масофани муайян вақтда югуриб ўтиш;

1-2 ўринларни аниқлаш учун назорат югуришлари ва энг кучлиларнинг якуний югуришлари.

2. Чидамлилиқ бўйича 6 дақиқа югуриш. Югуриш йўлакчаси волейбол майдонининг чизиклари бўйлаб ўтади, майдон бурчаклари ва майдон марказининг чизикларида 0,5 метр узоқликда рангли устунчалар ўрнатилади. Йўлакчанинги узунлиги 54 метр бўлиб, шуғулланувчилар 6 дақиқа давомида иложи борича кўп маротаба майдон бўйлаб югуришлари керак. 10 кишилиқ гуруҳ бўлиб югурилади. 6 дақиқа давомида юриш ва югуришга рухсат берилади ва шуғулланувчиларнинг ҳар бири белгиланган вақт тугаши билан, 6 дақиқадан сўнг жойида тўхтади. Бунда натижа - шуғулланувчилар орасидаги оралиқ, яъни шуғулланувчилар 6 дақиқа давомида югуришган айлана сони (бир айлана 54 метр) ва шу билан бирга, охириги бошланган югуриш масофа оралиғи билан аниқланади.

3. Моқисимон югуриш - спорт майдонининг югуриш йўлакчасида амалга оширилади. 10 метрлик масофа белгиланади. Югуриш "старт" чизиғидан юқори стартдан бошланиб, 10 метрлик чизикқача югурилади, тезкорлик билан орқага бурилиб, "старт" чизиғига югуриш давом этилади, қайта бурилиш билан 10 метрлик чизикқача югурилади ҳамда орқага бурилиб "финиш" чизиғигача югуриб тугатилади. Иштирокчиларга старт, югуриш йўлакчаси сонига қараб ва ҳакамларнинг алоҳида вақтни белгилаши билан берилади.

4. 1000, 2000, 3000 метрга чидамлилиқни тарбиялашга ёрдам берувчи меъёрий югуришлар. Булар югуриш масофасига мос равишда қатъий ўлчаниб старт ва финиш чизиклари мавжуд стадионнинг югуриш йўлагида ёки текис жойда қабул қилинади. Югуришлар юқори стартдан бошланади. Югуришда бир вақтда тегишли равишда рақамланган 12 - 15 киши қатнашиши мумкин. Ҳакамлар ҳайъати томонидан югуриш қатнашчилари бўйича қатъий назорат ўрнатилади. Финишда вақт 1 сониягача аниқлик билан қайд этиладиган секундомерда ўлчанади.

Машғулот (тренировка) жараёнида узоқ муддатли югуришга доир барча турдаги югуриш машқларидан, шунингдек, паст-баланд жойларда, парклар, хиёбонлар, кумли ва бошқа жойларда югуришлардан фойдаланилади. Машқ жараёнида масофанинг ярмини тезликни аста-секинлик билан ошириб бориш орқали югуриб ўтиш, сўнгра бутун масофани югуриш даражасини ўзгартирган ҳолда босиб ўтиш тавсия қилинади.

5. Кўп сакрашлар. Бу тезлик, чакқонлик, куч каби жисмоний сифатларни ва сакровчанликни ривожлантиради. Бунда ўқувчиларни бир оёқда охириги кучи қолгунигача сакраб тўхташигача ёки иккинчи оёққа ўтиб кетишигача бўлган сакраши ҳисобга олинади. Машқларни спорт залида ёки текис майдонда бажариш мумкин. Сакраш саноғини болаларнинг ўзлари мустақил ёки шериги санашлари мумкин. Кўп сакраш турини тайёргарликни арғамчида сакраш, ҳаракатли ўйинларда (куён, кенгуру, курбақа, қушлар ва бошқаларга) тақлид қилиб сакрашларни бажариш орқали муваффақиятли топшириш мумкин. Кўп сакрашда фақат бир оёқда сакраш саноғи ҳисобга олинади.

6. Жойдан туриб узунликка сакраш. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёр. Ушбу меъёр текис жойда (майдончада) имкон қадар юмшоқ ерга тушадиган қилиб бажарилади. Шунга мос келадиган майдончада старт чизиғи ўтказилади, рулетка (сантиметрли лента, линейка) ёрдамида сакраладиган жой томонга 5 (10 см.) бўлинишлар асосида белгилар туширилади. Қатнашувчи старт чизиғини босмаган ҳолда туриши лозим. Иштирокчи ярим чўққайган таянч ҳолатидан қўлларни олдинга-юқорига эркин силкитиб, икки оёқлари билан кескин депсиниб (сакраб) ерга тушишни бажаради. Натижасини ўлчаш старт чизиғига яқинроқ товонлар (ёки гавда)гача бўлган масофа ўлчанади. Агар қўллар (гавда)нинг бирор қисми орқароққа ерга текса ўлчаш старт чизиғидан старт чизиғига яқинроқ бўлган (гавда) масофа ўлчанади.

Сакраш пайтида старт чизиғини оёқ учи билан босиб олинса сакраш ҳисобланмайди.

Сакраш уч имкониятда бажарилади ва энг яхши натижа сантиметрларда баённомага ёзилади. Натижа 1 см.гача аниқлик билан қайд этилади.

Машғулот жараёнида қуйидаги сакраш машқлари бажарилади: арғамчида сакраш, оғирликни оширган ҳолда бир жойда туриб сакраш, кўтариб қўйилган таянчга ва таянч оша сакраш, жойдан туриб натижага сакраш.

Айнан шу талаблар югуриб келиб узунликка сакрашга ҳам тегишли.

7. Арқонда сакраш. Бунда тезлик, чакқонлик, куч каби жисмоний сифатлар ва сакровчанлик ривожланади. Иштирокчилар арқон ёрдамида икки оёқда охириги кучи қолгунича ёки хато қилгунигача бўлган сакрашлар ҳисобга олинади. Арқонда сакрашлар 10 - 15 марта амалга оширилади.

8. Теннис тўпи ёки гранатани улоқтириш. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлашганлиги, аниқлигини ривожлантиришга хизмат қилувчи меъёр ҳисобланади. Улоқтириш гранатани ёки 150 гр. оғирликдаги тўпни (теннис тўпини) текис майдончада узоққа отиш ҳамда баландлиги 150 см. бўлган 100x100 см. катталиқдаги нишонга белгиланган масофалардан тўпни отиб текказиш орқали амалга оширилади. Улоқтиришлар старт чизиғидан бажарилади. Нишонга қараб отиш учун нишон 8, 10, 12, 15, 20 метрли тегишли масофага ўрнатилади. Иштирокчилар турган жойларидан 2 марта отиб машқни бажариб кўрадилар, сўнгра 5 марта ҳисобга олинандиган улоқтиришни бажарадилар.

Нишоннинг мўлжалга олинганлиги "тегди" ёки "тегдади" деб қайд қилинади.

Теннис тўпи ёки гранатани улоқтириш пайтида натижанинг узоққа тушганлиги метр ва сантиметрларда 1 см. аниқлик билан қайд этилади.

Машғулотлар жараёнида улоқтириш машқларидан фойдаланилади.

Умумий ривожлантирувчи машқларни барча мушакларга қўллаш лозим: елка бўғинларида қўлларнинг айланма ҳаракатлари, тақлидий машқлар, майда тошларни отиш, теннис коптокчаларини узоққа, нишонга қараб отиш, масофани камайтириб ёки кўпайтириб отиш (улоқтириш)лар, турган жойдан улоқтириш, югуриб келиб улоқтириш, кўриш мўлжалсиз улоқтириш, меъёрларини бажариш. Машқлар ўнг ва чап қўл билан бажарилади.

9. Футбол тўпини дарвозага тепиш. Бу 6 - 8 ёшли болалар учун мўлжалланган синов тури бўлиб, 3 метр узоқликда футбол тўпи қўйилади. Иштирокчилар 1,5x1,5 метр ҳажмли дарвозага футбол тўпини киритишлари лозим бўлади. Уриниш учун 6 марта имкон берилади. Машқлар ўнг ва чап оёқ билан бажарилади. Иштирокчилар имкониятдан фойдаланиб, амалга оширган голлари ҳисобланиб, юқори баҳо белгиланади. Мўлжалга олинганлиги "ҳисоб" ёки "ҳисоб эмас" деб қайд қилинади.

10. Баскетбол тўпини саватга ташлаш. Ушбу шарт иштирокчиларнинг мўлжални аниқ олиш қобилиятини ривожлантиради. Иштирокчилар баскетбол коптогини 3 метр узоқликдан 5 марта уринишда саватга туширишлари лозим бўлади. Баскетбол коптогини 5 та имкониятдан тўлиқ фойдаланиб, саватга туширган иштирокчи голиб саналади.

11. Баскетбол тўпини думалатиб кеглиларни йиқитиш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, баскетбол тўпини думалатиб, 2 метр узоқликдаги кеглиларни йиқитиш лозим. 5 марта уринишда кўпроқ кеглиларни йиқитган иштирокчига юқори баҳо белгиланади.

12. Арқонга тирмашиб чиқиш. Меъёрий талаблар стандарт арқонларида қабул қилинади. Оёқ ва қўллар ёрдамида ҳамда оёқларнинг ёрдамсиз тирмашиб чиқишга рухсат берилади.

13. Гимнастика нарвонини ушлаб ўтириб, туриш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, иштирокчилар гимнастика нарвонини икки қўл билан ушлаб, ўтириб, туриш машқини бажарадилар. Ким кўп ўтириб, турса юқори баҳоланади.

14. Қўлларни олдинга чўзиб ўтириб, туриш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, бунда, суяклар ва мушаклар фаолияти яхшиланади. Қўлларни олдинга чўзиб ўтириб, туриш машқи бажарилади. Ким кўп ўтириб, турса юқори баҳоланади. Вақт ҳисобга олинмайди.

15. Гимнастика деворига навбатма-навбат босиб (тепа ва пастга) тирмашиб чиқиш. Тирмашиш машқлари махсус гимнастика деворлари зиналарида ўтказилади.

16. Ён томон билан моқисимон юриш. Спорт майдонининг югуриш йўлакчасида амалга оширилади. 10 метрли масофага 3 марта ён томонлама моқисимон юриш белгиланади. Ён томонлама моқисимон юриш "старт" чизиғидан юқори стартдан бошланиб, 10 метрли чизикқача юрилади, "старт" чизиғига юриш давом эттирилади, қайта бурилган ҳолда 10 метрли чизикқача юрилади ҳамда орқага бурилиб "финиш" чизиғигача юриб тугатилади. Иштирокчиларга старт юриш йўлакчаси сонига қараб ва ҳакамларнинг алоҳида вақтини белгилаган ҳолда берилади.

17. Гимнастика ўриндиғи бўйлаб юриш. Гимнастика ўриндиғининг ўтирадиган қисми полга ётқизиблиб, ингичка қисми юқорига қаратилади ва мувозанатни сақлаб юриш машқлари бажарилади.

18. Скандинавча юриш - 500 м. Иштирокчилар иккала қўлда қўлтиқтаёқ ёрдамида 500 метр узоқликка скандинавча юриб боришлари лозим. Маррага биринчи бўлиб етиб келган иштирокчи ғолиб ҳисобланади. Скандинавча юришда вақт ҳисобга олинмайди.

19. Гимнастика ўриндиғига таяниб қўлларни букиб-ёзиш. Қўлларни букиш ва ёзиш - иштирокчилар қўлларга таяниб ётган ҳолда дастлабки ҳолатини эгаллайдилар, ишора берилиши билан иштирокчилар қўлларини букиб, сўнг қўлларини ёзадилар. Иштирокчиларнинг машқни бажаришда қўлларни букиб ёзиш саноғи олиб борилади.

20. Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш. Иштирокчилар полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзишда қўлларга таяниб, бошни тўғри тутиб, ётган ҳолда дастлабки ҳолатини эгаллайдилар, ишора берилиши билан иштирокчилар қўлларини букиб, сўнг қўлларини ёзадилар.

Иштирокчиларнинг машқни бажаришида қўлларни букиб ёзиш саноғи олиб борилади.

21. Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади). Иштирокчилар гимнастика ўриндигига чиқиб, олдинга эгилишлари лозим. Бунда оёқ остидан пастга туширилган қўллар узунлиги сантиметр бўйича ҳисобланади.

22. Олдинга эгилиш. Асосан қариялар учун мўлжалланган бўлиб, бош ва қўллар қуйига эгилади. Бунда вақт ҳисобланмайди. Санок бўйича кўп марта олдинга эгилган иштирокчи ғолиб ҳисобланади.

23. Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига кўтариш. Ушбу машқ суяклар ва мушаклар ҳаракатланишининг яхшиланишига ёрдам беради. Бунда иштирокчилар ерга кураги билан ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб, юқорига 900га кўтариб, туширишлари лозим. Санок бўйича кўп марта оёқларни юқорига кўтариб туширган иштирокчи ғолиб ҳисобланади.

24. Йиқилишда ўзини ҳимоя қилиш (ёнга, олдига, орқага). Икки иштирокчи бир-бирини йиқитади. Бунда йиқилган иштирокчи ўзини ёнга, олдинга ва орқага йиқилаётган вақтида лат ейишдан ҳимояланади. Ушбу машқ очколар бўйича баҳоланади.

25. Дартс. Бу ўйин мўлжални аниқ олиш учун фойдали ҳисобланади. Иштирокчиларнинг ёшига қараб дартс тахтасининг масофаси белгиланади. Дартсда 6 та имконият берилади. Кўп очко тўплаган иштирокчи ғолиб ҳисобланади.

26. 45 кг.лик кўғирчоқни қўли ва белидан ушлаб бўксдан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга). Иштирокчиларнинг куч ва эпчиллик сифатларини ривожлантиришда ушбу машқ фойдали ҳисобланади.

27. 16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқ ҳисобланади. Иштирокчи спорт анжомини ўнг ва чап қўлларида юқорига кўтариб тушириши сонига қараб, очколар ҳисобланади.

28. Турникда тортилиш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқдир. Баланд турникда юқоридан ушлаб, тўғри қўлларга осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга тегмайди) бажарилади. Қўллар орқали тортилиш ияк (энгак) турникнинг грифини кесиб ўтишига қадар бажарилади, 5 сониядан ортиқ тўхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш ҳаракатларига руҳсат берилмайди (10, 15 марта ва ҳоказо).

Турникда бир вақтнинг ўзида "Мумкин!" буйруғига кўра икки иштирокчини тортилиш машқини бажаришига рухсат берилади. Санашни ижрочиларнинг рўпараларида турган ҳисобчи-ҳакамлар баланд овоз билан олиб борадилар. Нотўғри бажарилган тортилиш "Ҳисобланмасин!" деган буйруқ билан қайд этилади. Машқ тугаши билан натижа иштирокчи ва мусобақа қайдномасини ёзаётган котибга эшиттириб эълон қилинади.

Машғулот жараёнида буюмларсиз ва буюмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар: тортилишнинг ҳар хил усуллари (ётган, осилган, турган ҳолатда), баланд турникда, юк билан шеригининг ёрдамида осилган ҳолатда тортилиш; максимал миқдорда, қўлда осилиб турган статик тавсифдаги машқлар; натижани ҳисоблаш учун тортилиш қўлланилади. Мунтазам равишда тортилиш миқдорини аста-секинлик билан ошириб бориш учун уларни "эрталабки бадан тарбия машқлари" мажмуи охирида бажариш мумкин.

29. Паст турникда тортилиш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи яна бир меъёрий машқ ҳисобланади. Паст турникда пастдан ушлаб (қўлнинг ички томони билан ушлаган ҳолда), тўғри қўлларга осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга теккан ҳолда) бажарилади. Қўлларда тортилиш ияк (энгак) турникка текканга қадар бажарилади, 5 сониядан ортиқ тўхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш ҳаракатларига рухсат берилмайди (10, 15 марта ва ҳоказо). Ушбу машқ асосан хотин-қизлар бажариши учун мўлжалланган.

30. Чалқанча ётган ҳолатда гавдани кўтариш. Бу жисмоний сифатларни ривожлантириш учун хизмат қиладиган меъёрдир.

Машқ текис юзада орқаси билан (чалқанча) ётган ҳолатда бажарилади, оёқлар юзи шериги томонидан ушлаб турилади, қўллар бош ортида бўлади.

Дастлабки ҳолат қабул қилингандан кейин қатнашчиларга "Мумкин!" деган буйруқ берилади. Гавдани кўтариш натижаси неча марталиги билан қайд қилинади (20, 30 ва ҳоказо). Агар гавда тик ҳолатда кўтарилаётган бўлса машқлар бажарилган ҳисобланади.

Машғулот тўғри тутилган оёқларда бажарилади. Стулда, ўриндикда, ерда ўтирган ҳолатда турли хил силкитиш ҳаракатларини қўллаган ҳолда умумривожлантирувчи машқлар, оёқларни силкитиш, оёқларни тиззадан букиш билан бир вақтда тиззаларни кўкракка теккизиш, тўғри тутилган оёқларни юқори бурчак ҳолатигача кўтариш. Орқаси билан ётган ҳолатда галма-гал тўғри тутилган оёқларни кўтариш, қўлларнинг турли ҳолатида (қўллар белда, елкада, бошнинг орқасида) гавдани кўтариш, тиркаб қўйилган оёқлар ҳолатида (гимнастика ўриндиғи, гимнастика девори, бошқа буюмлар ва шериги) гавдани юқоридаги каби кўтаришлар, меъёрларни тўлиқ бажариш.

31. Сузиш. Бу жисмоний чидамлилик ва бошқа сифатларни ҳамда сув муҳитида ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрдир.

Сузиш машғулотларини ташкил этиш, сузиш бўйича меъёрларни қабул қилиш алоҳида диққатни ва эҳтиёткорликни талаб этади, машғулотлар ва мусобақаларнинг хавфсизлигини таъминловчи барча қоидаларга риоя қилиш зарур. Машғулотларни ва меъёрларни сув ҳавзасида ёки табиий (дарё, кўл) сув ҳавзаларида хавфсизлик қоидаларига амал қилган ҳолда, махсус жиҳозланган жойда қабул қилиш мумкин. Машғулот сув ҳавзаларида масофа қирғоқ бўйлаб 90 - 120 см. чуқурликка эга бўлган жойларда ўтиши керак.

Меъёрни топшириш суза оладиган қатнашчиларга рухсат этилади, суза олмайдиганлар учун машғулотлар ташкил этиб, сузишга ўргатилгандан кейингина уларни мусобақаларга қўйиш мумкин.

Сузишни қабул қилиш учун старт ҳаками қатнашчиларига буйруқ бериб (чўзиқ хуштак билан) старт жойига чақиради.

Ҳакамнинг "стартга" деган буйруғи билан қатнашчилар "сузувчининг старт" ҳолатини эгаллайдилар ва старт пистолетидан ўқ узиш билан сузишни бошлайдилар. Сузишда иштирок этувчилар сони бассейндаги йўлаклар сонига боғлиқ бўлади. Натижа 0,1 сония аниқлик билан ҳар бир йўлак бошида турган секундомерли ҳакамлар томонидан ўлчанади.

32. Сайрлар, саёҳатлар, экскурсиялар табиат кўйнида паст-баланд жойларда (истироҳат боғлари, ўрмонлар, далалар, тоғлар, дарё қирғоқлари, кўллар ва бошқаларда) ўтказилади. Енгил ҳаракатлар ва тўхташлар билан 2,5 км. масофага югурилади.

Низомга
3-ИЛОВА

Мусобақа иштирокчиларининг натижаларини қайд этиш жадвали НАМУНАСИ

20__ йил "__"

(Мусобақа ўтказилган ташкилотнинг номи)

эркаклар, аёллар
(кераклиги белгилансин)

| Т/р | Мусобақа иштирокчиларининг фамилияси, исми, отасининг исми | Ёши | Мусобақа ўтказилган спорт турлари | | | | | | | | | | | | Мусобақа натижаси | |
|-----|--|-----|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------------------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | | | | | | |

Изоҳ: мазкур жадвалнинг 1 - 12-устунларида мусобақа ўтказиладиган спорт турлари ва ҳар бир иштирокчининг спорт турлари бўйича натижалари кўрсатилади.

Мазкур жадвалнинг "Мусобақа натижаси" номли устунда иштирокчининг мусобақада эришган натижаси кўрсатилади.

Ишчи гуруҳ раҳбари _____

(Ф.И.Ш.) (имзо)

Мусобақа ҳаками _____

(Ф.И.Ш.) (имзо)

**Сузиш бўйича иштирокчиларининг
натижаларини қайд этиш жадвали
НАМУНАСИ**

20__ йил "__"

(Мусобақа ўтказилган ташкилот, синф ёки гуруҳнинг номи)

Ёши _____

эркаклар, аёллар
(кераклиси белгилансин)
Масофа 50 м.

| Т/р | Ф.И.Ш. | Натижа | Бажарилганлиги ҳақида маълумот |
|-----|--------|--------|--------------------------------|
|-----|--------|--------|--------------------------------|

Ишчи гуруҳ раҳбари _____

(Ф.И.Ш.) (имзо)

Мусобақа ҳаками _____

(Ф.И.Ш.) (имзо)

**"Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тест меъёрлари
бўйича қабул қилинган натижаларининг
ҲИСОБОТИ**

20__ йил "__"

Муассаса, синф, гуруҳ ва бошқаларнинг
НОМИ

| Синфлар, гуруҳлар ва бошқалар | Ўқувчилар, талабалар ва бошқалар сони | Меъёрларни топширганлар сони | 60 м. югуриш | 1000 м. югуриш | 2000 ёки 3000 м.га югуриш | Жойндан туриб узунликка сакраш | Тортилиш | Гавдани кўтариш | Сузиш | 6 дақиқа мобайнида юриш-югуриш | Улоқтириш (теннис түпи) Граната 700 гр. Граната 500 гр. |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------------------------|----------|-----------------|-------|--------------------------------|---|
| Богча, мактаб | Э | | | | | | | | | | |
| | А | | | | | | | | | | |
| Лицей, коллеж | Э | | | | | | | | | | |
| | А | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 18 - 23 ёшдагилар | Э | | | | | | | | | | |
| | А | | | | | | | | | | |
| 23 ва ундан катта ёшдаги аҳоли | Э | | | | | | | | | | |
| | А | | | | | | | | | | |

Ишчи гуруҳ раҳбари _____

(Ф.И.Ш.)

(ИМЗО)

Мусобақа ҳаками _____

(Ф.И.Ш.)

(ИМЗО)

Низомга
4-ИЛОВА

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари мусобақаларини ўтказиш СХЕМАСИ

| Босқичлар | Иштирокчилар | Чора-тадбирлар | Амалга ошириш муддати | Бажариш учун масъуллар |
|-----------|---|--|-----------------------|---|
| 1-босқич | | Барча таълим муассасалари ўқувчилари ва ўқитувчи ҳамда ишчи-ходимлар ўртасида мусобақалар ўтказиш, синф ва курс жамоаларини шакллантириш ҳамда синф ва курс жамоалари ўртасида таълим муассасаси миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш, таълим муассасаси терма жамоасини шакллантириш | октябрь-ноябрь | Таълим муассасалари раҳбарлари |
| | | Ташкилотлар ва маҳаллаларда аҳолининг барча ёш гуруҳлари бўйича терма жамоаларни шакллантириш | октябрь-ноябрь | Ташкилотлар раҳбарлари, маҳалла фуқаролар йиғини раислари |
| 2-босқич | Аҳолининг турли ёш гуруҳлари (6 - 70 ёш ва ундан катта) | Таълим муассасалари, ташкилотлар ва маҳалла фуқаролар йиғини терма жамоалари ўртасида туман (шаҳар) миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш, туман (шаҳар) аҳолисининг барча ёш гуруҳлари бўйича терма жамоаларни шакллантириш | март-апрель | Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг туман (шаҳар) бўлимлари раҳбарлари, туман (шаҳар) ҳокимликлари |
| 3-босқич | | Туман (шаҳар)лар терма жамоалари ўртасида мусобақаларнинг Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш, аҳолининг барча ёш гуруҳлари бўйича Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят терма жамоаларини шакллантириш | май-июнь | Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, вилоятлар ва Тошкент шаҳар жисмоний тарбия ва спорт бошқармалари бошлиқлари, вилоят ҳокимликлари |
| 4-босқич | | Барча ёш гуруҳлари бўйича Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят терма жамоалари ўртасида Республика миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш ва голиб, совриндор жамоаларни аниқлаш | август-сентябрь | Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги |

Назорат саволлар

1. ”Алпомиш” ва “Барчиной” нима?
2. ”Алпомиш” ва “Барчиной” неча боскичдан иборат?
3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг мазмуни нимадан иборат?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси (www.lex.uz), 2019 йил 30 январь
2. "Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами", 2019 йил 4 февраль, 5-сон, 89-модда
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори
4. Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари тўғрисидаги низом
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги «Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3276 - сонли қарори.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538- сонли Фармони.

Интернет ресурслари

1. www.lex.uz
2. www.natlib.uz
3. www.edu.uz

2-мавзу: Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш

РЕЖА:

2.1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарорининг мазмуни ва моҳияти.

2.2. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этиш ва сифатини оширишда “Спорт клублари”нинг ўрни ва аҳамияти.

Таянч иборалар: *соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт клуби, истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция), спорт турлари бўйича жамоалар ташкил этиш, миллий терма жамоалар “мактаб лигаси”, “талабалар лигаси, спорт клуби аъзоси.*

2.1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли Қарорининг мазмуни ва моҳияти

Қарорининг мақсади- ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши тизимини такомиллаштириш, истеъдодли ёшларни саралаб олиш ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалар захирасини шакллантириш, шунингдек, спортчиларни тиббий таъминлаш ишларини ташкил этиш.

Қарорнинг 3-бандида. Қўйидагилар спорт клубларининг асосий вазибалари этиб белгиланган:

- ўқувчилар ва талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш, уларнинг мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланишлари учун шарт-шароитлар яратиш;

-ўқувчилар ва талабалар ўртасида спорт турлари бўйича жамоалар ташкил этиш, улар ўртасида турли спорт мусобақалари ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларини хусусан “мактаб лигаси”, “талабалар лигаси”ташкил этиш орқали истеъдодли ёш спортчиларни аниқлаш;

-умумтаълим мактабларида-ўқувчилар орасидан жисмоний тарбия ўқитувчиларини жалб қилган ҳолда истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спорт захирасини шакллантириш спорт мусобақаларида иштирок этиш учун спорт тўғараклари бўйича ҳафтасига камида 4 соатдан сифдан ташқари спорт тўғараклари машғулотларини ташкил этиш;

-жисмоний тарбия ва спорт жараёнига машғулотлар ўтказиш учун малакали тренерлар ва мутахассисларни жалб этиш, шунингдек, илғор тажрибани жорий қилиш.

Қарорнинг 5-бандида қўйидагилар спорт клубларинг молиялаштириш манбалари этиб асосий вазифалари этиб белгиланган:

Спорт жамиятнинг бюджетдан ташқари маблағлари (умумтаълим мактаблари ҳузурида ташкил қилинган спорт клублари учун) ;

Ассоциацияда маблағлари (ўрта махсус, касб-хунар таълими ва олий таълим муассасалари ҳузурида ташкил қилинган спорт клублари учун);

юридик ва жисмоний шахсларнинг ҳомийлик хайриялари;

хорижий ва халқаро ташкилотлар ҳамда ҳомийлик давлат грантларнинг грантлари;

қонун ҳужжатларида таъқиқланмаган бошқа манбалар.

2.2.Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этиш ва сифатини оширишда “Спорт клублари”нинг ўрни ва аҳамияти

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт турида юқори натижа кўрсата оладиган қобилиятли, истеъдодли спортчиларни қидириб топиш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда уларнинг оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ва юқори малакали мураббийларни тайёрлаш, спорт иншоотлари қувватидан тўлиқ ва самарали фойдаланишни йўлга қўйишдан иборатдир.

Шунингдек, Олий таълим муассасаларида республикамиз ҳудудларида барпо этилган барча спорт иншоотлари қувватидан тўлиқ ва самарали фойдаланишни йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини оммалаштириш, таълим муассасаларида талабаларни соғломлаштириш ва мунтазам спорт билан шуғулланишлари учун спорт секцияларини ташкил этиш, талабаларнинг дарсдан ташқари бўш вақтларини мазмунли ўтказишлари учун олий таълим муассасалари спорт залларида улар билан ўтказиладиган спорт тадбирлари ва мусобақалар кўламини кенгайтириш қолаверса, оммавий спортни умумхалқ харакатига айлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Юқорида қайд этилган вазифаларни амалга оширишда олий таълим муассасаларида “Соғломлаштириш” Спорт клуби фаолиятини йўлга қўйиш орқали амалга оширилади.

Талабаларни спорт тайёргарлиги ва уларни республика ва халқаро мусобақаларга тайёрлаш ишлари олий таълимумумтаълим муассасаларида ташкил этилган спорт клублари орқали амалга оширилади.

Олий таълим муассасалари қошида “Талаба” спорт клублари (кейинги ўринларда “Талаба” спорт клуби деб юритилади)ни тузиш орқали талаба-ёшларнинг дарсдан ташқари оммавий жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирларини янада такомиллаштириш, истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалари захирасини шакллантириш, олий таълим муассасаларининг

педагог ва бошқа ходимларини спортга жалб қилиш, шунингдек спорт клублари фаолиятини самарали йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, фаоллаштиришга ҳамда унинг моддий-техник базасини тубдан такомиллаштиришга қаратилади.

Ушбу “Талаба” спорт клубини тузиш ва фаолият олиб боришда қуйидаги асосий тушунчалар қўлланилган:

спорт клуби—бир ёки бир нечта спорт турини ривожлантириш, оммалаштириш, шунингдек оммавий жисмоний тарбия тадбирлари, спорт мусобақаси ва тадбирларини ўтказишни ташкил этиш, талаба-ёшларнинг дарсдан ташқари оммавий жисмоний тарбия ва спорт –со-ломлаштириш ишларини янада такомиллаштириш, истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалари захирасини шакллантиришга кўмаклашувчи аъзолик асосида тузилган ва давлат рўйхатидан ўтказилган нодавлат нотижорат ташкилоти;

нодавлат нотижорат ташкилоти—жисмоний ва (ёки) юридик шахслар томонидан ихтиёрийлик асосида ташкил этилган, даромад (фойда) олишни

ўз фаолиятининг асосий мақсади қилиб олмаган ҳамда олинган даромадларни (фойдани) ўз қатнашчилари (аъзолари) ўртасида тақсимламайдиган ўзини ўзи бошқариш ташкилотидир;

оммавий жисмоний тарбия тадбирлари—аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирлар;

спорт мусобақаси—спортчилар ўртасида ёки спортчилар жамоалари ўртасида ҳар хил спорт турлари (спорт дисциплиналари) бўйича мусобақанинг энг яхши иштирокчисини аниқлаш мақсадида жисмоний тарбия ёки спорт тадбирининг ташкилотчиси томонидан тасдиқланган низом (регламент) бўйича ўтказиладиган беллашув;

спорт иншооти—спорт тадбирлари ва оммавий спорт тадбирларини, спорт турлари бўйича ўқув-машқ машғулотлари ва ўқув-машқ йиғинларини ўтказиш учун мўлжалланган, ўзига қўйиладиган норма ва талабларга жавоб берадиган ҳамда тегишли паспортга эга бўлган ёпиқ ёки очик типдаги ихтисослаштирилган иншоот;

спорт тадбирлари – спорт мусобақаларини, ўқув-машқ жараёнини ва спортчилар иштирокида спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш бўйича бошқа тадбирларни ўз ичига оладиган тадбирлар;

спорт федерация, жамият, ассоциация (уюшмаси) – бир ёки бир нечта спорт турини ривожлантириш, оммалаштириш, шунингдек спорт тадбирларини ўтказишни ташкил этиш ҳамда спортчиларни – Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари аъзоларини спортнинг тегишли тури бўйича тайёрлаш учун аъзолик асосида ташкил этилган ва давлат рўйхатидан ўтказилган нодавлат нотижорат ташкилоти.

I. “Талаба” спорт клубининг умумий қоидалар

1.1. Мазкур Низом “Таълим тўғрисида”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги, “Нодавлат нотижорат ташкилотлари тўғрисида” ги Ўзбекистон

Республикаси қонунларига мувофиқ спорт клубини тузиш, унинг мақоми, фаолият олиб бориши ва молиялаштириш тартибини белгилайди.

1.2. Спорт клуби ўз фаолиятини Ўзбекистон Республикаси Конституциясига, Ўзбекистон Республикасининг амалдаги қонунларига, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси палаталарининг қарорларига, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармонлари, Қарорлари ва Фармойишларига, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарорлари ва Фармойишларига, нодавлат ноижорат ташкилотлар фаолиятларини тартибга солувчи бошқа норматив-ҳуқуқий ҳужжатларга ва мазкур Низомга ҳамда бошқа қонун ҳужжатларига, шунингдек ўз Низомига амал қилади.

1.3. Спорт клуби юридик шахс ҳисобланади, ўз Низомига, банк муассасаларида ҳисоб рақамларига, белгиланган тартибда давлат рўйхатидан ўтган ўз номи кўрсатилган муҳр ва штампларга ҳамда ўз фаолиятига зарур бўлган атрибутика ва реквизитларга эга бўлиш ҳуқуқига эга.

1.4. Спорт клуби байроқ, эмблема, вимпел ва бошқа рамзий белгиларга эга бўлиши мумкин. Спорт клубининг рамзий белгилари давлат рамзий белгиларига ўхшамаслиги керак.

Спорт клубининг рамзий белгилари Низомга мувофиқ унинг раҳбар органи томонидан тасдиқланади ҳамда давлат рўйхатидан ўтказилади.

1.5. Спорт клубига ном ёки мақом бериш ва таъсис ҳужжатлари тасдиқлаш тегишлилиги бўйича Ўзбекистон талабалар спорти ассоциацияси томонидан амалга оширилади.

1.6. Спорт клуби ўз фаолиятини Ўзбекистон Республикаси ҳудудида амалга оширади.

II. Спорт клубининг мақсад ва вазифалари

2.1. **Спорт клубининг асосий мақсади:** Олий таълим муассасалари талаба-ёшлари, профессор-ўқитувчилари, магистрантлари, илмий ходим-изланувчилари, ишчи-хизматчилар ва педагог мураббийларини оммавий жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирларига жалб қилиш орқали уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг бўш вақтларни мазмунли ўтказиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, талабалар ва ўқувчи-ёшларни спорт мусобақаларга кенг жалб этиш;

- талабалар ва ўқувчи-ёшлар ўртасида Халқаро олимпиада кадриятларини ҳамда умуминсоний кадриятларни, инсонпарварлик, адолатпарварлик, ҳалоллик ва ҳалол спорт курашини улуғлаш, ҳурмат қилиш ҳиссини тарбиялаш;

- соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, спорт машғулотлари ва мусобақаларни ўтказиш орқали ОИТС ва гиёҳвандликка қарши кураш, шунингдек чекиш ва спиртли ичимликлар истйўмол қилиш каби турли зарарли иллатларни олдини олиш.

Спорт клубининг вазифалари ва фаолият соҳаси қуйидагилардан иборат:

-олий таълим муассасаси тизимидаги спорт секциялари ва спорт тўғаракларидаги машғулотлар жадвалини мақбуллаштиришга кўмаклашиш,

хар хил спорт турлари, энг аввало спортнинг Олимпия ва миллий турлари бўйича янги қўшимча секция ва гуруҳлар ташкил этиш ҳисобига ёшларни, шу жумладан қизларни спорт билан шуғулланишига янада кенгроқ жалб этиш;

- олий таълим муассасалари талаба-ёшлари ўртасида истеъдодли ёш спортчиларни аниқлаш, юксак маҳоратли спортчилар захирасини тайёрлаш ва спорт турларини ривожлантириш ишларини олиб бориш;

- олий таълим муассасалари талаба-ёшлар ўртасида турли спорт мусобақалар, тадбирларини ўтказиш орқали селекция ишларини доимий тарзда йўлга қўйилишини ҳамда юқори маҳоратли спортчиларни танлаб олинишини таъминлашга кўмаклашиш;

- спорт, тинчлик, ҳамкорлик ва ўзаро тотувлик ғояларини тарғиб қилиш;

- юксак маҳоратли спортчилар захирасини тайёрлаш баробарида спорт турлари бўйича ташкилотлар, спорт турлари бўйича федерациялари билан ҳамкорликда иқтидорли ўқувчи спортчилар учун ўқув-машғулот йиғинларини ташкил этиш;

- спорт, тинчлик, ҳамкорлик ва ўзаро тотувлик ғояларини ҳамда юқори натижаларга эришган ёш спортчи ва тренерларнинг ютуқларини талаба ва ўқувчилар ўртасида тарғиб қилиш мақсадида давра суҳбатлари, семинарлар ҳамда мастер-классларни уюштириш;

- олий таълим муассасаларида тизимли равишда Республиканинг етакчи спортчилари, Олимпия ва Осиё ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари ва бошқа халқаро мусобақалар чемпионлари ҳамда совриндорлари иштирокида кўргазмали маҳорат сабоқлари ўтказилишини ташкил этиш;

- спорт клуби ўз фаолиятини ривожлантириш бўйича дастур ва лойиҳаларни рўёбга чиқариш учун сармоядор ва ҳомийлар билан ҳамкорлик қилиш;

- Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги кўмагида “Универсиада” спорт мусобақаларини ўтказиш орқали талабаёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва улар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш;

- “Универсиада” спорт мусобақаларининг қуйи босқичларини сифатли ўтишини таъминлаш мақсадида тақвим режаларини ишлаб чиқиш ҳамда мусобақаларни юқори савияда ташкил этиш ва ўтказиш;

- олий таълим муассасаларида спорт соҳасидаги ўсиш даражасини мониторингини олиб боришни йўлга қўйиш;

- олий таълим муассасаларида тахсил олаётган юқори спорт натижаларига эришган спортчи ва мураббийларни спорт клуби томонидан рағбатлантириш;

- олий муассасалари талабаёшлари орасидан спорт турлари бўйича Республика терма жамоалари учун асосий ва захира таркибига малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда турли даражадаги мусобақаларда иштирок этишини таъминлаш;

- спорт клуби томонидан спорт турлари бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоа аъзолари ҳисобланган талаба-ёшларни зарурий анжом, жиҳоз,

спорт кийими (эпикировка), тиббий-биологик, фармакалогик, фармацевтик ва бошқа тақиқланмаган тиклаш воситалари билан таъминлашни амалга оширишда шарт-шароитларни яратиш;

Спорт клуби Ўзбекистон Республикасининг амалдаги қонунчилиги билан тақиқланмаган ва мазкур Низом мақсад ва вазифаларга зид бўлмаган фаолиятини амалга ошириш бўйича ишларни олиб бориши мумкин.

III. Спорт клубининг ҳуқуқ ва мажбуриятлари

3.1. Спорт клуби қуйидаги ҳуқуқларга эга:

- ўз аъзоларининг ҳуқуқлари ва қонуний манфаатларини ифодалаш ҳамда ҳимоя қилиш;

- ижтимоий ҳаётнинг спорт-соғломлаштириш масалаларига доир ташаббуслар билан чиқиш, бу хусусда давлат ҳокимияти ва бошқарув органларига таклифлар киритиш;

- оммавий жисмоний тарбия спорт тадбирлари, ўқув-машғулот йиғинларини, спорт байрамлари, спартакиадалар, фестиваллар, спорт мусобақаларида иштирок этиш ва ўтказиш;

- “Универсиада” спорт мусобақаларининг барча босқичларини ўтказиш ва ташкил этишда иштирок этиш;

- давлат ҳокимияти ва бошқарув органларининг жисмоний тарбия ва спортга оид қарор лойиҳасини ишлаб чиқишда қонун ҳужжатларида назарда тутилган тартибда иштирок этиш;

- ўз фаолияти тўғрисида ахборот тарқатиш ва белгиланган тартибда оммавий ахборот воситаларини таъсис этиш ва тегишли рухсатнома ёки лицензия асосида матбаа ва ноширлик фаолиятини амалга ошириш;

- ўз фаолиятига тааллуқли масалалар юзасидан йиғилишлар, Конференциялар ва бошқа тадбирлар ўтказиш;

- қонун ҳужжатларига мувофиқ ўз Низом мақсадларига мос келадиган доираларда тадбиркорлик фаолияти билан шуғулланиш;

- қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда солиқлар, йиғимлар ҳамда бюджетга ва бюджетдан ташқари фондларга бошқа тўловлар тўлашда белгиланган имтиёزلардан фойдаланади;

- спорт клуби аъзоси бўлиб Ўзбекистон терма жамоаси таркибига кирган спортчилар ва уларнинг тренерларига ҳомийлик фаолиятини амалга ошириш, ўзаро келишувга кўра уларнинг фото тасвирларидан реклама мақсадларида фойдаланиш;

- спорт клуби Ўзбекистон Республикасининг амалдаги қонун ҳужжатларида назарда тутилган бошқа ҳуқуқларга ҳам эга.

Спорт клубининг мажбуриятлари:

- Ўзбекистон Республикасининг қонун ҳужжатлари, муассислар томонидан тасдиқланган Низомлар, йўриқномалар ва мазкур Низом талабларига риоя этиш ва ўз мол-мулки ва маблағларидан фойдаланиш тўғрисидаги ахборот билан танишиш эркинлигини таъминлаш;

- қонун ҳужжатлари ва таъсис ҳужжатларига риоя этиши;

- рўйхатдан ўтказувчи органга Спорт клуби ўтказётган тадбирларга ва Спорт клуби фаолияти билан танишиш учун эркин кириш имконини бериш;

- ўз фаолиятининг натижалари ҳисоботини юритиш;
 - рўйхатдан ўтказувчи, солиқ ва статистика органларига ўз фаолияти тўғрисида ҳисоботлар тақдим этиш;
 - рўйхатдан ўтказувчи орган вакилларига Спорт клуби фаолияти билан Низом мақсадларига эришиш ҳамда Ўзбекистон Республикаси қонунчилигига риоя қилиниши юзасидан танишишларига кўмаклашиш;
 - лицензия талаб қилинадиган фаолият тури билан тегишли лицензия олгандан сўнг шуғулланиш;
- Спорт клуби қонун ҳужжатларида назарда тутилган бошқа мажбуриятларга ҳам эга бўлади.

IV. Спорт клуби аъзоларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари

4.1. Спорт клубига ушбу Низомни тан олган, Ўзбекистон Республикаси фуқаролари, чет эл фуқаролари, фуқаролиги бўлмаган шахслар, давлат таълими муассасалари ўқувчи ва талабалари ҳамда Спорт клуби фаолиятига хайрихоҳлар аъзо бўлишлари мумкин. Барча аъзоларнинг ҳуқуқ ва манфаатлари тенг равишда ҳимоя қилинади.

4.2. Спорт клубига аъзоларни қабул қилиш якка тартибда ва жамоавий тартибда амалга оширилади. Спорт клубига якка тартибда аъзо бўлганда жисмоний шахсларнинг аризалари асосида, жамоавий тартибда аъзо бўлганда эса жамоа йиғилиши қарори асосида амалга оширилади. Давлат таълими муассасалари ўқувчи ва талабалари Спорт клубининг жамоавий аъзолари бўлишлари мумкин.

- якка ва жамоавий тартибда аъзоликка қабул қилиш аризаси спорт клуби раиси номига ёзилади ва спорт клубининг жамоа кенгаши йиғилишида кўриб чиқилади;

- спорт клуби аъзолари Спорт клуби фаолияти тўғрисида ёлғон маълумотларни тарқатиши, аъзолар ўртасида низо ва мажоролар чиқариши, Спорт клуби обрўсини туширадиган маълумотлар, шу жумладан оммавий ахборот воситалари (интернет) орқали тарқатиш маън этилади;

4.3. спорт клуби аъзолигига қабул қилиш ва ундан ихтиёрий равишда чиқариш муассислар томонидан тасдиқланган Низомга мувофиқ тартибга солинади.

4.4. Спорт клуби аъзолари тенг ҳуқуқли бўлиб, уларнинг ҳуқуқлари қуйидагилардан иборат:

- спорт клуби фаолияти тўғрисида маълумотлар олиши;
- ўз хоҳишига кўра Спорт клуби аъзолигига кириши;
- спорт клубининг раҳбар органларини сайлаш ва уларга сайланиш;
- спорт клуби томонидан ўтказилаётган тадбирларда қатнашиш;
- спорт клуби фаолиятини яхшилаш бўйича раҳбар органига таклифлар киритиш;

- Ўзбекистон Республикасининг амалдаги қонуни ҳамда муассислар томонидан тасдиқланган норматив-ҳуқуқий ҳужжатларида белгиланган бошқа ҳуқуқларга эга бўлиши мумкин.

- ўз хоҳишига кўра Спорт клуби аъзолигидан чиқиши;

4.5. спорт клуби аъзоларининг мажбуриятлари қуйидагилардан иборат:

- спорт клубининг норматив-ҳуқуқий ҳужжатларида ва ушбу Низомда белгиланган талабларга амал қилиш ҳамда олган мажбуриятларни бажариш;
- нодавлат ва нотижорат ташкилотларига оид қонун ҳужжатлари талабларига амал қилиши;
- спорт клуби мол-мулкига зарар етказмаслик;
- спорт клубининг бошланғич ташкилотлари томонидан ташкил этилган спорт секциялари ва тўғарақларига мунтазам қатнашиб бориш;
- спорт клуби фаолиятини ривожланишига ҳар томонлама кўмаклашиш;
- спорт клуби томонидан ўтказиладиган кўрғазмалар, турли тадбирларда фаол иштирок этиш;
- спорт клуби аъзолари орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда фаоллик кўрсатиш;
- спорт клубининг аъзолик бадалларини ўз вақтида тўлаб бориш.

4.6. Спорт клуби Низомининг 4.5-бандида қайд қилинган мажбуриятларни қўпол равишда бузган аъзолар белгиланган тартибда спорт клубининг умумий йиғилиш қарорига асосан спорт клуби аъзолигидан чиқарилиши мумкин.

V. Спорт клубининг тузилмаси ва раҳбар органлари

5.1. Спорт клуби муассислари қарори асосида таъсис ҳужжатларига мувофиқ ташкил этилади.

Ўзбекистон талабалар спорти ассоциацияси ҳамда Олий таълим муассасаси, мос равишда, спорт клуби муассислари ҳисобланади.

5.3. Спорт клуби раҳбарини лавозимга тайинлаш ва озод қилиш спорт клубини таъсис (конференцияси) ёки умумий йиғилиши иштирокчиларининг овоз бериш йўли билан амалга оширилади.

Спорт клуби раҳбарлигига жамоатчилик асосида давлат таълим муассасаси раҳбарини (директор, ректор) сайлаш тавсия қилинади.

5.4. Спорт клуби фаолиятини назорат қилиш ҳамда самарадорлигини ошириш ва аъзолик бадалларини шакллантиришга спорт клуби тузилган Олий таълим муассасаси раҳбари бевосита жавобгардир.

5.5. Спорт клуби тузиладиган Олий таълим муассасасида таълим олаётган талаба-ёшлар ҳамда фаолият кўрсатаётган педагог ва бошқа ходимларнинг таъсис (конференцияси) ёки умумий йиғилиши қарорига асосан таълим муассасаси қошида спорт клуби тузилади.

5.6. Спорт клуби Ўзбекистон талабалар спорти Ассоциацияси томонидан тасдиқланган намунавий Низом асосида фаолият юритади.

5.7. Спорт клубида спорт тўғараги ишлари спорт клуби ташкил этилган Олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия фани ўқитувчилари (йўриқчилари) томонидан олиб борилади.

Спорт тўғараги ишларини самарали ташкил этган Олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия фани ўқитувчилари (йўриқчилари) спорт клуби раҳбари томонидан моддий рағбатлантирилиши мумкин.

5.8. Олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия фани ўқитувчилари (йўриқчилари)нинг йиллик иш режалари, спорт тўғараги

ишлари, спорт тадбирлари ҳамда ўқувчи ва талабалар билан ишлашни кўзда тутилган бўлиши зарур.

5.9. Спорт клуби томонидан оммавий спорт тадбирлар тақвим режаси ўқув йили учун ишлаб чиқилади. Спорт клубининг оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси муассислар томонидан келишилган ҳолда тасдиқланади.

VI. Спорт клубининг мол-мулки ва уларни шакллантириш манбаалари

6.1. Спорт клубларининг мол-мулклари қуйидагилар ҳисобига шакллантирилади:

- аъзолик бадаллари;
- юридик ва жисмоний шахсларнинг ихтиёрий равишда берган ҳомийлик ва бошқа турдаги маблағлари ва мулклари;
- низомга асосан семинарлар, маърузалар, кўргазмалар ва бошқа тадбирларни ўтказишдан тушган маблағлар;
- спорт клуби таркибида тузилган тадбиркорлик субъектлари фаолиятлардан тушадиган даромадлари;
- юридик ва жисмоний шахсларнинг хайрия эҳсонлари, хорижий ва халқаро ташкилотлар, хорижий давлатларнинг грантлари;
- қонун ҳужжатларида таъқиқланмаган бошқа тушумлар.

6.2. Спорт клубининг аъзолик бадаллари миқдорини белгилаш, сарфлаш ҳамда ҳомийлик ва бошқа турдаги маблағларни шакллантириш муассислар томонидан тасдиқланган Низом билан тартибга солинади.

- талаба-ёшлар орасида етим, чин етим, ногиронлар, шу билан бирга нафақадаги шахслар аъзолик бадаллари тўлашдан озод этилади.

- аъзолик бадаллари тушуми, ҳомийлик ва харажатлар, шунингдек бошқа турдаги молиявий мунсабатлар муассислар томонидан тасдиқланган Низом асосида тартибга солинади.

VII. Спорт клубининг ҳисоб ва ҳисоботи

7.1. Спорт клуби Ўзбекистон Республикаси амалдаги қонунчилиги асосида ўз фаолияти натижаларининг молиявий ҳисобини амалга оширади, статистик ҳисобот олиб боради ва ҳисоботни ишончлилигини таъминлайди.

7.2. Спорт клуби белгиланган тартибда рўйхатдан ўтказувчи, солиқ ва статистика органлари ҳамда қонун ҳужжатларида белгиланган бошқа органларга ҳисоботлар тақдим этади.

VIII. Спорт клубининг низомига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш тартиби

8.1. Спорт клуби Низомига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш муассис ташкилотларнинг йиғилиши қарори билан амалга оширилади.

8.2. Низомга киритилган ҳар қандай ўзгартиш ва қўшимчалар Ўзбекистон Республикаси қонунчилигида назарда тутилган тартибда қайта рўйхатдан ўтказилгандан сўнг юридик кучга эга бўлади.

IX. Спорт клубининг фаолиятини қайта ташкил этиш ва тугатиш тартиби

9.1. Спорт клубини қайта ташкил этиш муассислар қарорига биноан Ўзбекистон Республикаси қонунчилигида белгиланган тартибда амалга оширилади.

9.2. Спорт клуби фаолиятини тўхтатиб қўйиш суд қарорига асосан ёки қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда амалга оширилади.

Спорт клубининг тугатиш муассислар қарорига биноан ёки суд тартибда амалга оширилади.

9.3. Спорт клубини тугатиш тўғрисида қарор қабул қилган орган рўйхатидан ўтказувчи орган билан келишган ҳолда тугатиш комиссиясини тайинлайди.

9.4. Спорт клубини тугатиш қонун ҳужжатларида назарда тутилган тартибда амалга оширилади.

9.5. Кредиторларнинг талаблари қондирилгандан кейин қолган мол-мулк мазкур Низомда кўрсатилган мақсад ва вазифаларни амалга ошириш учун йўналтирилади.

9.6. Спорт клуби фаолиятида келиб чиқиши мумкин бўлган низолар музокаралар йўли билан ҳал этилади. Вужудга келган низоларни музокаралар йўли билан ҳал этишнинг имкони бўлмаса, қонунда белгиланган тартибда суд органлари томонидан ҳал қилинади.

9.7. Спорт клуби таъсис ҳужжатларида ўз ифодасини топмаган масалалар Ўзбекистон Республикасининг тегишли қонун ҳужжатлари билан тартибга солинади.

Назорат саволлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарорининг мақсади нима?

2. Олий таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этишда унинг асосий вазифалари нималардан иборат?

3. Спорт клубининг ҳуқуқ ва мажбуриятлари тушунтириб беринг.

4. Спорт клубига аъзолар қандай тартибда қабул қилинади ва расмийлаштирилади.

5. Спорт клуби аъзоларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари тушунтириб беринг.

6. Спорт клуби раҳбари лавозимга қандай тайинланади ва озод қилинади ҳамда қандай тартибда фаолият олиб боради.

7. Спорт клуби тузиладиган умумтаълим мактабида таълим олаётган ўқувчилар ҳамда фаолият кўрсатаётган педагог ва бошқа ходимлар томонидан қандай конференция ташкил этилади ва умумий йиғилишда нима қабул қилинади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16

июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон фармони.

4.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги «Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3276 сонли қарори.

5. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. //Иқтисод ва таълим, 2003, №1. Б.60-69.

6.Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш./ Моног. Ибн Сино, Т., УЗГИФК. - 2005.

Интернет ресурслари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.edu.uz

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-Кейс.

Бош мураббий белгиланган тартибда терма жамоа боксчиларини жаҳон чемпионатида саралаш мусобақаларига тайёргарлик ўқув-машғулот йиғинларини ўтказди. 10 нафар юқори малакали боксчилардан 6 нафари техник нокаут билан мағлубиятга учради. Режалаштирилган натижага эришилмади.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал).
- Мусобақаларга тайёргарлик даврини ташкил этишнинг оптимал йўллари-ни кўрсатинг(жуфтликларда ишлаш).
- Боксчиларнинг жанг олиб бориш техникасини тавсифланг ва рақибни жанг олиб бориш усуллар тартибини аниқланг (жуфтликларда ишлаш)

2-Кейс.

2013 йилда Қозоғистон давлатида ўтказилган жаҳон чемпионатида Ўзбекистон бокс терма жамоаси вакиллари тўлиқ таркибда иштирок этишди. 91 кг вазн тоифасидаги Рустам Тўлаганов жаҳон чемпионатида 1 ўринни қўлга киритиши кутилаётган эди. Лекин Р.Тўлаганов мусобақанинг чорак финалда мағлубиятга учради.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Р.Тўлагановни ижтимоий келиб чиқиши ўрганилсин (жуфтликларда ишлаш).
- Р.Тўлагановни мураббийи билан ўзаро муносабат ўрганилсин (жуфтлик-ларда ишлаш).

3-Кейс.

Аброр Тохиров Спорт педагогик маҳоратини ошириш фанидан сабабсиз кўп дарсларни қолдирди. Мураббий А.Тохировни дарсларни бошқа сабабсиз

колдирса, оқибатда ушбу фанни тўлиқ ўзлаштираолмасдан талабалар сафидан четлаштирилиши мумкинлигини огоҳлантириб тушунтириш хатини олди.

А.Тохиров мураббийнинг айтганини қилмасдан дарсларни сабабсиз колдирди. Оқибатда мазкур фанни ўзлаштираолмаганлиги сабабли талабалар сафидан четлаштирилди.

Кейси бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Аброр Тохиров нима учун СПМО фанига тўлиқ қатнашмади (индивидуал ва кичик гуруҳда).

- Аброр Тохиров ва мураббийнинг ўзаро муносабатларини тахлил қилинг (индивидуал ва кичик гуруҳда).

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилишда замонавий технологиялардан фойдаланиш самарадорлиги.

4-Кейс.

2008 йилда Хитойда ўтказиладиган Олимпиада ўйинларига сара-лаш мусобақаларига таэквондо бўйича терма жамоа вакилларида Ж.Бойқўзиев бориши режалаштирилган эди. Лекин Бош мураббий мусобақаларга яқин қолганда Ж.Бойқўзиев ўрнига К.Камалов боришини маълум қилди. К.Камалов мусобақада иштирок этди ва лицензияни қўлга киритди. Лекин 1 жангда мағлубиятга учради. Бош мураббий вазифасидан четлаштирилди.

Кейси бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Федерация иш фаолияти тахлил этилсин.
- Мураббийнинг иш фаолияти тахлил этилсин.

5-Кейс.

Жисмоний ҳаракатни ўргатишда (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) яхлит усулдан фойдаланилди. Ўрганувчилар жисмоний

ҳаракатларни бажара олишмади. Натижада ўрганувчиларни барчаси қониқарсиз баҳоланди.

Кейснн бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(индивидуал).
- Жисмоний ҳаракатларни ўргатиш кетма-кетлиги ва ўргатиш услубини ишлаб чиқинг (индивидуал ва кичик гуруҳларда).

6-Кейс.

Енгил атлетика машғулотларини фақат югуриш воситасидан фойдаланган ҳолда ташкил этди. Таълим олувчилар томонидан ўқитувчига нисбатан норозилик кайфияти туғилди. Натижада машғулотларда қатнашувчиларни фаоллиги кескин пасайди. Яъни машғулот самараси йўқолди.

Кейснн бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабаблар ва ҳал этиш йўллларини жадвал асосида изоҳланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).

| Муаммо тури | Келиб чиқиш сабаблари | Ҳал этиш йўллари |
|-------------|-----------------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

“МУАММОЛИ ВАЗИЯТ” ЖАДВАЛИНИ ТЎЛДИРИНГ

| Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг саралашга боғлиқлиги. | Муаммоли вазиятнинг келиб чиқиш сабаблари | Вазиятни ечимлари |
|--|---|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

VI. БИТИРУВ ИШЛАРИ УЧУН МАВЗУЛАР

1. Ўқувчи ёшларнинг ҳаракат фаоллиги ва уни тарбиялаш усуллари.
2. Юқори синф ўқувчиларини спорт машғулотларига мослашиш динамикаси.
3. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ва уларда шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш.
4. Ўқувчиларга соғлом турмуш тарзини жисмоний маданиятининг сингдиришнинг замонавий усуллари.
5. Талабаларни дарсдан ташқари спорт машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда умумривожлантирувчи ва махсус машқлардан фойдаланишни янги усуллари.
6. Спортчиларни ҳар томонлама тарбиялашни замонавий методлари.
7. Спортчиларда имминутетни сақлаш ва муҳофаза қилишни шакллантириш.

Фойдаланган адабиётлар:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

VII. ГЛОССАРИЙ

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.

Жисмоний ривожланиш - инсон организмининг аста-секинлик билан табиий шароитда шаклланиши – ташқи кўринишини ва ҳаракат фаолиятининг ўзгариши жараёнидир.

Жисмоний тайёргарлик – эришилган ва бирлашган ишчанликни, амалий ҳаракатдаги кўникма ва малакаларни мақсадли фаолиятнинг самарадорлигига таъсир кўрсатиш бўйича ташкил топган жисмоний тайёргарлик натижасидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик - соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Оммавий жисмоний тарбия тадбирлари — аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирлар;

Оммавий спорт — спортнинг ташкил этилган ва (ёки) мустақил машғулотлар, шунингдек оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказиш орқали аҳолини жисмоний тарбиялаш, соғломлаштириш, камол топтириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этишга доир қисми;

Спорт тури — жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолият тури бўлиб, у инсоннинг спорт мусобақаларига ўзига хос тарзда тайёргарлик кўриши билан ажралиб туради, спорт мусобақаларини ўтказиш ва уларда иштирок этишга доир талаблар, тартиб ва шартлар белгиланадиган қоидаларга, низомга (регламентга) эга бўлади;

Спорт - одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлар;

Спорт - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг меъёр ва ютуқлари тушунилади.

Спорт тадбирлари — спорт мусобақаларини, ўқув-машқ жараёнини ва спортчилар иштирокида спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш бўйича бошқа тадбирларни ўз ичига оладиган тадбирлар;

Спорт иншооти — спорт тадбирлари ва оммавий спорт тадбирларини, спорт турлари бўйича ўқув-машқ машғулотлари ва ўқув-машқ йиғинларини ўтказиш учун мўлжалланган, ўзига қўйиладиган норма ва

талабларга жавоб берадиган ҳамда тегишли паспортга эга бўлган ёпиқ ёки очик типдаги ихтисослаштирилган иншоот;

Спорт мусобақаси – спортчилар ўртасида ёки спортчилар жамоалари ўртасида ҳар хил спорт турлари (спорт дисциплиналари) бўйича мусобақанинг энг яхши иштирокчисини аниқлаш мақсадида жисмоний тарбия ёки спорт тадбирининг ташкилотчиси томонидан тасдиқланган низом (регламент) бўйича ўтказиладиган беллашув;

Спорт мусобақалари- кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги рақобатларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади- кучли спортчилар ва жамоаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати- ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуги, жамиятга ишчи кучи ҳамда Ватаннинг фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати- ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги- профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти- ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий-педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини билиши, кўникма, малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

Спорт тайёргарлиги- спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-методик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлиги тизими- билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада

тайёрлашни таъминлаш, шунингдек, спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спортчи — танлаган спорт тури ёки спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган, доимо ўзининг спорт маҳоратини ошириб борадиган ва спорт тадбирларида қатнашадиган жисмоний шахс;

Тренер — тренерлик фаолияти билан шуғулланиш учун руҳсатномага эга бўлган ҳамда ўқув-машқ, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказишни, шунингдек спорт натижаларига эришиш учун беллашув фаолиятига раҳбарликни амалга оширувчи жисмоний шахс;

Спорт ҳаками — спорт тури қоидаларига ҳамда спорт мусобақаси тўғрисидаги низомга (регламентга) риоя этилишини таъминлаш учун жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ташкилотчиси томонидан ваколат берилган, махсус тайёргарликдан ўтган ва тегишли малака тоифасини олган жисмоний шахс;

Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари — миллий ижтимоий-маданий йўналишга эга бўлган ҳамда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ривожланаётган спорт ва ўйин турлари;

Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари — халқаро спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш ҳамда уларда Ўзбекистон Республикаси номидан иштирок этиш учун турли ёш гуруҳларига тегишли спортчилар, тренерлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги олимлар ва бошқа мутахассислар, тиббиёт мутахассислари ҳамда бошқа мутахассислар жамоалари;

Спорт клуби – бир ёки бир нечта спорт турини ривожлантириш, оммалаштириш, шунингдек оммавий жисмоний тарбия тадбирлари, спорт мусобақаси ва тадбирларини ўтказишни ташкил этиш, ўқувчи-ёшларнинг мактабдан ташқари спорт таълими тизимини янада такомиллаштириш, истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалари захирасини шакллантиришга кўмаклашувчи аъзолик асосида тузилган ва давлат рўйхатидан ўтказилган нодавлат нотижорат ташкилоти;

Нодавлат нотижорат ташкилоти – жисмоний ва (ёки) юридик шахслар томонидан ихтиёрийлик асосида ташкил этилган, даромад (фойда) олишни ўз фаолиятининг асосий мақсади қилиб олмаган ҳамда олинган даромадларни (фойдани) ўз қатнашчилари (аъзолари) ўртасида тақсимламайдиган ўзини ўзи бошқариш ташкилотидир;

Спорт федерация, жамият, ассоциация (уюшмаси) – бир ёки бир нечта спорт турини ривожлантириш, оммалаштириш, шунингдек спорт тадбирларини ўтказишни ташкил этиш ҳамда спортчиларни – Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари аъзоларини спортнинг тегишли тури бўйича тайёрлаш учун аъзолик асосида ташкил этилган ва давлат рўйхатидан ўтказилган нодавлат нотижорат ташкилоти.

Спорт мактаби- спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт машғулотлари- бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараёни ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

-спорт машғулотлари педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

Спорт машғулотлари атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

Спортчини тайёрлаш- кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Машқ билан чиниққанлик- машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

Тайёргарлик даражаси атамаси тайёргарликнинг қайси даражада эканлигини кўрсатади.

Спорт машғулотлари тизими- бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек, машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

Спорт кўрсаткичлари- бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш изимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди.

Спорт натижалари- спортдаги сон ва сифат даражасининг кўрсаткичидир.

Спортчининг таснифи- спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Фронтал усули - машқларни барча укувчилар бир вақтда бажарадилар. Унинг устунлиги купрок укувчиларни камраб олишда, дарсда юқори зичликка ва катта жисмоний оғирликка эришилишидадир, укувчилар уқитувчи фармойиши ёки командасини бараварига бажарсалар, ёппасига шугулланиш усули машқларни жамоа ҳолда бажаришнинг яхши намунаси була олади.

Гурухли усули шундан иборатки, унда укувчилар гурухларга булинадилар, ҳар бир гурух уқитувчи топширигига биноан мустакил шугулланади.

Индивидуал усул шундан иборатки, бунда ҳар бир укувчи машқ бажаради, колганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усул якунловчи дарсларда кулланилади.

Айланма машғулот усули- дарсинг маълум бир вақтида укувчилар 4-8 кишилик бир неча гурухга булиниб, уқитувчи курсатмасига биноан турли

снаряд ёнига ёки машгулот жойига борадилар ва уқитувчи сигнали буйича машқларни мустакил бажара бошлайдилар.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Техника – юнонча (tehnus) сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида, ва хусусан волейболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳ) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узок вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда яққа, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён. Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён. Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

6. Ўзбекистон Республикасининг Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658 - сонли қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги «Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3276 - сонли қарори.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-5538- сонли Фармони.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544 - сонли Фармони.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги “Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 864 -сонли қарори.

Махсус адабиётлар.

1. Ахматов М. Управление массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой с детьми и учащейся молодежи. //Халқ таълими, 2002, №3. Б.102-111.
2. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. //Иқтисод ва таълим, 2003, №1. Б.60-69.
3. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш./ Моног. Ибн Сино, Т., УЗГИФК. - 2005.
4. Қодиров Э.И. Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг методологик асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Т.: “ITA PRESS”2014.136 б.
5. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
6. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2009.
7. Саломов Р.С., Арипов Ю.Ю. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси услубияти асослари. Ўқув қўлланма- Т.: “Молия” нашриёт-матбаа. 2011.
8. Саломов.Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик Т.: “ITA PRESS”2015. 296 б.

- 9.Холмирзаев Э.Ж. “Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси” Услубий кўлланма-Т.,2011.
- 10.Усмонходжаев Т.С., Исроилов Ш.Х., А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов “Миллий ва ҳаракатли ўйинлар”Дарслик-Т.,2015.
- 11.Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.

Электрон таълим ресурслари.

<http://www.lex.uz>

<http://www.ziyonet.uz>

[www. minsport.uz](http://www.minsport.uz)

www.uz-djti.uz

www.sportedu.uz

www.olympic.uz

[www.infocom.uz.](http://www.infocom.uz)

www.sports.uz

www.edu.uz