

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH  
VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

# OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOMLASHTIRISH ISHLARINI TIZIMLI TASHKIL ETISH

*Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan Oliy ta’lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo‘nalishlari professor-o‘qituvchilari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan.*

UO‘K 316.6159.9  
KBK 88.5ya7  
H 25

Abdullayev F.T.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish [Mant]:  
o‘quv qo‘llanma / F.T. Abdullayev – Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 124 b.  
ISBN 978-9943-7291-7-9

Mazkur o‘quv qo‘llanma Oliy ta’lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo‘nalishlari bo‘yicha professor-o‘qituvchilari uchun tayyorlangan bo‘lib, ularning darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish bo‘yicha nazariy bilimlarini mustahkamlaydi.

Ushbu o‘quv qo‘llanmadan umumta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilar va “Jismoniy tarbiya fani o‘qitish huquqini berish” bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash yo‘nalishi tinglovchilari, sohaga qiziqqan professor-o‘qituvchilar, talabalar, doktorantlar ham foydalanishlari mumkin.

### **Taqrizchilar:**

**O. Jumanov** – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

**G‘. Rajabov** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, dotsent.

*O‘quv qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2020-yil 1-iyun, 1-son bayonnoma).*

UO‘K 316.6159.9  
KBK 88.5ya7  
H 25

ISBN 978-9943-7291-7-9

© F.T. Abdullayev, 2021  
© “Umid Design” nashriyoti, 2021

# Kirish

Qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ – 394-sonli Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ – 3031-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF – 5368-sonli Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16 iyuldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-sonli qarorlarida belgilangan ustuvor yo‘nalishlar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u Oliy ta’lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo‘nalishlari bo‘yicha professor-o‘qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Qo‘llanma mazmunida Oliy ta’lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo‘nalishlari bo‘yicha professor-o‘qituvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish bo‘yicha dolzarb masalalarini o‘rganish, ilg‘or xorijiy adabiyotlardan, global internet tarmog‘idan foydalangan holda o‘quv jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etish, pedagogik mahoratni oshirish, fan, ta’lim, ishlab chiqarish integratsiyasini ta’minlash asosiy vazifalar etib belgilangan.

Mazkur qo‘llanma doirasida berilayotgan mavzular oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilariga qo‘yiladigan davlat talablarini, zamonaviy innovatsion ta’lim texnologiyalari va ularning turlarini bilishlari, tinglovchi shaxsi va uning xususiyatini hisobga olgan holda ta’limda individuallik va differensial yondoshuvga erishuvlari va ta’lim jarayonlarida muammoli ta’lim, hamkorlik texnologiyasi va interfaol usullarini amalda qo‘llay olishlari, axborot texnologiyalaridan ta’lim-tarbiya jarayonida samarali foydalana olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlarini ta’minlashga qaratilgan.

Qo'llanmada Oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishlari bo'yicha professor-o'qituvchilari uchun eng zarur bo'lgan darsdan tashqari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish jarayonlariga oid turli me'yoriy ma'lumotlar o'rganiladi.

Oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda qo'llanmada tinglovchilarning darsdan tashqari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar tavsiya qilinadi.

Oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishlari bo'yicha professor-o'qituvchilari uchun darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish bo'yicha nazariy bilimni egallash va uni amalda qo'llay bilish hamda sohadagi ilg'or tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o'zlashtirish va amaliyotga joriy etishlari uchun zarur bo'ladigan kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek, ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

Maqsadni amalga oshirish uchun mazkur o'quv qo'llanmada mazmuni har xil metod va tamoyillardan foydalanishi, ularni tadbiq etish qoidalarni va uslublarni, harakat ko'nikma va malakalarga mustaqil tayyorlanishni, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda sport mashg'ulotlarining atamalaridan to'g'ri foydalana olishga o'rgatish;

– oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishlarida professor-o'qituvchilarning zamonaviy kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;

– professor-o'qituvchilarning ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;

– qo'llanmada o'qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirish.

Oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishlarida malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab chiqarishdagi innovatsiyalar bilan o'zaro integratsiyasini ta'minlash.

O'quv qo'llanma orqali tinglovchilar oliy ta'lim muassasalarida darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, ularni tahlil etish, amalda qo'llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

## **JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT, SOG‘LOMLASTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING MAQSADI VA VAZIFALARI**

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni va qarorlarining mazmuni va mohiyati.

Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy iqtisodiy, va ma’naviy-ma’rifiy hayotimizdagi tub islohotlar ta’lim-tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanib, o‘z kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o‘ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Respublikamiz hukumati tomonidan o‘quvchi-yoshlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalash, ularni sport-sog‘lomlashtirish ishlariga keng jalb qilish, bo‘sh vaqtlarini ko‘ngilli o‘tkazish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish ishlariga katta ahamiyat berilmoqda.



Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yoʻnalishlardan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sogʻlom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sogʻlom turmush tarzini qaror toptiradi.

### **1.1. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sogʻlomlashtirish tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi, vazifalari**

Yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish, sport turlari boʻyicha isteʼdodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, moddiy-texnika bazalarini mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biri sifatida alohida eʼtibor qaratilmoqda.

Shu maqsadda, Oʻzbekiston Respublikasining 2015-yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi OʻRQ – 394-sonli Qonuni, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ – 3031-sonli qarori, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi “PF-5368-sonli Farmoni, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14 avgustdagi “Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni ilmiy-metodik taʼminlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish toʻgʻrisida”gi 658-sonli qarori, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16 iyuldagi “Davlat taʼlim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi 542-sonli qarori, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13 fevraldagi “2019 – 2023-yillar davrida Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi 118-sonli qarorlarida hamda Oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish va ommaviy-sport tadbirlarini rivojlantirishga xizmat qilib kelmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasining 2015-yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sportni toʻgʻrisida”gi OʻRQ – 394-sonli (yangi tahrirdagi) Qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

I bob. Umumiy qoidalar, 2-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish, 3-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida

faoliyatni tashkil etish, 4-bob. Ta'lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport, 5-bob. Sport zaxirasini tayyorlash, 6-bob. O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish, 7-bob. Jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa ta'minoti, 8-bob. Yakunlovchi qoidalar.

**10-modda.** O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi:

o'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishini ro'yobga chiqarish, sog'lom turmush tarzi normalarini joriy etish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydi;

o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari va oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quv-uslubiy adabiyotlarni tayyorlashda ishtirok etadi;

o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari («Barkamol avlod») hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari («Universiada») o'rtasida sport musobaqalarini tashkil etishda ishtirok etadi;

oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalari hamda tashkilotlari sport ob'ektlarining moddiy-texnika va resurs bazasi saqlanishi hamda rivojlantirilishini ta'minlaydi;

o'quvchilar va talabalarga sog'lom turmush tarzini, sport bilan shug'ullanishning muhimligi, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish tushunchasini singdirishga, ularni salbiy ta'sirlardan himoya qilishga hamda zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda ishtirok etadi;

o'quvchilar va talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashishni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

**20-modda.** O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat,



xalqaro maydonda mamlakatning obro‘-e‘tiborini yuksaltirishga intilish tuyg‘ularini tarbiyalash poydevoridir.

Davlat organlari, fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya sport tashkilotlari, shuningdek boshqa tashkilotlar:

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishga har tomonlama ko‘maklashadi hamda ularni aholi o‘rtasida yoyish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi;

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlarining xalqaro maydondagi obro‘-e‘tiborini mustahkamlashga ko‘maklashadi.

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasiga kiritish tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

**21-modda.** Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazish. Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bu tadbirlarni o‘tkazish shartlarini, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazishni moliyalashtirish shartlarini belgilaydi, bunday tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish uchun mas‘ul bo‘ladi, ushbu tadbirlarni to‘xtatish va bekor qilish, ularni o‘tkazish vaqtini o‘zgartirish va ularning yakunlarini tasdiqlash huquqiga ega.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari quyidagi mutlaq huquqlarga ega:

jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining nomi va ramzlaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o‘tkazish joyida tovarlar, ishlar va xizmatlar reklamasini joylashtirish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida foydalaniladigan sport





ekipirovkasi, sport uskunalari va anjomlarini ishlab chiqaruvchilarni belgilash;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ularning tasviri va (yoki) ovozini har qanday usullar bilan va (yoki) turli texnologiyalar yordamida translyatsiya qilish orqali, shuningdek, mazkur translyatsiyani yozib olishni va (yoki) tadbirni fotosuratga hamda videotasvirga tushirishni amalga oshirish orqali yoritish.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining nomlaridan, ular asosida tuzilgan soʻz birikmalaridan hamda mazkur tadbirlar ramzlaridan uchinchi shaxslarning foydalanishi jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bilan yozma shaklda tuziladigan kelishuvlar asosida amalga oshiriladi. Bunday nomlardan, ular asosida tuzilgan soʻz birikmalaridan va mazkur tadbirlar ramzlaridan axborot maqsadida yoxud ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqini olgan uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning foydalanish hollari bundan mustasno.

Ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari tomonidan tasdiqlangan, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining toʻgʻri koʻrsatilgan nomlaridan foydalanilishi kerak. Bunda mazkur nomlar reklama hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqidan uchinchi shaxslar faqat jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilarining yozma ruxsatlari bilan yoxud uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning bunday tadbirlar tashkilotchilaridan sotib olinganligi toʻgʻrisidagi yozma shakldagi kelishuvlar asosida foydalanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari toʻgʻrisidagi qoidalarining, nizomlarning (reglamentlarning) mazmuniga doir alohida sport turlarining xususiyatlarini nazarda tutadigan umumiy talablar maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Faqat rasmiy sport musobaqalarigina Oʻzbekiston Respublikasi chempionati, kubogi yoki birinchiligi maqomiga va nomiga ega boʻlishi mumkin.

Rasmiy sport musobaqalarini oʻtkazishga ushbu Qonun 26-moddasiga muvofiq tasdiqlangan sport turlarining qoidalari asosidagina yoʻl qoʻyiladi.

Xalqaro sport tadbirlari Oʻzbekiston Respublikasi hududida faqat bunday tadbirlarni oʻtkazish toʻgʻrisidagi qarorning tegishli sport turlari boʻyicha sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda maxsus vakolatli davlat organi bilan kelishib olinishi sharti bilan oʻtkazilishi mumkin.

**24-modda.** Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasi Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasi Oʻzbekiston Respublikasi hududida oʻtkaziladigan xalqaro va

respublika miqyosidagi rasmiy sport yoki ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari ro'yxatini, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi sport terma jamoalarini xalqaro sport tadbirlariga tayyorlash va ularning ishtirok etishini ta'minlash bo'yicha tadbirlar ro'yxatini belgilovchi hujjatdir.

Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasiga sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kiritiladi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasiga tegishli taqvim-yil boshlanguniga qadar tasdiqlanadi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasiga kiritilgan sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari rasmiy sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlaridir.

**29-modda.** Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish – Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

asosiy ta'lim dasturlari doirasida davlat ta'lim standartlari bilan belgilangan hajmlarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha majburiy mashg'ulotlarni, shuningdek qo'shimcha ta'lim dasturlari doirasida qo'shimcha (fakultativ) jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini o'tkazish;

ta'lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan, yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligi bo'yicha tadbirlar majmuini o'tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlash;

ta'lim oluvchilarda individual qobiliyatlari va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalarini shakllantirish;

o'quv mashg'ulotlari paytida jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish;

ta'lim oluvchilarning jismoniy tarbiyasi tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;

ota-onalarda yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarda bolalarining sog'lig'i va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish;

bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanishini har-yili monitoring qilish;

ta'lim oluvchilar ishtirokida sport tadbirlarini, shu jumladan, xalq ta'limi tizimining ta'lim muassasalari o'quvchilari («Umid nihollari»), o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari («Barkamol avlod») hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari («Universiada») ishtirokida uch bosqichli sport musobaqalari tashkil etilishi va o'tkazilishiga ko'maklashish.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 3 iyundagi PQ – 3031- sonli qarorining maqsadi – O‘zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish.



Quyidagilar Dasturning asosiy yo‘nalishlari etib belgilangan: Jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo‘naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta‘minlash;

ta‘lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash;

ommaviy axborot vositalari, internet tarmog‘ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, Dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to‘g‘risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borish.

Dasturning moliyalashtirish manbalari etib quyidagilar belgilangan: O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi huzuridagi byudjetdan tashqari Ta'lim va tibbiyot muassasalarining moddiy-texnika bazasini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari;

O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjeti mablag'lari;

Qoraqalpog'iston Respublikasi byudjeti, viloyatlar, Toshkent shahar mahalliy byudjetlari, jamg'armalar, sport federatsiyalari (uyushmalari), klublari, xorijiy investorlar, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari mablag'lari, yuridik va jismoniy shaxslarning homiylik xayriyalari;

qonun hujjatlarida ta'qiqlanmagan boshqa manbalar.

O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar, Toshkent shahar, tumanlar va shaharlar hokimliklari aholi, o'quvchi va talabalarni sport musobaqalariga, respublika sport tadbirlariga yuborish uchun mablag'lar Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasida nazarda tutilgan mablag'lar doirasida asoslangan hisob-kitoblarga muvofiq ajratilishi ta'minlanadi.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga- dastur va uning asosida ishlab chiqilgan hududiy dasturlarda belgilangan barcha chora-tadbirlarni ijrosini o'z muddatida sifatli amalga oshirilishi yuzasidan tegishli vazirliklar va idoralar, mahalliy davlat hokimiyati organlari va hududiy ishchi guruhlarga tashkiliy-uslubiy yordam ko'rsatish;

O'zbekiston terma jamoalari sportchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inlari, jahon birinchiliklari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta'minlash maqsadida musobaqalar yakunlarida erishilgan natijalarni chuqur tahlil qilish va tizimli monitoringini olib borish;

yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan sport maktablariga, ta'lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni qabul qilish jarayonlarining shaffofligi va xolisligini ta'minlash yuzasidan doimiy ravishda ta'sirchan choralar ko'rish hamda har chorak yakunlari bo'yicha qo'mitaning majlislarida tanqidiy-tahliliy muhokamadan o'tkazish vazifalari yuklatiladi.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar, Toshkent shahar hokimliklari: sport inshootlari-yil davomida uzluksiz faoliyat yuritishini ta'minlash, ulardan samarali foydalanish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ehtiyojga ko'ra sport inshootlarini muqobil energiya manbalari bilan jihozlash choralari ko'rish;

tegishli hududda sport federatsiyalariga (uyushmalariga) biriktiriladigan homiy tashkilotlarning amaliy yordam berish turlari (bino va inshootlardan bepul foydalanish, mablag'lar hamda sport anjomlari bilan ta'minlash va h.k.) bo'yicha takliflari va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashga doir barcha masalalar hal etilishini ta'minlash;



sport ta'lim muassasalari va majmualari ixtiyoridagi yer maydonlarini (ochiq va yopiq turdagi sport inshootlarini) tasarruf etish O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarorlari asosida amalga oshirilishiga qat'iy rioya qilish.

Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko'lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko'zda tutilgan. Jumladan, dasturga muvofiq: jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash;

ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda ularni maqsadli tayyorlash kabi yo'nalishlarda kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilgan.

Dastur ijrosi doirasida sport turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktablari va bolalar-o'smirlar sport maktablarining shtatlar jadvaliga «Sportchi» lavozimi joriy etilishi O'zbekiston milliy terma



jamoalari a'zolarini moddiy qo'llab-quvvatlash tizimini yanada mustahkamlashga yo'naltirilgan muhim qadam vazifasini o'taydi.

Dasturda, shuningdek, ta'lim muassasalari sport inshootlarida darsdan so'ng o'quvchi va talabalar uchun sport to'garaklari hamda sport klublari faoliyatini tizimli tashkil etish va boshqarishni yo'lga qo'yish maqsadida sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida hamda bolalar-o'smirlar sport maktablarida «Sport to'garagi va seleksiya bo'yicha trener» lavozimini kiritish belgilangan. Mazkur lavozimni joriy etish orqali ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan sport to'garaklari bilan qo'shimcha ravishda minglab o'quvchi va talabalarni qamrab olishga erishiladi hamda ularga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlariga qulay imkoniyatlar yaratiladi.

Bundan tashqari, dasturda jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari hamda sport klublari faoliyatini olimpiya, milliy va boshqa sport turlari kesimida reyting baholash tizimini joriy etish belgilangani ularning faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, Jismoniy tarbiya va sport vazirligining «Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi» ko'krak nishonining ta'sis etilishi esa soha fidoyilari mehnatini yanada munosib rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Dasturga ko'ra, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari dasturlarini sportning ommaviy turlari hisobiga kengaytirish,



nufuzini oshirish va musobaqa g'oliblarini munosib rag'batlantirish tizimini tubdan takomillashtirish nazarda tutilgan.

Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularni maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli ravishda tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha

Respublika hamda hududiy kengashlar faoliyatining tashkil etilishi, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda qabul qilish jarayonida shaffoflik va xolislikni ta'minlash choralarning amalga oshirilishi pirovardida xalqaro musobaqalarda sportchilarimiz yutuqlari salmog'ini oshirishga xizmat qilishi shubhasizdir.

Qarorda o'z yechimini topgan muhim masalalardan yana biri - hududiy ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarida sport tibbiyoti bo'limlarining tashkil etilishi va ularning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash belgilab qo'yilganidir.

Dastur doirasida rejalashtirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun, 2017 – 2021-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish maqsadida jami 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi nazarda tutilgan bo'lib, shundan 706,2 milliard so'mdan ortiq qismi ushbu yillarda jami 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi hamda 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash hamda jihozlash va qayta jihozlashga yo'naltiriladi.

Qaror va dastur doirasida belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlami orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi "PF – 5368-sonli Farmonida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport Vazirligining asosiy vazifalari etib belgilangan: Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog'lom o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini ta'minlashga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish;

mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, ta'lim muassasalari, jamoat tashkilotlari bilan birgalikda aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish borasida keng ko'lamli ishlarni tashkillashtirish;

bolalarni sport bilan muntazam ravishda shugʻullanishga jalb etish, bolalar sport taʼlimi sifatini oshirish, barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti obʼektlari tarmogʻini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini yanada rivojlantirish;

jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish va sport tashkilotlari, obʼektlari va inshootlarining ommaviy sport, bolalar sporti va professional sport yoʻnalishlari boʻyicha moddiy-texnika bazasini rivojlantirish hamda mustahkamlash, ulardan maksimal darajada va samarali foydalanilishini taʼminlash, sport asbob-uskunalari hamda inventarlarining mamlakatimizda ishlab chiqarilishini tashkil etish va kengaytirish boʻyicha takliflar tayyorlashda qatnashish.

Quyidagilar ommaviy sportni rivojlantirish va isteʼdodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida taʼlim muassasalarining ustuvor yoʻnalishlari etib belgilangan: maktabgacha taʼlim muassasalarida boshlangʻich gimnastika va harakatli oʻyinlar boʻyicha mashgʻulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga qiziqishni shakllantirish;

umumtaʼlim maktablarida oʻquvchilar orasidan jismoniy tarbiya oʻqituvchilarini jalb qilgan holda isteʼdodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va oʻsmirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport toʻgaraklari va seksiyalari mashgʻulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 4 soatdan);

oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlim muassasalarida oʻquvchilar orasidan jismoniy tarbiya oʻqituvchilari va sport turi boʻyicha trenerlarni jalb qilgan holda isteʼdodli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar va oʻsmirlar



sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy hamda respublika sport musobaqalarida ishtirok etish uchun olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha sinfdan tashqari sport to'garaklari hamda seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 6 soatdan);

oliy ta'lim muassasalarida iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalari hamda respublika oliy sport mahorati maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik respublika va xalqaro sport musobaqalarida olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha talabalar sport klublari hamda jamoalarini tashkil etish.

Shunday tartib o'rnatilsinki, unga ko'ra tuman (shahar) sport va ommaviy-jismoniy tarbiya tadbirlarining yagona taqvim rejaları tegishli tuman (shahar) hokimlari tomonidan tasdiqlanadi;

umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi hamda oliy ta'lim muassasalari o'quvchilari va talabalari o'rtasida o'tkaziladigan sport va ommaviy-jismoniy tarbiya tadbirlarini hamda ishtirokchilarni kiyim-kechak bilan ta'minlashni moliyalashtirish tegishliligi bo'yicha «Yoshlik», «Barkamol avlod» va «Talaba» jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari hisobidan amalga oshiriladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2018-yil 20 sentyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilishda so'zlagan nutqi.

Mazkur yig'ilishda Vazirliklar, idora va tashkilotlarga Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish bo'yicha istiqboldagi muhim qanday vazifalari belgilab berildi.

Aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullantirish ishlarini yaxshi yo'lga qo'yish, darsdan tashqari vaqtlarda ta'lim muassasalaridagi sport ob'ektlaridan barcha yoshdagi odamlarning foydalanishini tashkil etish, bundan tashqari, joylardagi bo'sh turgan xususiy ob'ektlar negizida aholini ommaviy sportga jalb qilish uchun imtiyozli xizmat ko'rsatuvchi sport markazlarini tashkil etish.

Shu bois Jismoniy tarbiya va sport vazirligi Yoshlar ittifoqi, tegishli vazirliklar bilan birgalikda ta'lim muassasalaridagi sport inshootlari hamda bo'sh turgan ob'ektlarda sport seksiyalarini ochish bo'yicha tashkiliy chora-tadbirlarni ko'rishi.

Tuman, shahar, viloyat va respublika miqyosida sport musobaqalari sonini keskin ko'paytirish, g'olib va sovrindorlarni Yoshlar ittifoqi mablag'lari hisobidan pullik mukofotlar bilan rag'batlantirish.

Aholi, ayniqsa, yoshlarni sportga keng jalb qilish uchun "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini musobaqa tarzida o'tkazish hamda uch darajadagi ko'krak nishonlari bilan taqdirlash.

Korxonalar, ta'lim muassasalari, istirohat bog'larida ommaviy badantarbiya va gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish. Bunday mashqlarning



inson salomatligi uchun foydaliligini targ‘ib qilish maqsadida doimiy ko‘rsatuv va ijtimoiy roliklar tayyorlab, televidenie orqali namoyish etish.

Mamlakatimizda sportni ommalashtirish bo‘yicha besh-yillik milliy konsepsiya ishlab chiqish. Aholini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanib, sog‘lom turmush kechirishga jalb etish, shu orqali kasalliklarning oldini olib, odamlarning umrini uzaytirish konsepsiyaning asosiy yo‘nalishi va natijasi bo‘lishi kerak, – dedi Prezident.

Bolalar sporti inshootlarini barpo etish, qurilishda zamonaviy tejamkor texnologiyalardan foydalanish masalalariga ham e‘tibor qaratildi.





# OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING BOLALAR ORGANIZMINI CHINIQTIRISHDAGI O‘RNI



Jismoniy tarbiya yo‘nalishini inson organizmining yoshga xos (maktabgacha, kichik, o‘rta, katta) jismoniy rivojlanishiga, ya’ni ontogenezning o‘zgarib turuvchi davrlariga mos ravishda izchil o‘zgartirish majburiyatini qo‘yadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos yetilish davrigacha shug‘ullanuvchilar organizmiga

umumiy jismoniy ta’sir qilishini nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko‘nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o‘z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo‘ladigan sezgi zonalarini e’tiborga olishni taqozo etadi.

O‘smirlik va birinchi yetuklik yoshi organizmning funksional imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko‘pchilik uchun jismoniy tarbiya yo‘nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo‘ladi. O‘smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug‘ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi yetuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo‘nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Ancha kechroq davrlarda (ayollar – 50 yoshdan, erkaklar – 55 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog‘lig‘iga ta’sir qilishiga qarshilik ko‘rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish xususiyatiga ega bo‘ladi.

Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo‘nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko‘p yillik shug‘ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.



Ko‘rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to‘ldiruvchi va o‘zaro bog‘langan prinsipial metodik qoidalar yig‘indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o‘qituvchi hamda o‘quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo‘lib qolishiga olib kelishi mumkin.

### **2.1. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilarning o‘ziga xos xususiyatlari**

O‘quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi ularning yoshi va jinsiga bog‘liqdir. Chunonchi, 8-9 yoshli o‘g‘il bolalar tanasining og‘irligi va bo‘yining uzunligi bo‘yicha qizlardan birmuncha ortiq turadilar. A. G. Xripkova va D. V. Kolesovlarning ma‘lumotlari bo‘yicha o‘g‘il bolalarda 11 yoshda jismoniy rivojlanishning eng kam jadalligi kuzatiladi.

O‘g‘il bolalarda jinsiy yetilish boshlanishi bilan (12 yosh) bo‘yining o‘shishi-yiliga 6 – 10 smga yetadi. Gavda og‘irligi 4,0 kg., ko‘krak qafasining aylanasi esa 3 – 5 smdan o‘sadi, 12 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan davrda gavda vazni o‘rtacha 25 kgdan 45 kgga yetib, jadal rivojlanish ro‘y beradi.

Shunday qilib, o‘smirlar va yoshlarning notekis jismoniy rivojlanish davri boshlanadi. Gavda vazni, bo‘yi va ko‘krak qafasi aylanasi o‘shishi tengsiz qarama-qarshiliklarda namoyon bo‘ladi.

Barcha yoshdagi guruhlarda vaznning o‘shishi ko‘krak qafasining o‘shidan ko‘ra ancha yuqori. O‘g‘il bolalarda mushaklarning ko‘ndalang o‘lchamlari va og‘irligining o‘shidan gavda uzunligini oshishi ustunroq. Mushaklar og‘irligining tana og‘irligiga nisbati 15 yoshda taxminan 33% ga yetadi, 17-18 yoshda esa 44% ni tashkil qiladi.

Qizlarning jinsiy yetilishi davrida yigitlarga nisbatan organizmda aniq o'zgarishlar ko'proq kuzatiladi. U o'rtacha 1-2-yil ilgari pubertat sakrash ko'rinishida: gavda o'lchamlarining (bo'y, ko'krak kengligi) jadal o'sishi bilan boshlanadi. Ammo bu o'zgarish notekis ro'y beradi: 10 –12 yoshda gavda uzunligining o'sish ustunligi kuzatiladi, 13 yoshda esa vaznning o'sishi yaxshilanadi.

Tibbiy kuzatishlar shundan dalolat beradiki, hayz ko'rish davrida jismoniy faollik pasayadi, 80% hollarda yolg'izlikka intilish namoyon bo'ladi, 60 % qizlarda o'ziga bo'lgan ishonch pasayadi, 47% da mashg'ulotlarga qiziqish susayadi. Bularning hammasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslar o'tkazish amaliyotida, mashg'ulotlar, o'yinlar va musobaqalarda e'tiborga olishi kerak.

O'quvchilarda nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining hali to'la rivojlanmaganligi mushaklar faoliyatiga ta'sir qiladi. Chunonchi, maksimal kislorod iste'moli (MKI) R. Astrandaning ma'lumoti bo'yicha yugurish vaqtida 7 – 9 yoshli bolalarda 55-57 sm 3kg, 12-13 yoshlilarda – 56-58 sm 3kg, 14-17 yoshlilarda – 59 sm 3kg, 18-19 yoshlilarda – 61,6 sm 3kg ni tashkil etadi.

Kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar qonida kislorodning yetishmasligi 2-3 marta kamroqligi kuzatiladi, demak, mashg'ulotlar joyi va vositalarni tanlash vaqtida ularni hisobga olish juda muhimdir. Bu yoshdagi bolalarda, shuningdek, energiyadan foydalanish koeffitsienti past va ularning umumiy energetik sarfi kattalarnikidan ancha yuqori.

Ruhshunoslarning fikricha, kichik maktab yoshida bola atrofdagilar orasida o'zining o'rnini anglay boshlaydi va unda faoliyatga intilish vujudga keladi. Buning muhimligi nafaqat uning o'zi uchun, balki, boshqa odamlar uchun ham zarur. O'smirlik yoshida o'z-o'zini ifodalash va o'zligini tasdiqlashga ehtiyoj tug'iladi. O'smirlarning o'ziga xos belgisi musobaqaga intilish, o'zining jismoniy qobiliyatini namoyish qilishdan iboratdir.

Shu bilan birga, ular har doim ham o'zining kuchini ob'ektiv baholay olmaydi, ko'pincha ortiqcha baholayveradi. Katta yoshdagi maktab o'quvchilariga umuman jamiyatda jamoaning a'zosi sifatida o'zining o'rnini aniqlash ehtiyojiga xosdir.

Ular uchun gavdaning tashqi ko'rinishi (qaddi-qomati) muhim. Yigitlar kuchli va yaxshi rivojlangan mushaklarga ega bo'lishga intiladilar.

Qizlarni chiroyli gavda, xipcha bel va boshqa omillar jalb qiladi. O'qituvchi ularni mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilishda bu intilishlardan foydalanishi kerak.

Maktab yoshi inson hayotining katta va juda muhim davrini qamrab oladi. Kichik, o'rta va katta yoshdagi maktab bolalari, yigitlar va qizlar jismoniy imkoniyatlari bo'yicha bir-biridan farq qiladi. Bu, ayniqsa, jismoniy sifatlarning notekis o'sishida ko'zga tashlanadi.



Maktab yoshida tezkorlik sezilarli sakrab, sensitiv o'lishning ikki davri orqali o'tadi: birinchisi 8 – 10 yoshda, ikkinchisi 13 – 15 yoshda. 15 –17 yoshda yugurishning tezkorlik darajasi hatto birmuncha pasayishi, masofadan o'tish tezligi esa o'lishi mumkin. Bu faqat qadamlar uzunligi va oyoqlar kuchining ko'payishi hisobiga yuz beradi. Bunday tabiiy qonuniyat aynan o'sha yoshga mos uslublar va vositalarni tanlashni talab qiladi.

Mushak kuchi bola organizmi rivojlanishining ilgarilab borishi bilan oshadi, ammo bu to'g'ri chiziqli o'lish bo'lmaydi. Sust o'lish davrlari nihoyatda jadal o'lish ko'rsatkichlari bilan almashinib turadi. Sensitiv davrda qizlar va o'g'il bolalardagi rivojlanish odatdagidek, bir-biriga mos kelmaydi.

Qizlarda mushak kuchining keskin sakrab o'lishi 10 dan 13 yoshgacha davrda kuzatiladi. 14 yoshda ularda kuchning tabiiy o'lishi sekinlashadi, 14 – 16 yoshlar o'rtasida esa hatto pasayishi mumkin. 17 yoshda qizlarda kuch ko'rsatkichlari yana bir oz ortadi.

O'g'il bolalarda 8 dan 15 yoshgacha kuchning ravon o'lishi ro'y beradi. 15 dan 17 yoshgacha esa barcha mushak guruhlarining mutlaq kuch ko'rsatkichlari keskin sakraydi, 18 yoshda mushak kuchining jadal o'lishi ancha pasayadi, ba'zida esa batamom to'xtaydi ham.

Ko'pchilik mushaklarning nisbiy kuchi (bir kilogramm og'irlikka) 13-14 yoshdayoq kattalar darajasiga yaqinlashadi, bu dalil ham jismoniy tarbiya amaliyoti uchun qiziqarlidir. Aynan shuning uchun bolalarda jismoniy mashqlarning hal qiluvchi omili mutlaq emas, balki nisbiy kuchdir. Shunga qaramasdan, jinsiy yetilish davrining oxirida mushaklar o'zining funksional xususiyatlari bo'yicha endi katta odamning mushaklaridan kam farq qiladi, kuchning maksimal ko'rsatkichlariga faqat 16-20 yoshda erishiladi.

Bu ko'p miqdordagi harakatlantiruvchi a'zolarining tez safarbar qilish qobiliyati va koordinatsiyaning yaxshilanishi bilan, uzoq muddatli statik taranglashish va qisqarish qobiliyatlarining o'lishi bilan, mushaklar og'irligining ancha ortishi bilan bog'liq.

Chaqqonlik (yoki koordinatsion qobiliyat) sifatini tarbiyalashga 7 dan 12-13 yoshgacha eng ko'p darajada e'tibor beriladi. Lekin koordinatsiyaga ega passiv o'smirlar yuqori koordinatsiyali chaqqon tengqurlaridan farq qiladi.

Bolalarda to'qimalarning qayishqoqligi yuqori darajada bo'lganligi tufayli egiluvchanlik yetarlicha muvaffaqiyatli ravishda rivojlanadi. O'qituvchining vazifasi bolalarning egiluvchanligini optimal ko'rsatkichlarga olib borib, yoshiga qarab pasayishiga yo'l bermay, bu sifatning rivojlanishini



boshqarishdan iborat. Demak, uy vazifasi sifatida ko'p topshiriqlar berish, keyin esa ulardagi o'zgarishlarni santimetr yoki graduslarda o'lchab nazorat qilish mumkin.

Ma'lumotlarga qaraganda, chidamlilik qizlarda 8 yoshdan 13 yoshgacha, ayniqsa, 11-13 yoshda tez rivojlanadi, 14 yoshdan keyin esa ko'rsatkichlar pasaya boradi. Chidamlilikning o'sishi eng ko'p sakrash mashqlarida kuzatiladi. Funktsional imkoniyatlarning bunchalik katta o'sishi keyingi-yillarda ko'zga tashlanmaydi.

O'g'il bolalarda chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi 9 yoshdan 17 yoshgacha qayd etiladi. Chidamlilikning ahamiyatli o'sishi tufayli gavdaning jadal o'sishi vaqti-vaqti bilan pasayib turadi. Chidamlilik ko'rsatkichlari rivojlanishining eng sezilarli davri 11 – 14 va 17 yoshlardir, 14 yoshda esa u eng yuqori darajaga ko'tariladi.

Maktab yoshidagi bolalar organizmi ikkita muhim xususiyatga ega, ularni bilish maktab o'qituvchisiga jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli yechish imkonini beradi.

Birinchidan, bu davrda yuklama va mashqlarning samaradorlik darajasi juda yuqori. Taxminan 17-18 yoshgacha jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari berilayotgan yuklamaga to'g'ri nisbatda o'sadi. Chunki 18 yoshdan keyin foydali harakat koeffitsienti pasayadi, o'sha samarani olish uchun nihoyatda katta zo'r berish talab qilinadi.

Ikkinchidan, bu yoshda bir sifatning rivojlanish diapazoni boshqalarning rivojlanishiga ko'maklashadi. Binobarin, mashg'ulotlarni olib borishda jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmuali yondashish uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Ilmiylik vazifalari boshlang'ich ta'lim yoshida harakat ko'nikma va malakalarini egallash, shuningdek, chiniqish, shaxsiy gigiena, harakat tartibi to'g'risida, inson salomatligi uchun jismoniy mashqlar ahamiyati haqidagi bilimlarni egallash bilan bog'langan.

Bu yoshda vujudga kelgan shartli aloqalar tizimi ancha mustahkamligi bilan farq qiladi va kelajak hayotda harakat sifatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Harakat ko'nikma va malakalarining tashkil topishi bilan bog'liq davrda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun bu qulaylikni qo'ldan chiqarib yubormaslik juda muhimdir. Chunki ularning oqibatini tuzatish uchun nihoyatda ko'p kuch va ko'p vaqt sarflashga to'g'ri keladi, chunonchi 7-9 yoshda suzish texnikasini o'rgatish 17-19 yoshdagiga qaraganda ancha oson bo'ladi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatish davomida muayyan harakat tajribasi to'planadi. Bu uddalay bilish va mahoratlarni egallashning murakkab jarayonini ancha yengillashtiradi.



Sogʻlomlashtirish vazifalari bolalar organizmining tabiiy ravishda rivojlanishiga koʻmaklashadi, uning funksional imkoniyatlari oʻsishini taʼminlaydi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish boshlangʻich taʼlimda jismoniy tarbiya oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, bu tezkorlik va chaqqonlik sifatlariga tegishlidir, chunki quyi sinflarda oʻrgatish aynan shu sifatlarning jadal rivojlanishi uchun eng qulay boʻlgan davr hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda asosiy vazifa bolalar organizmining aerob imkoniyatlarini oshirishga koʻmaklashish va shu asosda umumiy chidamlilikni taʼminlashdan iboratdir.

Kuchni rivojlantirish vazifasi, eng avvalo, gavdani shakllantirish va rivojlantirish, qoloq mushak guruhlarini mustahkamlash bilan bogʻlangan.

Kichik yoshdagi maktab oʻquvchilarida egiluvchanlikni yoshga muvofiq ravishda, toʻqimalar qayishqoqligining kamayishi va mushaklar massasining oshishi koʻrsatkichlari pasaymasligi uchun, optimal chegaralarda saqlab turishi kerak.

Oʻyinlar, jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish axloqiy tarbiya vazifalarini yechish uchun sharoit yaratadi. Muayyan qoidalar mavjudligiga qaramasdan, oʻyinda har doim har xil vaziyatlar paydo boʻladi, ular misolida “bunisi yaxshi, bunisi yomonligi”ni koʻrsatish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish uygʻotish vazifasini boshlangʻich taʼlimda yechish kerak. Chunki bolalikda oʻrganilgan odat juda mustahkamdir. Bolalarda jismoniy mashqlarga turgʻun qiziqishni faqat ularga quvonch olib kelgan mashgʻulotlardagina orttirish mumkin.

## **2.2. Oliy taʼlim muassasalarida “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari boʻyicha sinov turlarini qabul qilish mezonlarining mazmun va mohiyati**



Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27 maydagi 271-sonli “Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qaroriga binoan Oʻzbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq taʼlimi vazirligi, Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi, Sogʻliqni saqlash vazirligi, qishloq va suv xoʻjaligi vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, Mudofaa vazirligi, Kasaba uyushmalari federatsiyasi kengashining “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus

testlarini joriy etish to'g'risidagi qo'shma qaroriga ilova qilingan testlar to'g'risidagi Nizomda ta'kidlanishicha, maxsus testlar O'zbekiston aholisini jismoniy tarbiyalash tizimining dasturiy va me'yoriy asosi hisoblanadi.

"Alpomish va Barchinoy" maxsus testi nizomida qayd etilishicha, testlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maxsus mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojlari, e'tiqodlarini kuchaytirish hamda mashg'ulotlarga ularni yaqindan jalb etish, o'z sog'liqlarini mustahkamlashdagi tushunchalarini chuqurlashtirish, hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini uzviy ravishda oshirib borish vositasi, deb sanalishi maqsad qilib belgilangan.

### **2.3. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o'tkazish tartibi**

**Umumiy qoidalar** 1. Mazkur nizom aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o'tkazish tartibini belgilaydi.

2. "Alpomish" maxsus testlari erkaklar uchun, "Barchinoy" maxsus testlari esa ayollar uchun qo'llaniladi.

3. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari (keyingi o'rinlarda maxsus testlar deb ataladi) O'zbekiston Respublikasi aholisining jismoniy tayyorgarligi yuzasidan davlat talabini belgilaydi.

4. Maxsus testlar O'zbekiston Respublikasi aholisining turli yosh guruhlarining (6 – 70 yosh va undan kattalar) (keyingi o'rinlarda yosh guruhlari deb ataladi) jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi.

Maxsus testlar murakkablik darajasi aholining yoshi va jinsiga ko'ra, bir-biridan farqlanuvchi to'rt pog'onada belgilanadi.

Bunda "Hisob" murakkablik darajasi hamda III, II va I darajali ko'krak nishoni talablari nazarda tutiladi.

"Hisob" murakkablik darajasini bajargan ishtirokchiga ko'krak nishoni berilmaydi, III, II va I darajali ko'krak nishoni talablarini bajargan fuqarolarga tegishli sport razryadlari va unvonlari belgilanadi.

5. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan fuqarolar uchun maxsus testlar shartlari tashkilotchilar tomonidan sog'liqni saqlash va sohaga oid boshqa tegishli tashkilotlar bilan kelishib ishlab chiqilgan holda o'tkaziladi.

6. Maxsus testlar bo'yicha vazirliklar, idora va boshqa tashkilotlar, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari (keyingi o'rinlarda tashkilotlar deb ataladi) darajasida maxsus testlardan o'tish vaqtida betoblighi yoki boshqa sabablarga ko'ra ishtirok eta olmagan o'quvchi, rahbar, ishchi-xodimlarning maxsus testlar talablarini boshqa kuni topshirishlariga ruxsat etiladi, lekin

ular tomonidan yuqori natijalar ko'rsatilsa ham o'tgan musobaqaning g'olib va sovrindorlari tarkibiga qo'-yilmaydi.

7. Maxsus testlar quyidagilarga asoslanadi:

- a) ixtiyoriylik va hammaboplik;
- b) aholini sog'lomlashtirish va jismoniy harakatlanishga yo'naltirish;
- v) tibbiy nazoratdan o'tish majburiyati;
- g) milliy qadriyatlar va hududlarning o'ziga xosligi.

8. Maxsus testlar har bir yosh toifasi bo'yicha-yiliga ikki marta qabul qilinadi:

maxsus testlarni birinchi qabul davrida ishtirokchining jismoniy imkoniyati aniqlanadi (tayyorgarlik sinovi);

maxsus testlarni ikkinchi qabul davrida ishtirokchining jismoniy holatidagi (tayyorgarlik sinovi davriga nisbatan) o'zgarish aniqlanib, natija belgilanadi.

### **Maxsus testlarning maqsadi va vazifalari.**

1. Maxsus testlarning maqsadi aholining barcha qatlamlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy va ruhiy barkamollikka erishtirish, mehnatga layoqatini oshirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, sport musobaqalari orqali yoshlarda iroda, o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch kabi fazilatlarni mustahkamlash, ularda jasorat, Vatanga bo'lgan vatanparvarlik va sadoqat xislatlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash bo'yicha tizimli ishlarni tashkillashtirishdan iborat.

2. Maxsus testlarning vazifalari quyidagilardan iborat:

a) jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi fuqarolar safini kengaytirish;

b) aholining jismoniy imkoniyatlari darajasini oshirish;

v) aholining jismonan baquvvat, barkamol va sog'lom bo'lishiga, ularning sport bilan chiniqishiga, jismoniy tarbiya va sportni kundalik turmush tarziga singdirishga erishish;

g) aholining alohida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini oshirish;

d) yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish;

ye) o'quvchi yoshlarni, ayniqsa qizlarning jismonan baquvvat, barkamol va sog'lom bo'lishiga, ularning sport bilan chiniqishiga, jismoniy tarbiya va sportni kundalik turmush tarziga singdirishga hissa qo'shish;

j) o'sib kelayotgan yosh avlod tomonidan sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy komillikka erishish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga havasini oshirish.

### **Maxsus testlarning tizimi.**

1. Maxsus testlar quyidagi 12 ta yosh toifasidagi guruhga bo‘linadi:

1-guruh – 6 – 8 yoshdagilar;

2-guruh – 9 – 10 yoshdagilar;

3-guruh – 11 – 12 yoshdagilar;

4-guruh – 13 – 15 yoshdagilar;

5-guruh – 16 – 17 yoshdagilar;

6-guruh – 18 – 25 yoshdagilar;

7-guruh – 26 – 33 yoshdagilar;

8-guruh – 34 – 41 yoshdagilar;

9-guruh – 42 – 49 yoshdagilar;

10-guruh – 50 – 59 yoshdagilar;

11-guruh – 60 – 69 yoshdagilar;

12-guruh – 70 yosh va undan katta yoshdagilar.

2. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash maxsus testlarda belgilangan shartlarning (keyingi o‘rinlarda matnda sinovlar deb ataladi) bajarilishi asosida amalga oshiriladi. Bunday sinovlar insonning jinsi va yoshiga nisbatan uning asosiy jismoniy rivojlanish sifati, harakatlanish bilimlari hamda ko‘nikmalarini namoyon qiladi.

3. Sinov turlari ikkiga bo‘linadi, ular majburiy sinovlar va ixtiyoriy sinovlardan iborat.

4. Majburiy sinovlar belgilangan pog‘ona va murakkablik darajasi asosida quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan:

a) chidamlilik imkoniyatlarining rivojlanish darajasi;

b) kuch imkoniyatlarining rivojlanish darajasi;

v) egiluvchanlik imkoniyatlarining rivojlanish darajasi.

5. Ixtiyoriy sinovlar belgilangan pog‘ona va murakkablik darajasi asosida quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan:

a) tezlik va kuchlanish imkoniyatlarining rivojlanish darajasi;

b) harakatlarni muvofiqlashtiruvchi qobiliyatining rivojlanish darajasi;

v) egallagan amaliy ko‘nikmalarining rivojlanish darajasi.

### **2.4. Maxsus testlar bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish**

1. Maxsus testlar bo‘yicha musobaqalar (keyingi o‘rinlarda matnda musobaqa deb ataladi) belgilangan reja va tasdiqlangan Nizom asosida o‘tkaziladi.

2. Musobaqani tashkil etish va o‘tkazish O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi yoki uning hududiy boshqarmalari bilan hamkorlikda o‘tkaziladi.

3. Musobaqalar quyidagi miqyoslarda tashkillashtirilishi mumkin:

a) mahallalar, mahallalararo va tumanlar (shaharlar);

b) Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Toshkent shahri va viloyatlar;

v) tashkilotlar;

g) respublika;

#### 4. Musobaqalar

mahalla, mahallalararo va tuman (shahar) miqyosida o'tkaziladigan musobaqalar Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tuman (shahar) bo'limlari tomonidan tasdiqlanib, mahalla va tuman (shahar) hokimligi bilan kelishilgan nizom asosida;

Qoraqalpog'iston Respublikasi, Toshkent shahar va viloyatlar miqyosida o'tkaziladigan musobaqalar Jismoniy tarbiya va sport vazirligining hududiy boshqarmalari va Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlanib, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, Toshkent shahar va viloyatlar hokimliklari bilan kelishilgan nizom asosida;

tashkilotlar miqyosida o'tkaziladigan musobaqalar (tashkilotlar hududiy joylashuviga muvofiq) Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tuman (shahar) bo'limlari bilan kelishilgan holda tashkilot rahbari tomonidan tasdiqlangan nizom asosida;

O'zbekiston Respublikasi miqyosida o'tkaziladigan musobaqalar O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan nizom asosida tashkil etilib, o'tkaziladi.

5. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari musobaqalarini o'tkazish mazkur Nizomda keltirilgan sxemaga muvofiq amalga oshiriladi.

6. Musobaqada qatnashish ixtiyoriy bo'lib, unda qatnashish istagini bildirgan 6 yosh va undan katta yoshdagi barcha fuqarolar ishtirok etishlari mumkin.

7. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Toshkent shahar va viloyatlar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari bilan hamkorlikda tashkil etilgan musobaqalarda g'olib va sovrindorlarni taqdirlash musobaqa nizomida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

8. Musobaqa o'tkaziladigan tashkilotda tashkilot rahbari tomonidan musobaqalarni o'tkazish ishchi guruhi tuziladi. Ishchi guruhining tarkibi tashkilot rahbari tomonidan tasdiqlanadi. Ishchi guruh tarkibiga O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi yoki Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Toshkent shahar va viloyatlar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari xodimlari orasidan tegishli sport turi bo'yicha vakillar kiritilishi shart.

9. Quyidagilar Ishchi guruhning asosiy vazifalari hisoblanadi:

musobaqada qatnashish istagini bildirgan shaxslarni musobaqa shartlari bilan tanishtirish hamda ularning ro'yxatini shakllantirish va yuritish;

musobaqani tashkil etish va o'tkazish;



musobaqa jarayoni va natijalarini rasmiylashtirish;  
musobaqa g'oliblarini taqdirlashni tashkil etish.

Ishchi guruh musobaqa o'tkaziladigan sana, o'tish joyi, rejasi va shartlari bo'yicha ma'lumotlar to'g'risida musobaqa o'tkazilishidan kamida bir oy oldin e'lon berilishini ta'minlaydi.

### **Musobaqani o'tkazish**

1. Musobaqa mazkur Nizomning belgilangan shartlar va maxsus testlarni o'tkazish bo'yicha tashkiliy-metodik ko'rsatmalarga muvofiq majburiy sinovlarda belgilangan pog'ona va murakkablik darajasi asosida yoki ixtiyoriy sinovlar belgilangan pog'ona va murakkablik darajasi asosida erkak va ayollar uchun alohida shartlar bo'yicha o'tkaziladi.

2. Musobaqa ishtirokchilarining natijalari Ishchi guruh a'zolari tomonidan mazkur Nizomning muvofiq shakldagi musobaqa ishtirokchilarining natijalarini qayd etish namunalariga asosan shu vaqtning o'zida yozib rasmiylashtiriladi.

3. Musobaqani quyida belgilangan yosh toifalari asosida, uch bosqichda o'tkazish tavsiya etiladi:

1-bosqich – 6 yoshdan 17 yoshgacha;

2-bosqich – 18 yoshdan 33 yoshgacha;

3-bosqich – 34 yosh va undan katta yoshda bo'lganlar uchun.

4. Musobaqada ishtirok etuvchilarning ro'yxati Ishchi guruh tomonidan shakllantiriladi. Bunda musobaqada qatnashish istagini bildirgan shaxslar



Ishchi guruhga ariza bilan murojaat qiladi va sogʻligʻi yuzasidan tegishli maʼlumotnomani taqdim qilgan holda roʻyxatga kiritiladi.

5. Musobaqani oʻtkazishda tegishli sport turi boʻyicha malakali mutaxassislar va hakamlar kelishuv asosida jalb qilinishi mumkin.

### **Gʻolib va sovrindorlarni taqdirlash tartibi.**

1. Musobaqani oʻtkazish va gʻoliblarni aniqlash bayonnoma bilan rasmiylashtiriladi.

2. Musobaqaning mahalla, tuman (shahar), Qoraqalpogʻiston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri, Oʻzbekiston Respublikasi bosqichlarining gʻolib va sovrindorlariga Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan belgilangan tartibda "Alpomish" va "Barchinoy" koʻkrak nishonlari (guvohnomasi bilan) topshiriladi hamda tashkilotlarning esdalik sovgʻalari bilan taqdirlanishi mumkin, shuningdek, maxsus testlarni topshirish jarayonida rekordlar aniqlanadi.

3. "Alpomish" va "Barchinoy" koʻkrak nishonlari va guvohnomalarini tayyorlash xarajatlari Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamgʻarmasi hisobidan qoplanadi.

### **Yakuniy qoida**

Mazkur Nizom talablarining buzilishida aybdor boʻlgan shaxslar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda javob beradilar.

## **2.5. Musobaqa ishtirokchilarining natijalarini aniqlash**

### **Mezonlari 6 – 8 yoshdagilar**

1. Bilimlar. Yuvinish, artinish, choʻmilishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish, oʻyinlar, sayrlar uchun kiyimlarni tanlash.

2. Koʻnikmalar. Ertalabki gimnastika mashqlarini (3 – 4 ta) bilish. Jamoada oʻzini tuta bilish, musiqa joʻrligida raqsga tushish, nostandart anjomlar va jihozlardan foydalana olish.

## Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			Hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	Mokisimon yugurish 3×10 m.	soniya	10,8	10,3	10,0	9,2	11,2	10,6	10,4	9,5
	30 m.ga yugurish		7,6	6,9	6,7	6,0	7,8	7,1	6,8	6,2
2.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	18	22	24	28	20	21	23	26
	yoki ko'p sakrash (bir oyoqda)		14	16	18	21	12	15	17	20
3.	Tennis to'pini 6-metrdan 1x1m.li nishonga urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
4.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	105	130	140	150	100	120	130	140
5	Gimnastik devorga tirmashib chiqish	sm.	200	210	215	220	150	160	165	170
6	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
7	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	2	3	4	5	1	2	3	4
	yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		15	20	25	30	10	15	20	25
8	Futbol	6 marta	2	3	4	5	1	2	3	4

	to'pini 3-metrdan 1,5x1,5 m.li darvozaga tepish	imkon beriladi								
9	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm.	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	3	6	7	8

### 9 – 10 yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			Hisob	III Darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I Darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	7,0	6,5	6,3	5,8	7,2	6,7	6,5	6,0
	yoki 60 m.ga yugurish		13,0	12,0	11,9	11,8	14,0	12,0	11,5	11,0
2.	1000 m.ga yugurish	daqiqaga cha	9	8	7	6	11	10	9	8
3.	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		3	4	5	6	2	3	4	5

4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish	sm.	200	210	215	220	160	170	175	180
5.	Gimnastika o'ringidan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm.	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	110	140	150	165	105	130	140	155
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
7.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	25	30	40	50	22	28	35	45
	Yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		20	25	30	35	15	20	25	30
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	3	5	8	10	2	4	6	8
9.	25 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	4	5	6	7

### 11 – 12 yoshdagilar

1. Bilimlar. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda suyuqliklar ichish tartibi. Jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari. Chiniqtirish va uning vositalari (asosiy manba).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. Sport seksiyasida shug'ullanish. Mashg'ulotlarda o'zini o'zi himoya qilish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar			Qiz bolalar				
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga	soniya	6,0	5,5	5,3	5,0	6,5	6,3	6,0	5,8

	yugurish yoki 60 m.ga yugurish		12,0	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5
2.	1500 m.ga yugurish	daqiqa va soniya	10.00	9.50	9.00	8.50	11.50	10.00	9.50	9.00
3.	Turnikda tortilish	marta	3	4	5	6	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		5	6	7	8	3	4	5	6
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanad)	sm.	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm.	160	170	180	200	145	160	170	185
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	140	150	160	170	130	140	150	165
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Tennis to'pini uloqtirish	metr	20	25	30	33	14	16	18	22
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	5	7	9	12	4	6	8	10
9.	50 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5,0. km.	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	7	8	9	4	7	7	8



### 13 – 15 yoshdagilar

Bilimlar. Darsdan tashqari vaqtlarda bajariladigan jismoniy mashg'ulotlar shakli. Tayyorlanish va me'yorlar topshirish uslublari. Sport inshooti, jihoz va anjomlarning tozaligi (gigienasi).

#### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	5,5	5,0	4,5	4,0	6,0	5,8	5,5	5,3
	yoki 60 m.ga yugurish		11,0	10,0	9,0	8,0	12,0	11,6	11,0	10,6
2.	2000 m.ga yugurish	daqiq va soniya	11.00	10.45	10.00	9.40	12.50	12.30	12.00	11.40
	yoki 3000 m.ga yugurish		18.00	17.30	17.00	16.50	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	4	5	6	8	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		5	7	8	10	4	5	6	7
4.	Gimnastika o'rindig'ida n oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm.	+3	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+7
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm.	180	200	230	255	165	170	180	190
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	160	165	170	180	150	160	165	170

Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Tennis to'pini uloqtirish	metr	30	35	40	45	20	25	30	35
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	10	13	12	14	8	9	10	11
9.	50 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5 km.	soat	3							
11.	Darts (2 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	1 - 5 gacha ochko	6 - 10 gacha ochko	11 - 15 gacha ochko	16 - 20 gacha ochko	1 - 5 gacha ochko	6 - 10 gacha ochko	11 - 15 gacha ochko	16 - 20 gacha ochko
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	7	8	9	4	7	7	8

### 16 – 17 yoshdagilar

1. Bilimlar. O'qish va dam olish tartibi. Toliqish, uning belgilari va oldini olish choralari. Jismoniy mashg'ulotlar davomida salomatlikni nazorat qilish.

2. Ko'nikmalar. 32 sanoqda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tuzish va o'tkazishni bilish. Mashg'ulotlarda o'zini o'zi nazorat qilish ko'rsatkichlaridan foydalanish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III Darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	60 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,8	9,4	9,0	11,5	11,0	10,5	10,1
	yoki 100 m.ga yugurish		17,0	16,5	16,3	16,5	19,0	18,4	18,2	18,0
2.	2 500 m.ga yugurish	daqiq va	-	-	-	-	17.00	15.30	15.00	14.30
	yoki 3000 m.ga yugurish	soniya	16.00	15.00	14.30	14.00	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	6	8	10	12	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		8	10	12	14	5	6	7	8
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm.	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm.	250	280	300	330	180	190	200	220
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	180	185	190	195	160	165	170	175
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
7.	700 gr. sport anjomini	metr	20	25	30	35	-	-	-	-

	uloqtirish									
	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	15	20	25	30	10	15	20	25
9.	100 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5 km	soat	3							
11.	45 kg.lik qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga)	ochko	10 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30	10 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30
12.	Darts (3 m.dan nishong)	6 marta imkon berilai	To'plangan jami ochkolari hisobga olinadi							
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		5	7	8	9	5	7	8	9

## 18 – 25 yoshdagilar

1. Bilimlar. Turli soha kishilarining eng qulay harakatlanish tartibi. Mustaqil mashg'ulotlar metodikasi, yuklamalarni me'yorlash, to'g'ri ovqatlanish. Uqalash (massaj), tiklanish vositalari.

2. Ko'nikmalar. Kasbini hisobga olgan holda ishlab chiqarish gimnastika majmuini bajara olish. O'zini o'zi uqalash (massaj) usullarini bajara olish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	60 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,0	8,8	8,4	11,0	10,3	9,4	9,3
	yoki 100 m.ga yugurish		17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0
2.	2500 m.ga yugurish	daqiq va soniya	-	-	-	-	16.30	15.00	14.30	14.00
	yoki 3000 m.ga yugurish		15.30	14.30	14.00	13.30	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	7	9	11	13	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		10	12	14	16	5	6	7	8
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm.	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm.	280	290	310	350	180	190	200	220
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	200	205	210	215	160	165	170	175
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
7.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	18	23	28	35	10	15	20	25
9.	100 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	2.30	2.20	2.10	1.80	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	45 kg. lik	ochko	10 -	16 - 20	21 - 25	26 - 30	10 -	16 - 20	21 - 25	26 - 30



	qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga)		15 gacha	gacha	gacha	gacha	15 gacha	gacha	gacha	gacha
11.	16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	16	18	23	27	-	-	-	-
12.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	-	-	-	-	1	3	4	5
13.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
14.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
15.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 5 km.	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			5	9	11	13	5	7	8	10

## 26 – 33 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlari majmuini bajarishni bilish, mutaxassislikni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari majmuini bilish hamda o'zini o'zi uqalash (massaj)ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar			Ayollar				
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	7,0	6,5	6,0	5,5	7,5	7,0	6,5	6,0
	yoki 60 m.ga yugurish		11,5	11,0	10,5	10,0	12,5	12,0	11,5	11,0
2.	Yugurish 2000 m.	daqiq va soniya	14.30	14.00	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00	16.00

3.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish	marta	8	10	15	20	5	7	10	12
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm.	-	-	-	-	0	+1	+2	+3
	16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	18	20	25	30	-	-	-	-
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm.	280	290	310	350	180	190	200	220
	yoki joydan uzunlikka sakrash		200	205	210	215	160	165	170	175
6.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
7.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	18	23	28	35	10	15	20	25
8.	100 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	2.30	2.20	2.10	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
9.	45 kg. lik qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga)	ochko	10 - 15 gacha	16 - 20 gacha	21 - 25 gacha	26 - 30 gacha	10 - 15 gacha	16 - 20 gacha	21 - 25 gacha	26 - 30 gacha
10.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
11.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
12.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
13.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 5 km.	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			5	9	10	11	5	9	10	11

### 34 – 41 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog‘lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko‘nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlar majmuini bajarishni bilish, mutaxassislikni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari majmuini bilish hamda o‘zini o‘zi uqalash (massaj)ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O‘lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko‘krak nishoni	II darajali ko‘krak nishoni	I darajali ko‘krak nishoni	hisob	III darajali ko‘krak nishoni	II darajali ko‘krak nishoni	I darajali ko‘krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	8,0	7,5	7,0	6,5	8,5	8,0	7,5	7,0
	yoki 60 m.ga yugurish		11,0	10,0	9,5	8,5	12,2	12,0	11,5	11,0
2.	Yugurish 2000 m.	daqiq va soniya	14.30	14.00	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00	16.00
3.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish	marta	3	5	6	7	2	4	5	6
4.	Polga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	marta	3	4	5	6	1	2	3	4
	yoki 16 kg. sport anjomini (gira) bir qo‘lda yuqoriga ko‘tarib tushirish		18	20	25	30	-	-	-	-
	yoki turnikka tortilish		3	4	5	6	-	-	-	-
	yoki past turnikda tortilish		-	-	-	-	4	6	8	10
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	230	250	270	300	180	190	200	220
	yoki joydan uzunlikka sakrash		200	205	210	215	160	165	170	175
6.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish		-	-	-	-	15	16	18	20
7.	100 m.ga erkin suzish	daqiq va	3.00	2.50	2.30	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50

		soniya									
8.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi								
9.	45 kg. lik qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga)	ochko	10 - 15 gacha	16 - 20 gacha	21 - 25 gacha	26 - 30 gacha	10 - 15 gacha	16 - 20 gacha	21 - 25 gacha	26 - 30 gacha	
10.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5	
11.	Tenis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20×20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5	
12.	Qir, tog' yon bag'irlarida turistik sayr qilish 5 km.	soat	5								
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		6	7	8	10	6	7	8	9	

### 42 – 49 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlari mazmunini bajarishni bilish, mutaxassislarni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari mazmunini bilish hamda o'zini o'zi uqalash (massaj)ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	8,0	7,5	7,0	6,5	9,5	8,5	8,0	7,5
	yoki 60 m.ga yugurish		11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5
2.	Yugurish 1000 m.	daqiq va soniya	15.30	15.20	14.30	14.00	21.00	20.00	19.30	19.00

3.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish	marta	4	6	8	10	2	4	5	6
4.	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	3	4	5	6	1	2	3	4
	yoki 12 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	8	10	15	20	-	-	-	-
5.	Past turnikda oyoqlar juftlangan, oldinga cho'zilib, yerda tekkan holatda tortilish	marta	8	10	15	20	3	4	5	6
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
6.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm.	190	195	200	250	175	180	185	190
	yoki joydan uzunlikka sakrash		175	180	185	190	165	170	175	180
7.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	27	30	35	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish		-	-	-	-	15	16	18	20
8.	100 m.ga erkin suzish	daqqa va soniya	4.00	3.50	3.30	3.00	4.45	4.10	4.00	3.50
9.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
10.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
11.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
12.	Qir, tog' yon bag'irlarida turistik sayr qilish 3 km.	soat	5							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			6	7	8	10	6	7	8	9



## 50 – 59 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog‘lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko‘nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlari mazmunini bajarishni bilish, mutaxassislarni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari mazmunini bilish hamda o‘zini o‘zi uqalash (massaj)ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O‘lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III Darajali ko‘krak nishoni	II darajali ko‘krak nishoni	I darajali ko‘krak nishoni	Hisob	III darajali ko‘krak nishoni	II darajali ko‘krak nishoni	I darajali ko‘krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,5	9,0	8,5	10,5	10,0	9,5	9,0
	yoki 60 m.ga yugurish		12,0	11,5	11,0	10,5	13,0	12,5	12,0	11,5
2.	Yurish 2000 m.	soat va daqiqa	2.00	1.45	1.30	1.00	2.30	2.20	2.00	1.30
3.	Polga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	sm.	2	3	4	5	1	2	3	4
	yoki 6 kg. sport anjomini (gira) bir qo‘lda yuqoriga ko‘tarib tushirish	marta	7	8	10	15	-	-	-	-
4.	Past turnikda oyoqlar juftlangan, oldinga cho‘zilib, yerda tekkan holatda tortilish	marta	4	6	8	10	2	3	4	5

<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
5.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	110	120	130	145	90	100	110	120
6.	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	8	10	15	20	-	-	-	-
	300 gr. sport anjomini uloqtirish		-	-	-	-	5	7	9	13
7.	50 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	4.00	3.50	3.30	3.00	4.45	4.10	4.00	3.50
8.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	<b>To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi</b>							
9.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
10.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
11.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 3 km.	soat	5							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	5	7	9	4	5	7	8

## 60 – 69 yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishon	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	11,0	10,5	10,0	9,5	12,5	12,0	11,5	11,0
	yoki 60 m.ga yugurish		14,5	14,0	13,5	13,0	15,5	15,0	14,5	14,0
2.	Skandinavia yurish 3 km.	vaqt hisobga olinmaydi								
3.	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	marta	1	2	3	4	1	1	2	3
	yoki 3 kg. sport anjomini (gantel) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	3	4	6	8	-	-	-	-
4.	Past turnikda tortilish	marta	3	4	6	8	1	2	3	4
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
5.	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	90	100	110	120	80	90	100	110
6.	300 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	8	10	15	20	-	-	-	-
	150 gr.		-	-	-	-	6	8	10	15

	sport anjomini uloqtirish										
7.	25 m.ga erkin suzish	vaqt hisobga olinmaydi									
8.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi								
9.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	2	3	4	1	2	3	4	
10.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5	
11.	Tik turgan holatdan oldinga egilish va turish	marta	6	8	10	15	5	6	8	10	
12.	Dam olish maskanlari da sayr qilish 3 km.	soat	5								
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			7	8	9	10	6	7	8	9	

## 70 yosh va undan katta yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

### Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hhisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hhisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
<b>Majburiy sinovlar</b>										
1.	Skandinavcha yurish 1000 m.		vaqt hisobga olinmaydi							
2.	Basketbol to'pini dumalatib 2 m. uzoqlikdagi keglilarni yiqitish	mmarta	2	3	4	5	2	3	4	5
3.	Gimnastika narvonini ushlab o'tirib, turish	mmarta	2	3	4	5	2	3	4	5
<b>Ixtiyoriy sinovlar</b>										
4.	25 m.ga erkin suvda yurish		vaqt hisobga olinmaydi							
5.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 3 km.	ssoat	5							
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		2	3	4	5	2	3	4	5

### 2.6. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini o'tkazish bo'yicha tashkiliy-metodik ko'rsatmalar

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari fuqarolarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va jismoniy tarbiyaning yagona tizimini yaratish hisoblanadi.

Maxsus testlar quyidagi me'yorlardan iborat:

1. 30, 60, 100 metrga yugurish. Ushbu sinov turlari tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Yugurish o'yingohining yugurish uchun kerakli masofa qat'iy o'lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chizig'i mavjud bo'lgan yo'lakda o'tkaziladi. Past startdan yugurishda (30 metrdan tashqari) yo'lakchalar soniga qo'ra 4 – 6 nafar musobaqadosh qatnashadi. Mashg'ulotlar vaqtida ham, musobaqalarda ham



start hakami tomonidan start pistoletini otish yoki bayroqlar yordamida beriladi. Finishda natija hakamlar tomonidan 0,1 soniya aniqlikka ega bo'lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.

Tayyorgarlik paytida qisqa masofaga mo'ljallangan barcha yugurish mashqlari qo'llaniladi:

startdan – 15 – 20 metrga (45 soniyadan 1 daqiqagacha dam olish oralig'i bilan 2-3 marta) takroriy yugurish;

og'irliklar bilan – 15 – 20 metrga (45 soniyadan 1 daqiqagacha dam olish oralig'i bilan 2-3 marta) takroriy yugurish;

asta-sekin tezlashib boradigan 20 – 25 metrga (45 soniyadan 1 daqiqagacha dam olish oralig'i bilan 2-3 marta) takroriy yugurish va finish;

masofani muayyan vaqtda yugurib o'tish;

1-2-o'rinlarni aniqlash uchun nazorat yugurishlari va eng kuchlilarning yakuniy yugurishlari.

2. Chidamlilik bo'yicha 6 daqiqa yugurish. Yugurish yo'lakchasi voleybol maydonining chiziqlari bo'ylab o'tadi, maydon burchaklari va maydon markazining chiziqlarida 0,5 metr uzoqlikda rangli ustunchalar o'rnatiladi. Yo'lakchanning uzunligi 54 metr bo'lib, shug'ullanuvchilar 6 daqiqa davomida iloji boricha ko'p marotaba maydon bo'ylab yugurishlari kerak. 10 kishilik guruh bo'lib yuguriladi. 6 daqiqa davomida yurish va yugurishga ruxsat beriladi va shug'ullanuvchilarning har biri belgilangan vaqt tugashi bilan, 6 daqiqadan so'ng joyida to'xtaydi. Bunda natija shug'ullanuvchilar orasidagi oraliq, ya'ni shug'ullanuvchilar 6 daqiqa davomida yugurishgan aylana soni (bir aylana 54 metr) va shu bilan birga, oxirgi boshlangan yugurish masofa oralig'i bilan aniqlanadi.

3. Mokisimon yugurish – sport maydonining yugurish yo'lakchasida amalga oshiriladi. 10 metrlik masofa belgilanadi. Yugurish "start" chizig'idan yuqori startdan boshlanib, 10 metrlik chiziqqacha yuguriladi, tezkorlik bilan orqaga burilib, "start" chizig'iga yugurish davom etiladi, qayta burilish bilan 10 metrlik chiziqqacha yuguriladi hamda orqaga burilib "finish" chizig'igacha yugurib tugatiladi. Ishtirokchilarga start, yugurish yo'lakchasi soniga qarab va hakamlarning alohida vaqtini belgilashi bilan beriladi.

4. 1000, 2000, 3000 metrga chidamlilikni tarbiyalashga yordam beruvchi me'yoriy yugurishlar. Bular yugurish masofasiga mos ravishda qat'iy o'lchanib start va finish chiziqlari mavjud stadionning yugurish yo'lagida yoki tekis joyda qabul qilinadi. Yugurishlar yuqori startdan boshlanadi. Yugurishda bir vaqtda tegishli ravishda raqamlangan 12-15 kishi qatnashishi mumkin. Hakamlar hay'ati tomonidan yugurish qatnashchilari bo'yicha qat'iy nazorat o'rnatiladi. Finishda vaqt 1 soniyagacha aniqlik bilan qayd etiladigan sekundomerda o'lchanadi.

Mashg'ulot (trenirovka) jarayonida uzoq muddatli yugurishga doir barcha turdagi yugurish mashqlaridan, shuningdek, past-baland joylarda,

parklar, xiyobonlar, qumli va boshqa joylarda yugurishlardan foydalaniladi. Mashq jarayonida masofaning yarmini tezlikni asta-sekinlik bilan oshirib borish orqali yugurib o'tish, so'ngra butun masofani yugurish darajasini o'zgartirgan holda bosib o'tish tavsiya qilinadi.

5. Ko'p sakrashlar. Bu tezlik, chaqqonlik, kuch kabi jismoniy sifatlarni va sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bunda o'quvchilarni bir oyoqda oxirgi kuchi qolgunigacha sakrab to'xtashigacha yoki ikkinchi oyoqqa o'tib ketishigacha bo'lgan sakrashi hisobga olinadi. Mashqlarni sport zalida yoki tekis maydonda bajarish mumkin. Sakrash sanog'ini bolalarning o'zlari mustaqil yoki sherigi sanashlari mumkin. Ko'p sakrash turini tayyorgarlikni arg'amchida sakrash, harakatli o'yinlarda (quyon, kenguru, qurbaqa, qushlar va boshqalarga) taqlid qilib sakrashlarni bajarish orqali muvaffaqiyatli topshirish mumkin. Ko'p sakrashda faqat bir oyoqda sakrash sanog'i hisobga olinadi.

6. Joydan turib uzunlikka sakrash. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yor. Ushbu me'yor tekis joyda (maydonchada) imkon qadar yumshoq yerga tushadigan qilib bajariladi. Shunga mos keladigan maydonchada start chizig'i o'tkaziladi, ruletka (santimetrli lenta, lineyka) yordamida sakraladigan joy tomonga 5 (10 sm.) bo'linishlar asosida belgilar tushiriladi. Qatnashuvchi start chizig'ini bosmagan holda turishi lozim. Ishtirokchi yarim cho'qqaygan tayanch holatidan qo'llarni oldinga-yuqoriga erkin silkitib, ikki oyoqlari bilan keskin deysinib (sakrab) yerga tushishni bajaradi. Natijasini o'lchash start chizig'iga yaqinroq tovonlar (yoki gavda)gacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Agar qo'llar (gavda)ning biror qismi orqaroqqa yerga teksa o'lchash start chizig'idan start chizig'iga yaqinroq bo'lgan (gavda) masofa o'lchanadi.

Sakrash paytida start chizig'ini oyoq uchi bilan bosib olinsa sakrash hisoblanmaydi.

Sakrash uch imkoniyatda bajariladi va eng yaxshi natija santimetrlarda bayonnomaga yoziladi. Natija 1 sm.gacha aniqlik bilan qayd etiladi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi sakrash mashqlari bajariladi: arg'amchida sakrash, og'irlikni oshirgan holda bir joyda turib sakrash, ko'tarib qo'yilgan tayanchga va tayanch osha sakrash, joydan turib natijaga sakrash.

Aynan shu talablar yugurib kelib uzunlikka sakrashga ham tegishli.

7. Arqonda sakrash. Bunda tezlik, chaqqonlik, kuch kabi jismoniy sifatlarni va sakrovchanlikni rivojlantiradi. Ishtirokchilar arqon yordamida ikki oyoqda oxirgi kuchi qolgunicha yoki xato qilgunigacha bo'lgan sakrashlar hisobga olinadi. Arqonda sakrashlar 10 – 15 marta amalga oshiriladi.

8. Tennis to'pi yoki granatani uloqtirish. Bular harakatlarning muvofiqlashganligi, aniqligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi me'yor hisoblanadi. Granatani uloqtirish yoki 150 gr. og'irlikdagi to'pni (tennis

to'pini) tekis maydonchada uzoqqa otish hamda balandligi 150 sm. bo'lgan 100x100 sm. kattalikdagi nishonga belgilangan masofalardan to'pni otib tekkazish orqali amalga oshiriladi. Uloqtirishlar start chizig'idan bajariladi. Nishonga qarab otish uchun nishon 8, 10, 12, 15, 20 metrli tegishli masofaga o'rnatiladi. Ishtirokchilar turgan joylaridan 2 marta otib mashqni bajarib ko'radilar, so'ngra 5 marta hisobga olinadigan uloqtirishni bajaradilar.

Nishonning mo'ljalga olinganligi "tegdi" yoki "tegmadi" deb qayd qilinadi.

Tennis to'pi yoki granatani uloqtirish paytida natijaning uzoqqa tushganligi metr va santimetrlarda 1 sm. aniqlik bilan qayd etiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida uloqtirish mashqlaridan foydalaniladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mushaklarga qo'llash lozim: yelka bo'g'inlarida qo'llarning aylanma harakatlari, taqlidiy mashqlar, mayda toshlarni otish, tennis koptokchalarini uzoqqa, nishonga qarab otish, masofani kamaytirib yoki ko'paytirib otish (uloqtirish)lar, turgan joydan uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish, ko'rish mo'ljalisiz uloqtirish, me'yorlarini bajarish. Mashqlar o'ng va chap qo'l bilan bajariladi.

9. Futbol to'pini darvozaga tepish. Bu 6 – 8 yoshli bolalar uchun mo'ljallangan sinov turi bo'lib, 3 metr uzoqlikda futbol to'pi qo'yiladi. Ishtirokchilar 1,5x1,5 metr hajmli darvozaga futbol to'pini kiritishlari lozim bo'ladi. Urinish uchun 6 marta imkon beriladi. Mashqlar o'ng va chap oyoq bilan bajariladi. Ishtirokchilar imkoniyatdan foydalanib, amalga oshirgan gollari hisoblanib, yuqori baho belgilanadi. Mo'ljalga olinganligi "hisob" yoki "hisob emas" deb qayd qilinadi.

10. Basketbol to'pini savatga tashlash. Ushbu shart ishtirokchilarning mo'ljalni aniq olish qobiliyatini rivojlantiradi. Ishtirokchilar basketbol koptogini 3 metr uzoqlikdan 5 marta urinishda savatga tushirishlari lozim bo'ladi. Basketbol koptogini 5 ta imkoniyatdan to'liq foydalanib, savatga tushirgan ishtirokchi g'olib sanaladi.

11. Basketbol to'pini dumalatib keglilarni yiqitish. Ushbu mashq qariyalar uchun mo'ljallangan bo'lib, basketbol to'pini dumalatib, 2 metr uzoqlikdagi keglilarni yiqitish lozim. 5 marta urinishda ko'proq keglilarni yiqitgan ishtirokchiga yuqori baho belgilanadi.

12. Arqonga tirmashib chiqish. Me'yoriy talablar standart arqonlarida qabul qilinadi. Oyoq va qo'llar yordamida hamda oyoqlarning yordamisiz tirmashib chiqishga ruxsat beriladi.

13. Gimnastika narvonini ushlab o'tirib, turish. Ushbu mashq qariyalar uchun mo'ljallangan bo'lib, ishtirokchilar gimnastika narvonini ikki qo'l bilan ushlab, o'tirib, turish mashqini bajaradilar. Kim ko'p o'tirib, tursa yuqori baholanadi.

14. Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib, turish. Ushbu mashq qariyalar uchun mo'ljallangan bo'lib, bunda, suyaklar va mushaklar faoliyati

yaxshilanadi. Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib, turish mashqi bajariladi. Kim ko'p o'tirib, tursa yuqori baholanadi. Vaqt hisobga olinmaydi.

15. Gimnastika devoriga navbatma-navbat bosib (tepa va pastga) tirmashib chiqish. Tirmashish mashqlari maxsus gimnastika devorlari zinalarida o'tkaziladi.

16. Yon tomon bilan mokisimon yurish. Sport maydonining yugurish yo'lakchasida amalga oshiriladi. 10 metrli masofaga 3 marta yon tomonlama mokisimon yurish belgilanadi. Yon tomonlama mokisimon yurish "start" chizig'idan yuqori startdan boshlanib, 10 metrli chiziqqacha yuriladi, "start" chizig'iga yurish davom ettiriladi, qayta burilgan holda 10 metrli chiziqqacha yuriladi hamda orqaga burilib "finish" chizig'igacha yurib tugatiladi. Ishtirokchilarga start yurish yo'lakchasi soniga qarab va hakamlarning alohida vaqtini belgilagan holda beriladi.

17. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab yurish. Gimnastika o'rindig'ining o'tiradigan qismi polga yotqizilib, ingichka qismi yuqoriga qaratiladi va muvozanatni saqlab yurish mashqlari bajariladi.

18. Skandinavcha yurish – 500 m. Ishtirokchilar ikkala qo'lda qo'ltiqtayoq yordamida 500 metr uzoqlikka skandinavcha yurib borishlari lozim. Marraga birinchi bo'lib yetib kelgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi. Skandinavcha yurishda vaqt hisobga olinmaydi.

19. Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish. Qo'llarni bukish va yozish – ishtirokchilar qo'llarga tayanib yotgan holda dastlabki holatini egallaydilar, ishora berilishi bilan ishtirokchilar qo'llarini bukib, so'ng qo'llarini yozadilar. Ishtirokchilarning mashqni bajarishda qo'llarni bukib yozish sanog'i olib boriladi.

20. Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish. Ishtirokchilar polga tayangan holda qo'llarni bukib yozishda qo'llarga tayanib, boshni to'g'ri tutib, yotgan holda dastlabki holatini egallaydilar, ishora berilishi bilan ishtirokchilar qo'llarini bukib, so'ng qo'llarini yozadilar. Ishtirokchilarning mashqni bajarishda qo'llarni bukib yozish sanog'i olib boriladi.

21. Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi). Ishtirokchilar gimnastika o'rindig'iga chiqib, oldinga egilishlari lozim. Bunda oyoq ostidan pastga tushirilgan qo'llar uzunligi santimetr bo'yicha hisoblanadi.

22. Oldinga egilish. Asosan qariyalar uchun mo'ljallangan bo'lib, bosh va qo'llar quyiga egiladi. Bunda vaqt hisoblanmaydi. Sanoq bo'yicha ko'p marta oldinga egilgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

23. Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga ko'tarish. Ushbu mashq suyaklar va mushaklar harakatlanishining yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda ishtirokchilar yerga kuragi bilan yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib, yuqoriga 900ga ko'tarib, tushirishlari lozim. Sanoq

bo'yicha ko'p marta oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushirgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

24. Yiqilishda o'zini himoya qilish (yonga, oldiga, orqaga). Ikki ishtirokchi bir-birini yiqitadi. Bunda yiqilgan ishtirokchi o'zini yonga, oldinga va orqaga yiqilayotgan vaqtda lat yeyishdan himoyalanaadi. Ushbu mashq ochkolar bo'yicha baholanadi.

25. Darts. Bu o'yin mo'ljalni aniq olish uchun foydali hisoblanadi. Ishtirokchilarning yoshiga qarab darts taxtasining masofasi belgilanadi. Dartsda 6 ta imkoniyat beriladi. Ko'p ochko to'plagan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

26. 45 kg.lik qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga). Ishtirokchilarning kuch va epchillik sifatlarini rivojlantirishda ushbu mashq foydali hisoblanadi.

27. 16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish. Bu kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yoriy mashq hisoblanadi. Ishtirokchi sport anjomini o'ng va chap qo'llarida yuqoriga ko'tarib tushirishi soniga qarab, ochkolar hisoblanadi.

28. Turnikda tortilish. Bu kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yoriy mashqdir. Baland turnikda yuqoridan ushlab, to'g'ri qo'llarga osilib turgan holatda (oyoqlar yerga tegmaydi) bajariladi. Qo'llar orqali tortilish iyak (engak) turnikning grifini kesib o'tishiga qadar bajariladi, 5 soniyadan ortiq to'xtashga hamda tortilish paytida silkinish harakatlariga ruxsat berilmaydi (10, 15 marta va hokazo).

Turnikda bir vaqtning o'zida "Mumkin!" buyrug'iga ko'ra ikki ishtirokchini tortilish mashqini bajarishiga ruxsat beriladi. Sanashni ijrochilarning ro'paralarida turgan hisobchi-hakamlar baland ovoz bilan olib boradilar. Noto'g'ri bajarilgan tortilish "Hisoblanmasin!" degan buyruq bilan qayd etiladi. Mashq tugashi bilan natija ishtirokchi va musobaqa qaydnomasini yozayotgan kotibga eshittirib e'lon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida buyumlarsiz va buyumlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: tortilishning har xil usullari (yotgan, osilgan, turgan holatda), baland turnikda, yuk bilan sherigining yordamida osilgan holatda tortilish; maksimal miqdorda, qo'lda osilib turgan statik tavsifdagi mashqlar; natijani hisoblash uchun tortilish qo'llaniladi. Muntazam ravishda tortilish miqdorini asta-sekinlik bilan oshirib borish uchun ularni "ertalabki badan tarbiya mashqlari" majmui oxirida bajarish mumkin.

29. Past turnikda tortilish. Bu kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi yana bir me'yoriy mashq hisoblanadi. Past turnikda pastdan ushlab (qo'lning ichki tomoni bilan ushlagan holda), to'g'ri qo'llarga osilib turgan holatda (oyoqlar yerga tekkan holda) bajariladi. Qo'llarda tortilish iyak (engak) turnikka tekkanga qadar bajariladi, 5 soniyadan ortiq to'xtashga hamda tortilish paytida silkinish harakatlariga ruxsat berilmaydi (10, 15



marta va hokazo). Ushbu mashq asosan xotin-qizlar bajarishi uchun mo'ljallangan.

30. Chalqancha yotgan holatda gavnani ko'tarish. Bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun xizmat qiladigan me'yordir.

Mashq tekis yuzada orqasi bilan (chalqancha) yotgan holatda bajariladi, oyoqlar yuzi sherigi tomonidan ushlab turiladi, qo'llar bosh ortida bo'ladi.

Dastlabki holat qabul qilingandan keyin qatnashchilarga "Mumkin!" degan buyruq beriladi. Gavnani ko'tarish natijasi necha martaligi bilan qayd qilinadi (20, 30 va hokazo). Agar gavda tik holatda ko'tarilayotgan bo'lsa mashqlar bajarilgan hisoblanadi.

Mashg'ulot to'g'ri tutilgan oyoqlarda bajariladi. Stulda, o'rindiqa, yerda o'tirgan holatda turli xil silkitish harakatlarini qo'llagan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar, oyoqlarni silkitish, oyoqlarni tizzadan bukish bilan bir vaqtda tizzalarni ko'krakka tekkizish, to'g'ri tutilgan oyoqlarni yuqori burchak holatigacha ko'tarish. Orqasi bilan yotgan holatda galma-gal to'g'ri tutilgan oyoqlarni ko'tarish, qo'llarning turli holatida (qo'llar belda, yelkada, boshning orqasida) gavnani ko'tarish, tirkab qo'yilgan oyoqlar holatida (gimnastika o'rindig'i, gimnastika devori, boshqa buyumlar va sherigi) gavnani yuqoridagi kabi ko'tarishlar, me'yorlarni to'liq bajarish.

31. Suzish. Bu jismoniy chidamlilik va boshqa sifatlarni hamda suv muhitida harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yordir.

Suzish mashg'ulotlarini tashkil etish, suzish bo'yicha me'yorlarni qabul qilish alohida diqqatni va ehtiyotkorlikni talab etadi, mashg'ulotlar va musobaqalarning xavfsizligini ta'minlovchi barcha qoidalarga rioya qilish zarur. Mashg'ulotlarni va me'yorlarni suv havzasida yoki tabiiy (daryo, ko'l) suv havzalarida xavfsizlik qoidalariga amal qilgan holda, maxsus jihozlangan joyda qabul qilish mumkin. Mashg'ulot suv havzalarida masofa qirg'oq bo'ylab 90 – 120 sm. chuqurlikka ega bo'lgan joylarda o'tishi kerak.

Me'yorni topshirish suza oladigan qatnashchilarga ruxsat etiladi, suza olmaydiganlar uchun mashg'ulotlar tashkil etib, suzishga o'rgatilgandan keyingina ularni musobaqalarga qo'yish mumkin.

Suzishni qabul qilish uchun start hakami qatnashchilariga buyruq berib (cho'ziq xushtak bilan) start joyiga chaqiradi.

Hakamning "startga" degan buyrug'i bilan qatnashchilar "suzuvchining starti" holatini egallaydilar va start pistoletidan o'q uzish bilan suzishni boshlaydilar. Suzishda ishtirok etuvchilar soni basseyndagi yo'laklar soniga bog'liq bo'ladi. Natija 0,1 soniya aniqlik bilan har bir yo'lak boshida turgan sekundomerli hakamlar tomonidan o'lchanadi.

32. Sayrlar, sayohatlar, ekskursiyalar tabiat qo'ynida past-baland joylarda (istirohat bog'lari, o'rmonlar, dalalar, tog'lar, daryo qirg'oqlari,

ko‘llar va boshqalarda) o‘tkaziladi. Yengil harakatlar va to‘xtashlar bilan 2,5 km. masofaga yuguriladi.

**Musobaqa ishtirokchilarining natijalarini qayd etish jadvali  
namunasi**

20\_\_-yil " \_\_ "

(Musobaqa o‘tkazilgan tashkilotning  
nomi)

**Erkaklar, ayollar (kerakligi belgilansin)**

T/r	Musobaqa ishtirokchilarining famiyasi, ismi, otasining ismi	Yoshi	Musobaqa o‘tkazilgan sport turlari												Musobaqa natijasi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.															
2.															
3.															
...															

Izoh: mazkur jadvalning 1 - 12-ustunlarida musobaqa o‘tkaziladigan sport turlari va har bir ishtirokchining sport turlari bo‘yicha natijalari ko‘rsatiladi.

Mazkur jadvalning "Musobaqa natijasi" nomli ustunida ishtirokchining musobaqada erishgan natijasi ko‘rsatiladi.

Ishchi guruh rahbari

(F. I. Sh.)(imzo)

Musobaqa hakami

(F. I. Sh.)(imzo)

**Suzish bo'yicha ishtirokchilarining natijalarini qayd etish jadvali**  
**NAMUNASI**

20\_\_-yil " \_\_ " \_\_\_\_\_

(Musobaqa o'tkazilgan tashkilot, sinf  
yoki guruhning nomi)

Yoshi \_\_\_\_\_

**Erkaklar, ayollar (keraklisi belgilansin) masofa 50 m.**

T/r	F. I. Sh.	Natija	Bajarilganligi haqida ma'lumot

Ishchi guruh rahbari

\_\_\_\_\_  
(F. I. Sh.)(imzo)

Musobaqa  
hakami

\_\_\_\_\_  
(F. I. Sh.)(imzo)

**"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlari bo'yicha  
qabul qilingan natijalarining  
HISOBOTI**

20\_\_-yil "\_\_" \_\_\_\_\_

**Muassasa, sinf, guruh va boshqalarning nomi**

Sinflar, guruhlar va boshqalar	O'quvchilar, talabalar va boshqalar soni	Me'yorlarni topshirganlar soni	60 m. 100 m. yugurish	1000 m. yugurish	2000 yoki 3000 m.ga yugurish	Joyidan turib uzunlikka sakrash	Tortilish	Gavdani ko'tarish	Suzish	6 daqiqa mobaynida yurish-yugurish	Uloqtirish (tennis to'pi) Granata 700 gr. Granata 500 gr.
Bog'cha, maktab	E										
	A										
Litsey, kollej	E										
	A										
18 – 23 yoshdagilar	E										
	A										
23 va undan katta yoshdagi aholi	E										
	A										

Ishchi guruh rahbari

\_\_\_\_\_  
(F. I. Sh.)(imzo)

Musobaqa hakami

\_\_\_\_\_  
(F. I. Sh.)(imzo)

**Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini  
belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari musobaqalarini  
o'tkazish  
SXEMASI**

<b>Bosqichlar</b>	<b>Ishtirokchilar</b>	<b>Chora-tadbirlar</b>	<b>Amalga oshirish muddati</b>	<b>Bajarish uchun mas'ullar</b>
1-bosqich	Aholining turli yosh guruhlarp (6 - 70 yosh va undan katta)	Barcha ta'lim muassasalari o'quvchilari va o'qituvchi hamda ishchi-xodimlar o'rtasida musobaqalar o'tkazish, sinf va kurs jamoalarini shakllantirish hamda sinf va kurs jamoalari o'rtasida ta'lim muassasasi miqyosdagi musobaqalarni o'tkazish, ta'lim muassasasi terma jamoasini shakllantirish	oktyabr-noyabr	Ta'lim muassasalari rahbarlari
		Tashkilotlar va mahallalarda aholining barcha yosh guruhlari bo'yicha terma jamoalarni shakllantirish	oktyabr-noyabr	Tashkilotlar rahbarlari, mahalla fuqarolar yig'ini raislari
2-bosqich		Ta'lim muassasalari, tashkilotlar va mahalla fuqarolar yig'ini terma jamoalari o'rtasida tuman (shahar) miqyosdagi musobaqalarni o'tkazish, tuman (shahar) aholisining barcha yosh guruhlari bo'yicha terma jamoalarni shakllantirish	mart-aprel	Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tuman (shahar) bo'limlari rahbarlari, tuman (shahar) hokimliklari
3-bosqich		Tuman (shahar)lar terma jamoalari o'rtasida musobaqalarning Qoraqalpog'iston Respublikasi, Toshkent shahar va viloyat	may-iyun	Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, viloyatlar va

		miqyosdagi musobaqalarni o‘tkazish, aholining barcha yosh guruhlari bo‘yicha Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Toshkent shahar va viloyat terma jamoalarini shakllantirish		Toshkent shahar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari boshliqlari, viloyat hokimliklari
4-bosqich		Barcha yosh guruhlari bo‘yicha Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Toshkent shahar va viloyat terma jamoalari o‘rtasida Respublika miqyosdagi musobaqalarni o‘tkazish va g‘olib, sovrindor jamoalarni aniqlash	avgust-sentyabr	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi

## **OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16 iyuldagi "Davlat ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 542-sonli qarorining mazmuni va mohiyati qarorining maqsadi o'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi tizimini takomillashtirish, iste'dodli yoshlarni saralab olish va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalar zaxirasini shakllantirish, shuningdek, sportchilarni tibbiy ta'minlash ishlarini tashkil etish.

Qarorning 3-bandida quyidagilar sport klublarining asosiy vazifalari etib belgilangan:

– o'quvchilar va talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish, ularning muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish;





– o‘quvchilar va talabalar o‘rtasida sport turlari bo‘yicha jamoalar tashkil etish, ular o‘rtasida turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini xususan “maktab ligasi”, “talabalar ligasi” tashkil etish orqali iste’dodli yosh sportchilarni aniqlash;

– umumta’lim maktablarida o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sport to‘garaklari bo‘yicha haftasiga kamida 4 soatdan sinfdan tashqari sport to‘garaklari mashg‘ulotlarini tashkil etish;

– jismoniy tarbiya va sport jarayoniga mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun malakali trenerlar va mutaxassislarni jalb etish, shuningdek, ilg‘or tajribani joriy qilish.

Qarorning 5-bandida quyidagilar sport klublarining moliyalashtirish manbalari etib asosiy vazifalari belgilangan:

Sport jamiyatning byudjetdan tashqari mablag‘lari (umumta’lim maktablari huzurida tashkil qilingan sport klublari uchun) ;

Assotsiatsiyada mablag‘lari (o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi va oliy ta’lim muassasalari huzurida tashkil qilingan sport klublari uchun);

yuridik va jismoniy shaxslarning homiylik xayriyalari;

xorijiy va xalqaro tashkilotlar hamda homiylik davlat grantlarning grantlari;

qonun hujjatlarida ta’qiqlanmagan boshqa manbalar.

### **3.1. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va ommaviy tadbirlarni tashkil etish va sifatini oshirishda “Sport klublari”ning o‘rni va ahamiyati**

Yurtimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport turida yuqori natija ko‘rsata oladigan qobiliyatli, iste’dodli sportchilarni qidirib topish, sport turlarini rivojlantirish hamda ularning ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni saralash va yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash, sport inshootlari quvvatidan to‘liq va samarali foydalanishni yo‘lga qo‘yishdan iboratdir.

Shuningdek, Oliy ta’lim muassasalarida respublikamiz hududlarida barpo etilgan barcha sport inshootlari quvvatidan to‘liq va samarali foydalanishni yo‘lga qo‘yish, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, ta’lim muassasalarida talabalarni sog‘lomlashtirish va muntazam sport bilan shug‘ullanishlari uchun sport seksiyalarini tashkil etish, talabalarning darsdan tashqari bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlari uchun oliy ta’lim muassasalari sport

zallarida ular bilan o‘tkaziladigan sport tadbirlari va musobaqalar ko‘lamini kengaytirish qolaversa, ommaviy sportni umumxalq harakatiga aylantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirishda oliy ta‘lim muassasalarida “Sog‘lomlashtirish” Sport klubi faoliyatini yo‘lga qo‘yish orqali amalga oshiriladi.

Talabalarni sport tayyorgarligi va ularni respublika va xalqaro musobaqalarga tayyorlash ishlari oliy ta‘lim, umumta‘lim muassasalarida tashkil etilgan sport klublari orqali amalga oshiriladi.

Oliy ta‘lim muassasalari qoshida “Talaba” sport klublari (keyingi o‘rinlarda “Talaba” sport klubi deb yuritiladi)ni tuzish orqali talaba-yoshlarning darsdan tashqari ommaviy jismoniy tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini yanada takomillashtirish, iste‘dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalari zaxirasini shakllantirish, oliy ta‘lim muassasalarining pedagog va boshqa xodimlarini sportga jalb qilish, shuningdek sport klublari faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, faollashtirishga hamda uning moddiy-texnika bazasini tubdan takomillashtirishga qaratiladi.

Ushbu “Talaba” sport klubini tuzish va faoliyat olib borishda quyidagi asosiy tushunchalar qo‘llanilgan:

sport klubi bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari, sport musobaqasi va tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish, talaba-yoshlarning darsdan tashqari ommaviy jismoniy tarbiya va sport – sog‘lomlashtirish ishlarini yanada takomillashtirish, iste‘dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalari zaxirasini shakllantirishga ko‘maklashuvchi a‘zolik asosida tuzilgan va davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

nodavlat notijorat tashkiloti–jismoniy va (yoki) yuridik shaxslar tomonidan ixtiyoriylik asosida tashkil etilgan, daromad (foyd) olishni o‘z faoliyatining asosiy maqsadi qilib olmagan hamda olingan daromadlarni (foydani) o‘z qatnashchilari (a‘zolari) o‘rtasida taqsimlamaydigan o‘zini o‘zi boshqarish tashkilotidir;

ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari–aholini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

sport musobaqasi–sportchilar o‘rtasida yoki sportchilar jamoalari o‘rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo‘yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo‘yicha o‘tkaziladigan bellashuv;

sport inshooti – sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport

turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

sport tadbirlari – sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

sport federatsiya, jamiyat, assotsiatsiya (uyushmasi) – bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek, sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni – O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.

### **I. "Talaba" sport klubining umumiy qoidalar**

1. Mazkur Nizom "Ta'lim to'g'risida", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, "Nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunlariga muvofiq sport klubini tuzish, uning maqomi, faoliyat olib borishi va moliyalashtirish tartibini belgilaydi.

2. Sport klubi o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiga, O'zbekiston Respublikasining amaldagi qonunlariga, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining qarorlariga, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari, qarorlari va farmoyishlariga, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari va farmoyishlariga, nodavlat notijorat tashkilotlar faoliyatlarini tartibga soluvchi boshqa normativ-huquqiy hujjatlarga va mazkur Nizomga hamda boshqa qonun hujjatlariga, shuningdek, o'z Nizomiga amal qiladi.

3. Sport klubi yuridik shaxs hisoblanadi, o'z Nizomiga, bank muassasalarida hisob raqamlariga, belgilangan tartibda davlat ro'yxatidan o'tgan o'z nomi ko'rsatilgan muhr va shtamplarga hamda o'z faoliyatiga zarur bo'lgan atributika va rekvizitlarga ega bo'lish huquqiga ega.

4. Sport klubi bayroq, emblema, vimpel va boshqa ramziy belgilarga ega bo'lishi mumkin. Sport klubining ramziy belgilari davlat ramziy belgilariga o'xshamasligi kerak.

Sport klubining ramziy belgilari Nizomga muvofiq uning rahbar organi tomonidan tasdiqlanadi hamda davlat ro'yxatidan o'tkaziladi.

5. Sport klubiga nom yoki maqom berish va ta'sis hujjatlari tasdiqlash tegishliligi bo'yicha O'zbekiston talabalar sporti assotsiatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi.

6. Sport klubi o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi hududida amalga oshiradi.

## II. Sport klubining maqsad va vazifalari

1. Sport klubining asosiy maqsadi: Oliy ta'lim muassasalari talabachilari, professor-o'qituvchilari, magistrantlari, ilmiy xodim-izlanuvchilari, ishchi-xizmatchilar va pedagog murabbiylarini ommaviy jismoniy tarbiya va sport-sog'lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish orqali ularning salomatligini mustahkamlash, ularning bo'sh vaqtlarni mazmunli o'tkazish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, talabalar va o'quvchi-yoshlarni sport musobaqalarga keng jalb etish;

– talabalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida Xalqaro olimpiada qadriyatlarini hamda umuminsoniy qadriyatlarni, insonparvarlik, adolatparvarlik, halollik va halol sport kurashini ulug'lash, hurmat qilish hissini tarbiyalash;

– sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport mashg'ulotlari va musobaqalarni o'tkazish orqali OITS va giyohvandlikka qarshi kurash, shuningdek, chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilish kabi turli zararli illatlarni oldini olish.

Sport klubining vazifalari va faoliyat sohasi quyidagilardan iborat:

– oliy ta'lim muassasasi tizimidagi sport seksiyalari va sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar jadvalini maqbullashtirishga ko'maklashish, har xil sport turlari, eng avvalo, sportning Olimpiya va milliy turlari bo'yicha yangi qo'shimcha seksiya va guruhlar tashkil etish hisobiga yoshlarni, shu jumladan, qizlarni sport bilan shug'ullanishiga yanada kengroq jalb etish;



– oliy ta’lim muassasalari talaba-yoshlari o’rtasida iste’dodli yosh sportchilarni aniqlash, yuksak mahoratli sportchilar zaxirasini tayyorlash va sport turlarini rivojlantirish ishlarini olib borish;

– oliy ta’lim muassasalari talaba-yoshlar o’rtasida turli sport musobaqalar, tadbirlarini o’tkazish orqali seleksiya ishlarini doimiy tarzda yo’lga qo’yilishini hamda yuqori mahoratli sportchilarni tanlab olinishini ta’minlashga ko’maklashish;

– sport, tinchlik, hamkorlik va o’zaro totuvlik g’oyalarini targ’ib qilish;

– yuksak mahoratli sportchilar zaxirasini tayyorlash barobarida sport turlari bo’yicha tashkilotlar, sport turlari bo’yicha federatsiyalari bilan hamkorlikda iqtidorli o’quvchi sportchilar uchun o’quv-mashg’ulot yig’inlarini tashkil etish;

– sport, tinchlik, hamkorlik va o’zaro totuvlik g’oyalarini hamda yuqori natijalarga erishgan yosh sportchi va trenerlarning yutuqlarini talaba va o’quvchilar o’rtasida targ’ib qilish maqsadida davra suhbatlari, seminarlar hamda master-klasslarni uyushtirish;

– oliy ta’lim muassasalarida tizimli ravishda Respublikaning yetakchi sportchilari, Olimpiya va Osiyo o’yinlari, Jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalar chempionlari hamda sovrindorlari ishtirokida ko’rgazmali mahorat saboqlari o’tkazilishini tashkil etish;

– sport klubi o’z faoliyatini rivojlantirish bo’yicha dastur va loyihalarni ro’yobga chiqarish uchun sarmoyador va homiyilar bilan hamkorlik qilish;

– O’zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligi ko’magida “Universiada” sport musobaqalarini o’tkazish orqali talaba yoshlar orasida sog’lom turmush tarzini shakllantirish va ular o’rtasida jismoniy tarbiya va sportni keng targ’ib qilish;

– “Universiada” sport musobaqalarining quyi bosqichlarini sifatli o’tishini ta’minlash maqsadida taqvim rejalarini ishlab chiqish hamda musobaqalarni yuqori saviyada tashkil etish va o’tkazish;

– oliy ta’lim muassasalarida sport sohasidagi o’sish darajasini monitoringini olib borishni yo’lga qo’yish;

– oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yuqori sport natijalariga erishgan sportchi va murabbiylarni sport klubi tomonidan rag’batlantirish;

– oliy muassasalari talaba yoshlari orasidan sport turlari bo’yicha Respublika terma jamoalari uchun asosiy



va zaxira tarkibiga malakali sportchilarni tayyorlash hamda turli darajadagi musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash;

– sport klubi tomonidan sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoa a'zolari hisoblangan talaba-yoshlarni zaruriy anjom, jihoz, sport kiyimi (epikirovka), tibbiy-biologik, farmakologik, farmasevtik va boshqa taqiqlanmagan tiklash vositalari bilan ta'minlashni amalga oshirishda shart-sharoitlarni yaratish;

Sport klubi O'zbekiston Respublikasining amaldagi qonunchiligi bilan ta'qiqlanmagan va mazkur Nizom maqsad va vazifalarga zid bo'lmagan faoliyatini amalga oshirish bo'yicha ishlarni olib borishi mumkin.

### **III. Sport klubining huquq va majburiyatlari**

1. Sport klubi quyidagi huquqlarga ega:

– o'z a'zolarining huquqlari va qonuniy manfaatlarini ifodalash hamda himoya qilish;

– ijtimoiy hayotning sport-sog'lomlashtirish masalalariga doir tashabbuslar bilan chiqish, bu xususda davlat hokimiyati va boshqaruv organlariga takliflar kiritish;

– ommaviy jismoniy tarbiya sport tadbirlari, o'quv-mashg'ulot yig'inlarini, sport bayramlari, spartakiadalar, festivallar, sport musobaqalarida ishtirok etish va o'tkazish;

– "Universiada" sport musobaqalarining barcha bosqichlarini o'tkazish va tashkil etishda ishtirok etish;

– davlat hokimiyati va boshqaruv organlarining jismoniy tarbiya va sportga oid qaror loyihasini ishlab chiqishda qonun hujjatlarida nazarda tutilgan tartibda ishtirok etish;

– o'z faoliyati to'g'risida axborot tarqatish va belgilangan tartibda ommaviy axborot vositalarini ta'sis etish va tegishli ruxsatnoma yoki litsenziya asosida matbaa va noshirlik faoliyatini amalga oshirish;

– o'z faoliyatiga taalluqli masalalar yuzasidan yig'ilishlar, Konferensiyalar va boshqa tadbirlar o'tkazadi;

– qonun hujjatlariga muvofiq o'z Nizom maqsadlariga mos keladigan doiralarda tadbirkorlik faoliyati bilan shug'ullanish;

– qonun hujjatlarida belgilangan tartibda soliqlar, yig'imlar hamda byudjetga va byudjetdan tashqari fondlarga boshqa to'lovlar to'lashda belgilangan imtiyozlardan foydalanadi;

– sport klubi a'zosi bo'lib O'zbekiston terma jamoasi tarkibiga kirgan sportchilar va ularning trenerlariga homiylik faoliyatini amalga oshirish, o'zaro kelishuvga ko'ra ularning foto tasvirlaridan reklama maqsadlarida foydalanish;

– sport klubi O'zbekiston Respublikasining amaldagi qonun hujjatlarida nazarda tutilgan boshqa huquqlarga ham ega.



Sport klubining majburiyatlari:

– O‘zbekiston Respublikasining qonun hujjatlari, muassislar tomonidan tasdiqlangan Nizomlar, yo‘riqnomalar va mazkur Nizom talablariga rioya etish va o‘z mol-mulki va mablag‘laridan foydalanish to‘g‘risidagi axborot bilan tanishish erkinligini ta‘minlash;

– qonun hujjatlari va ta‘sis hujjatlariga rioya etishi;

– ro‘yxatdan o‘tkazuvchi organga Sport klubi o‘tkazayotgan tadbirlarga va Sport klubi faoliyati bilan tanishish uchun erkin kirish imkonini berish;

– o‘z faoliyatining natijalari hisobotini yuritish;

– ro‘yxatdan o‘tkazuvchi, soliq va statistika organlariga o‘z faoliyati to‘g‘risida hisobotlar taqdim etish;

– ro‘yxatdan o‘tkazuvchi organ vakillariga Sport klubi faoliyati bilan Nizom maqsadlariga erishish hamda O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligiga rioya qilinishi yuzasidan tanishishlariga ko‘maklashish;

– litsenziya talab qilinadigan faoliyat turi bilan tegishli litsenziya olgandan so‘ng shug‘ullanish;

Sport klubi qonun hujjatlarida nazarda tutilgan boshqa majburiyatlarga ham ega bo‘ladi.

#### **IV. Sport klubi a‘zolarining huquq va majburiyatlari**

1. Sport klubiga ushbu Nizomni tan olgan, O‘zbekiston Respublikasi fuqarolari, chet el fuqarolari, fuqaroligi bo‘lmagan shaxslar, davlat ta‘limi muassasalari o‘quvchi va talabalari hamda Sport klubi faoliyatiga xayrixohlar a‘zo bo‘lishlari mumkin. Barcha a‘zolarining huquq va manfaatlari teng ravishda himoya qilinadi.

2. Sport klubiga a‘zolari qabul qilish yakka tartibda va jamoaviy tartibda amalga oshiriladi. Sport klubiga yakka tartibda a‘zo bo‘lganda jismoniy shaxslarning arizalari asosida, jamoaviy tartibda a‘zo bo‘lganda esa jamoa yig‘ilishi qarori asosida amalga oshiriladi. Davlat ta‘limi muassasalari o‘quvchi va talabalari Sport klubining jamoaviy a‘zolari bo‘lishlari mumkin.

– yakka va jamoaviy tartibda a‘zolikka qabul qilish arizasi sport klubi raisi nomiga yoziladi va sport klubining jamoa kengashi yig‘ilishida ko‘rib chiqiladi;

– sport klubi a‘zolari Sport klubi faoliyati to‘g‘risida yolg‘on ma‘lumotlarni tarqatishi, a‘zolar o‘rtasida nizo va majorolar chiqarishi, Sport klubi obro‘sini tushiradigan ma‘lumotlar, shu jumladan ommaviy axborot vositalari (internet) orqali tarqatish man etiladi;

3. Sport klubi a‘zolisiga qabul qilish va undan ixtiyoriy ravishda chiqarish muassislar tomonidan tasdiqlangan Nizomga muvofiq tartibga solinadi.

4. Sport klubi a‘zolari teng huquqli bo‘lib, ularning huquqlari quyidagilardan iborat:



- sport klubi faoliyati to‘g‘risida ma’lumotlar olishi;
- o‘z xohishiga ko‘ra Sport klubi a‘zoriga kirishi;
- sport klubining rahbar organlarini saylash va ularga saylanish;
- sport klubi tomonidan o‘tkazilayotgan tadbirlarda qatnashish;
- sport klubi faoliyatini yaxshilash bo‘yicha rahbar organiga takliflar kiritish;

– O‘zbekiston Respublikasining amaldagi qonuni hamda muassislar tomonidan tasdiqlangan normativ-huquqiy hujjatlarida belgilangan boshqa huquqlarga ega bo‘lishi mumkin.

– o‘z xohishiga ko‘ra Sport klubi a‘zorigidan chiqishi.

5. Sport klubi a‘zolarining majburiyatlari quyidagilardan iborat:

– sport klubining normativ-huquqiy hujjatlarida va ushbu Nizomda belgilangan talablarga amal qilish hamda olgan majburiyatlarni bajarish;

– nodavlat va notijorat tashkilotlariga oid qonun xujjatlari talablariga amal qilishi;

– sport klubi mol-mulkiga zarar yetkazmaslik;

– sport klubining boshlang‘ich tashkilotlari tomonidan tashkil etilgan sport seksiyalari va to‘garaklariga muntazam qatnashib borish;

– sport klubi faoliyatini rivojlanishiga har tomonlama ko‘maklashish;

– sport klubi tomonidan o‘tkaziladigan ko‘rgazmalar, turli tadbirlarda faol ishtirok etish;

– sport klubi a‘zolari orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda faollik ko‘rsatish;

– sport klubining a‘zolik badallarini o‘z vaqtida to‘lab borish.

6. Sport klubi Nizomining 4.5-bandida qayd qilingan majburiyatlarni qo‘pol ravishda buzgan a‘zolar belgilangan tartibda sport klubining umumiy yig‘ilish qaroriga asosan sport klubi a‘zorigidan chiqarilishi mumkin.

## **V. Sport klubining tuzilmasi va rahbar organlari**

1. Sport klubi muassislari qarori asosida ta‘sis hujjatlariga muvofiq tashkil etiladi.

2. O‘zbekiston talabalar sporti assotsiatsiyasi hamda Oliy ta‘lim muassasasi mos ravishda, sport klubi muassislari hisoblanadi.

3. Sport klubi rahbarini lavozimga tayinlash va ozod qilish sport klubini ta‘sis (konferensiyasi) yoki umumiy yig‘ilishi ishtirokchilarining ovoz berish yo‘li bilan amalga oshiriladi.

Sport klubi rahbarligiga jamoatchilik asosida davlat ta‘lim muassasasi rahbarini (direktor, rektor) saylash tavsiya qilinadi.

4. Sport klubi faoliyatini nazorat qilish hamda samaradorligini oshirish va a‘zolik badallarini shakllantirishga sport klubi tuzilgan Oliy ta‘lim muassasasi rahbari bevosita javobgardir.

5. Sport klubi tuziladigan Oliy ta'lim muassasasida ta'lim olayotgan talaba-yoshlar hamda faoliyat ko'rsatayotgan pedagog va boshqa xodimlarning ta'sis (konferensiyasi) yoki umumiy yig'ilishi qaroriga asosan ta'lim muassasasi qoshida sport klubi tuziladi.

6. Sport klubi O'zbekiston talabalar sporti Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan namunaviy Nizom asosida faoliyat yuritadi.

7. Sport klubida sport to'garagi ishlari sport klubi tashkil etilgan Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari (yo'riqchilari) tomonidan olib boriladi.

Sport to'garagi ishlarini samarali tashkil etgan Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari (yo'riqchilari) sport klubi rahbari tomonidan moddiy rag'batlantirilishi mumkin.

8. Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari (yo'riqchilari)ning-yillik ish rejalari, sport to'garagi ishlari, sport tadbirlari hamda o'quvchi va talabalar bilan ishlashni ko'zda tutilgan bo'lishi zarur.

9. Sport klubi tomonidan ommaviy sport tadbirlar taqvim rejasi o'quv-yili uchun ishlab chiqiladi. Sport klubining ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi muassislar tomonidan kelishilgan holda tasdiqlanadi.

## **VI. Sport klubining mol-mulki va ularni shakllantirish manbaalari**

1. Sport klublarining mol-mulklari quyidagilar hisobiga shakllantiriladi:

- a'zolik badallari;
- yuridik va jismoniy shaxslarning ixtiyoriy ravishda bergan homiylik va boshqa turdagi mablag'lari va mulklari;
- nizomga asosan seminarlar, ma'ruzalar, ko'rgazmalar va boshqa tadbirlarni o'tkazishdan tushgan mablag'lar;
- sport klubi tarkibida tuzilgan tadbirkorlik sub'ektlari faoliyatlardan tushadigan daromadlari;
- yuridik va jismoniy shaxslarning xayriya ehsonlari, xorijiy va xalqaro tashkilotlar, xorijiy davlatlarning grantlari;
- qonun hujjatlarida ta'qiqlanmagan boshqa tushumlar.

2. Sport klubining a'zolik badallari miqdorini belgilash, sarflash hamda homiylik va boshqa turdagi mablag'larni shakllantirish muassislar tomonidan tasdiqlangan Nizom bilan tartibga solinadi.

– talaba-yoshlar orasida yetim, chin yetim, nogironlar, shu bilan birga nafaqadagi shaxslar a'zolik badallari to'lashdan ozod etiladi.

– a'zolik badallari tushumi, homiylik va harajatlar, shuningdek, boshqa turdagi moliyaviy munsabatlar muassislar tomonidan tasdiqlangan Nizom asosida tartibga solinadi.

## **VII. Sport klubining hisob va hisoboti**

1. Sport klubi O‘zbekiston Respublikasi amaldagi qonunchiligi asosida o‘z faoliyati natijalarining moliyaviy hisobini amalga oshiradi, statistik hisobot olib boradi va hisobotni ishonchligini ta’minlaydi.

2. Sport klubi belgilangan tartibda ro‘yxatdan o‘tkazuvchi, soliq va statistika organlari hamda qonun hujjatlarida belgilangan boshqa organlarga hisobotlar taqdim etadi.

## **VIII. Sport klubining nizomiga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish tartibi**

1. Sport klubi Nizomiga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish muassis tashkilotlarning yig‘ilishi qarori bilan amalga oshiriladi.

2. Nizomga kiritilgan har qanday o‘zgartirish va qo‘shimchalar O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligida nazarda tutilgan tartibda qayta ro‘yxatdan o‘tkazilgandan so‘ng yuridik kuchga ega bo‘ladi.

## **IX. Sport klubining faoliyatini qayta tashkil etish va tugatish tartibi**

1. Sport klubini qayta tashkil etish muassislar qaroriga binoan O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

2. Sport klubi faoliyatini to‘xtatib qo‘yish sud qaroriga asosan yoki qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Sport klubining tugatish muassislar qaroriga binoan yoki sud tartibida amalga oshiriladi.

3. Sport klubini tugatish to‘g‘risida qaror qabul qilgan organ ro‘yxatidan o‘tkazuvchi organ bilan kelishgan holda tugatish komissiyasini tayinlaydi.

4. Sport klubini tugatish qonun hujjatlarida nazarda tutilgan tartibda amalga oshiriladi.

5. Kreditorlarning talablari qondirilgandan keyin qolgan mol-mulk mazkur Nizomda ko‘rsatilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun yo‘naltiriladi.

6. Sport klubi faoliyatida kelib chiqishi mumkin bo‘lgan nizolar muzokaralar yo‘li bilan hal etiladi. Vujudga kelgan nizolarni muzokaralar yo‘li bilan hal etishning imkoni bo‘lmasa, qonunda belgilangan tartibda sud organlari tomonidan hal qilinadi.

7. Sport klubi ta’sis hujjatlarida o‘z ifodasini topmagan masalalar O‘zbekiston Respublikasining tegishli qonun hujjatlari bilan tartibga solinadi.

## UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA DARSLARDAN TASHQARI OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARI

*Umumiy o'rta ta'lim maktablarida darslardan tashqari ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish yuzasidan prezident qarorlari va farmonlari ijrosini ta'minlash bo'yicha olib boriladigan ishlarni rejalashtirish hamda o'tkazish bo'yicha tavsiyalar.*



### 4.1. Salomatlik kunlarini o'tkazish

Salomatlik kunlarini o'tkazish umumta'lim maktablarining-yillik rejasiga kiritilishi lozim. Maqsad maktab pedagogik jamoasi, texnik xodimlari va o'quvchilar orasida sportning ommaviyligini rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishlarini yanada ortirishdan iborat.

Bu tadbirlarni o'kazilishi ko'proq bahor oylariga ya'ni aprel oyining birinchi haftalariga rejalashtirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maktab pedagogik jamoasi oldindan salomatlik kunini o'tkazilishini rejalashtirib oladilar. Barcha pedagoglar va o'quvchilar sport kiyimlari va jihozlari bilan keladilar. Sport zallari, sport maydonchalari va sport jihozlari tadbirni o'tkazilishiga tayyorlab qo'yiladi.

Tadbirni o'tkazilish oldidan maktabning homiylik tashkilotlariga taklifnomalar yuboriladi. Shahar, tuman bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasiga, tuman, shahar "Sog'lom avlod" jamg'armasiga, "Kamolot" yoshlar ishtimoiy harakati bo'limiga, mahalla jamg'armasiga va shahar, tuman hokimliklari, maktabning sobiq bitiruvchilari sport turlaridan viloyat, respublika hamda xalqaro musobaqa sovrindorlari kabi mehmonlar ham taklif qilinadi. Tadbir tantanali yig'ilish bilan ochiladi. Davlat madhiyamiz kuylanadi, bayrog'imiz ko'tariladi.

Oldindan sport yo'nalishlariga bo'lingan mutaxassislar o'quv ishtirokchilarni guruhlariga bo'lib oladilar.





Yuqori sinf o'quvchilari sport o'yinlari ( futbol, voleybol, qo'l koptoki va bassketbol)dan musobaqalashadilar. Boshlang'ich sinf o'quvchilari esa har xil harakatli o'yinlarni o'ynaydilar. Maktab o'qituvchilari stol tenisi, shaxmat-shashka, badminton sport turlaridan musobaqalashadilar.

Ishtirokchi o'quvchilarning xohishlariga ko'ra yengil atletika, gimnastika, akrobatika, va boshqa sport turlari bilan musobaqalashishlari mumkin.

Tadbirni o'tkazilishida sovrinli o'rin egallagan o'qituvchi va o'quvchilar xomiy tashkilotlar tomonidan alohida olib kelingan sovg'alar bilan taqdirlanadilar. Salomatlik kunini o'tkazish rejasiga ko'ra sport musobaqalariga yakun yasaladi.

***Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika (ertalabki badantarbiya mashqlari) – uning maqsadi*** o'quv kun tartibini tashkiliy boshlash, kayfiyatni ko'tarish, birinchi darslarda o'quvchilar aqliy ish qobiliyatini oshirish va oldilarida turgan o'quv faoliyatlariga istak-hohish bildirishi hamda organizmdagi salbiy nuqsonlarni bartaraf qilish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo'lishning oldini olish.

Maktabda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi dars soatidan oldin o'tkaziladi. Darhaqiqat, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldin kelsa, boshqalari gimnastika boshlanish paytiga yetib keladilar. O'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar o'ynab, yugurishga ulgurgan bo'lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ba'zi birlari shoshilmasdan, darslarga qatnashish istagisiz keladilar, ya'ni hamma o'quvchilarning ham dars boshlanishidan oldin diqqati darslarni o'zlashtirishga to'liq jalb qilinmagan bo'ladi.

Shuning uchun ularning diqqatini bir joyga koʻptoklash va ularni aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchlantiradi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, boshqalarini tetiklashtiradi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir maktabda oʻtkazish shart. Maktab maʼmuriyati va jismoniy tarbiya oʻqituvchilari bu tadbirni muntazam oʻtkazishni yoʻlga qoʻyish uchun oʻqituvchilar jamoasi oʻquvchilar, ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishlarini olib borishi kerak. Agar pedagoglar yigʻilishida darsdan oldin oʻtkaziladigan gimnastikaga jiddiyroq muhokama qilinsa, bu holda gimnastika maktab hayotiga tezroq singadi.

Mashgʻulotgacha gimnastika oʻtkazilishi maktab direktorining buyrugʻi bilan eʼlon qilinsa, yanada yaxshi boʻladi, chunki bu holda oʻquvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun jamoa safarbar qilinadi.

Mashgʻulotgacha boʻlgan gimnastika ochiq havoda oʻtkaziladi. Ob-havo noqulay boʻlganida pana joy, sport zal, ayvon va sinf xonalarda tashkil etiladi. Umumiy raxbarlikni jismoniy tarbiya oʻqituvchisi olib boradi. Unga fan oʻqituvchilari yordam beradi.

Jismoniy tarbiya oʻqituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini oʻtkazish uchun eng yaxshi oʻquvchilar va faollarni oʻziga yordamchi qilib tayyorlashi kerak.

Oʻquvchilarga mashqlar majmuini jismoniy tarbiya darslarida oʻrgatib borish mumkin. Ular esa bu mashqlar majmuini maktabdan tashqari vaqtlarida hamda uy sharoitida oʻzlari mustaqil ravishda mustahkamlaydilar.

Koʻpgina maktablarning tajribasiga asosan, oʻquvchilarda darsdan oldin oʻtkaziladigan gimnastikaga qiziqish uygʻotish uchun sinflararo musobaqa tashkil etilib, maxsus salomatlik burchagi tuzish, unga natijalarni yozib borishni yoʻlga qoʻyish kerak. Buning uchun faollardan hakamlar tanlanib, ular har bir sinfning mashqlarni bajarishi, xulqi, faolligini baholaydilar. Oʻquvchilarning uyushqoqligi koʻp jihatdan ular bilan olib borilgan tayyorgarlik ishlariga bogʻliq boʻladi. Mashqlarni bajarish uchun har bir sinfga maydondan alohida doimiy joyni ajratib qoʻyish lozim. Mashqlarni jamoatchi faolning navbatchi oʻqituvchiga raport berishidan boshlash kerak. Gimnastika mashqlari musiqa sadolari bilan oʻtkazilsa samarali boʻladi.

Darsdan oldin oʻtkaziladigan gimnastika 8-10 daqiqa davom etadi. Kichik sinflarda mashqlarni bajarish vaqti 5-7 daqiqagacha kamaytiriladi.

Har bir mashqlar majmuini oʻquvchilarga 10-15 kun davomida bajartirish mumkin. Oʻquvchilarda mashq bajarishga boʻlgan qiziqishini orttirish maqsadida har ikki-uch kundan keyin mashqlar majmuining biror qismini oʻzgartirib turish lozim.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikaning asosiy mazmunini umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tashkil qilib, ular butun organizmning barcha

a'zolarini rivojlantirishga qaratilgandir. Hamma o'quvchilarni bir vaqtning o'zida joylashtirish imkoniga ega bo'lgan maktablarda bu mashqlarni yurish, yugurish harakatlari bilan to'ldirib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini ham muayyan bir izchillikda qo'llash, ularning organizmga ta'sirini asta-sekin oshira borish kerak. Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani yurishdan, muskullarga me'yorda ta'sir etadigan harakatlardan boshlash, birdan zo'riqish bilan bajariladigan mashqlarni qo'llamaslik kerak.

Mashqlar majmuini tanlashda barcha bo'g'in va muskullarni harakatlantiradigan mashqlarga e'tibor beriladi. Mashqlar vaqti-vaqti bilan o'zgartirilib turiladi.

Bu mashqlar qon aylanishini, nafas olishni yaxshilaydigan va qaddi-qomatning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topishiga e'tibor qaratish lozim.

Shuningdek oyoqlarni bukish va qon aylanish sistemasining yaxshi ishlashiga imkon beradigan gavda muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika turgan joyda yurish, nafas olish va qomatni to'g'ri tutishga undovchi mashqlar bilan tamomlanishi lozim.

Ochiq havoda yoki maydonda har bir sinfni bemalol joylashtirish imkoniyati bo'lgan paytlarda mashqlarni buyumlar bilan o'tkazish tavsiya qilinadi. Buyumlarni maydonga oldindan shunday joylashtirish kerakki, o'quvchilar saf tortish yoki darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish uchun o'z joylariga kelganlarida ularni qo'llariga olish qulay bo'lsin.

### **Birinchi majmua mashqlari.**

<b>Mazmuni</b>	<b>Me'yori</b>	<b>Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar</b>
I. D.h. oyoqlar yelka kengligida. qo'llar yelkada. 1. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib oyoq uchida ko'tarilamiz. 2. D.h.	3-4 marta	Gavdani tekis tuting.
II. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar yelkada. 1-4. Qo'llarni oldinga aylantiramiz. 5-8. Qo'llarni orqaga aylantiramiz.	5-6 marta	Yelkada qo'llar bukilgan holda bo'ladi.
III. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda.	6-8 marta	



<p>1. O'ng tomonga egilamiz qo'llar tepada.</p> <p>2. D.h.</p> <p>3. Chap tomonga egilamiz qo'llar tepada.</p> <p>4. D.h.</p>		<p>Qo'llar uchini to'g'ri tuting.</p>
<p>IV. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar ko'krak qafasi oldida.</p> <p>1-2. qisqa yozamiz.</p> <p>3-4. O'ng tomonga burilib keng yozamiz.</p> <p>5-6. qisqa yozamiz.</p> <p>7-8. Chap tomonga burilib keng yozamiz.</p>	<p>6-8 marta</p>	<p>Gavdani va bilaklarni to'g'ri tuting.</p>
<p>V D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda.</p> <p>1. Chap qo'lni yuqoriga ko'tarib o'ngga egilamiz.</p> <p>2. D.h.</p> <p>3. O'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib chapga egilamiz.</p> <p>4. D.h.</p>	<p>6-8 marta</p>	<p>Yonga egilganda pastroq egilishga harakat qiling, tizzalar bukilmasin.</p>
<p>VI. D.h. oyoqlar juft qo'llar oldinda.</p> <p>1. O'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib chap qo'l barmoqlar uchiga tekkizamiz.</p> <p>2. D.h.</p> <p>3. Chap oyoqni tepaga ko'taramiz o'ng qo'l uchiga tekkizamiz.</p> <p>4. D.h.</p>	<p>6-8 marta</p>	<p>Tizzalar bukilmasdan bajarilishi kerak.</p>
<p>VII. D.h oyoqlar juft qo'llar yonda.</p> <p>1. Qo'llarni oldiga uzatib o'tiramiz.</p> <p>2. D.h.</p> <p>3. Qo'llarni tepaga uzatib o'tiramiz.</p> <p>4. D.h.</p>	<p>6-8 marta</p>	<p>Gavdani to'g'ri tutamiz. Bir tekisda hamma bilan bajaramiz.</p>
<p>VIII. sakrash uchun mashq beriladi.</p> <p>10 martadan chap oyoqda.</p> <p>10 martadan o'ng oyoqda.</p> <p>10 martadan ikkala oyoqda.</p>	<p>5-6 marta</p>	<p>Sakrash mashqlarini hamma mustaqil ravishda bajarsin.</p>

IX. Nafas rostdash mashqi. Sinf xonalarida tartib bilan harakatlanamiz.

## Ikkinchi majmua mashqlari.

Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
I. D.h. Oyoqlar juft qo'llar yonda. 1-2. qo'llarni ketma-ketlikda yuqoriga ko'tarib oyoq uchida turish. 3. Oldinga egilish. 4. d.h.	4-6 marta	Qo'llarning to'g'ri turishini nazorat qiling. Mashqni sekin bajarish.
II. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar yelkada. 1-4 qo'llarni oldinga aylantirish. 5-8 qo'llarni orqaga aylantirish.	4-6 marta	Mashqni o'rtacha tezlikda bajarish.
III D.h oyoqlar yelka kengligida qo'llar ko'krak oldida. 1-2 bukilgan qo'llarni orqa tomonga kerish. 3-4 qo'llarni (tirsaklarni) yozib orqa tomonga kerish.	4-6 marta	Mashqni katta amplitudada bajarish.
IV D.h oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1. Chap tomonga egilib o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish. 2. D.h. 3. O'ng tomonga egilib chap qo'l yuqoriga ko'tariladi. 4. D.h.	5-6 marta	Mashqni sekinlikda bajaring.
V. D.h oyoqlar yelka kengligidan kengroq qo'llar belda. 1. Oldinga egilib chap oyoq uchiga qo'llarni tekkizish. 2. O'rtaga. 3. O'nga. 4. D.h.	6-8 marta	Tizzalarni bukmasdan harakat qilish.
VI. D.h oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 Bel sohasini chap tomondan aylanma harakatlantirish. 1-4. Bel sohasini o'ng tomondan aylanma harakatlantirish.	6-8 marta	Mashqni sanoq bo'yicha bajarish.
VII. D.h o'ng oyoqni oldinga keng tashlab, qo'llar o'ng oyoq tizzasiga		

qo‘-yilgan. 1-3. Bel va tizza bilan prujinasimon harakat qilish. 4. Sakrab oyoqlarni almashtirib bajarish.	6-8 marta	Bellarni to‘g‘ri tuting.
VIII. D.h oyoqlar yelka kengligida qo‘llar oldinda. 1-2. Chap qo‘lga, o‘ng oyoq uchini tekkizish. 3-4 .O‘ng qo‘lga chap oyoq uchini tekkizish.	4-6 marta	Tizzalar bukilmasin Bir xil sanoqda bajarish.
IX. D.h. oyoqlar juft qo‘llar yonda. 1. Sakrab oyoqlar yelka kengligida qo‘llar yondan yuqoriga bosh uzra qarsak chalinadi. 2. D.h. 3-4. Takror davom ettiriladi.	6-8 marta	Bir xil sanoq ostida o‘rta tezlikda bajariladi.
Nafas rostdash mashqlari va sinf xonalarida tartib bilan harakatlanamiz.		

**Jismoniy mashq daqiqalari. Maqsadi:** charchoq va toliqish alomatlarini bartaraf etish, diqqatni jamlash, o‘quvchilar ish qobiliyatini oshirish, chigalni yozish, aqliy va jismoniy mehnat samaradorligini oshirish.

Jismoniy mashq daqiqalarini dars o‘tayotgan o‘qituvchi boshlab beradi.

Ma‘lumki, bola uzoq vaqt qimirlamasdan o‘tirishi natijasida, qo‘l va oyoq barmoqlarining, bel-tos hamda qorinning qon bilan ta‘minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta‘minlanishining susayishi esa bolalar asab hujayralarining ish faoliyatiga salbiy ta‘sir etadi, bu o‘z navbatida bolaning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bola charchaydi, uning ish qobiliyati pasayadi, mashg‘ulotlardan chetlashadi, e‘tiborsiz, har narsani unutadigan bo‘lib qoladi, berilayotgan o‘quv materiallarini o‘zlashtira olmaydi. Aqliy va jismoniy yuklamani o‘z vaqtida almashtirib turish, ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining aqliy va jismoniy ish faoliyatida muhim o‘rin tutadi.

Mutaxassis olimlarning kuzatishlaricha, birinchi sinf o‘quvchilari darsda 15 – 20 daqiqa davomida diqqatini jamlab e‘tibor bilan o‘tirishlari mumkin ekan. 35 daqiqali dars mashg‘ulotidan keyin ularda ish qobiliyati sezilarli susayadi.

Dars paytida ko‘rish va eshitish organlari tana, ayniqsa, umurtqa pog‘onasi, bo‘yin, orqa kurak qismi muskullari, qo‘l barmoqlari ko‘proq yuklama oladi.

Charchashning boshlang‘ich holatida markaziy asab tizimining qo‘zg‘alishi o‘quvchilar xulqining tez o‘zgarishiga olib keladi: o‘qish

faoliyatidan chetlashadilar, o'qituvchining tushuntirishiga e'tiborsiz bo'ladi, o'zaro gaplashadilar, o'rinlaridan turib ketadilar.

Mana shunday holatda 2-3 ta jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlab bajartirish yuqoridagi salbiy holatlarning oldini oladi.

Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta mashqlar jamlanmasidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. *(boshlang'ich sinflarda taqiqlangan mashqlarni*



*bajartirmaslik zarur).*

Muskullarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan (kuchli zo'riqishsiz bajariladigan), nafas olishni faollashtiradigan, qon aylanishlarini me'yorlashtiradigan mashqlar kompleksi tanlab olinadi.

Jismoniy mashq daqiqalarini hamma darslarda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan holda bajariladi.

1-2-daqiqagacha davom etadigan tanlangan mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Mashqlar majmuining 1-mashqi monupulyativ mashqlantirish (barmoq), qo'llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, to'g'rilanish, hamma bo'g'inlarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashqi tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga egilishdan, 3-mashqi oyoqlarni bukish va to'g'rilash, tizzadan bukilgan oyoqlarni to'g'rilash, partada o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, turgan holatdan o'tirish va hokazolar. 4-mashqi esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Jismoniy mashq daqiqalarini musiqa ohanglari ostida o'tkazish ham mumkin (past ovozda). Musiqa o'quvchilarning dam olish samaradorligi uchun qo'shimcha omil bo'lib, ularga ijobiy hissiyot beradi, harakat bilan bog'langan holda ish qobiliyatini oshirishning samarador vositasi bo'ladi.

***Katta tanaffusda o'tiladigan o'yinlar: maqsadi:*** o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va faol dam olish, chiniqish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odat tusiga kiritishdan iboratdir.

Katta tanaffusdagi harakatli o'yinlar va mashqlarni tashkil etishdagi muhim sharti avvaldan joyni tayyorlash, xavfsizlik choralari ko'rish, jihozlarni yetarli darajada ta'minlash lozim. Har bir o'yinda bolalar katta qiziqish va tashabbus bilan ishtirok etishini hisobga olish zarur.

Katta tanaffuslarda o‘tkaziladigan o‘yinlarni o‘tkazish samaradorligi:

- Harakat faoliyatini oshirishga;
- Faol va mazmunli dam olishni va hordiq chiqarishni tashkil etishga;
- Butun organizm tonusini va ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta’minlashga;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.



O‘yinlarni va jismoniy mashqlarni quyi sinf o‘quvchilari organizmining psixologik-fiziologik hususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkazish zarur.

Quyi sinf o‘quvchilari o‘yinlarni mustaqil tashkil etish uchun yetarlicha tajribaga ega emaslar, shuning uchun sinf rahbari, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va jamoatchi tashkilotchining o‘rni birinchi darajada bo‘lishi kerak. O‘yinlar maktab hovlisida yoki stadionida, sport zalida hamda xavfsiz kenglikdagi usti yopiq joylarda o‘tkazilishi mumkin. Tanaffuslarda o‘tkaziladigan o‘yinlarga harakatli o‘yinlar, har xil o‘lchamdagi xalqalar, koptok, arqoncha bilan mashqlar, raqs elementlari, ritmik gimnastika, turli quvnoq estafetali mashqlar kiradi.

Jismoniy mashqlar shunday tanlanadiki, bularda qo‘l, so‘ngra yelka, tana, oyoq muskullari ketma-ket qatnashsin. Bunda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi yetarli darajada yuklama olishi kuzatilishi kerak.

1-9-sinflar uchun belgilangan jismoniy tarbiya dasturda jismoniy-sog‘lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo‘lib, ularning ichida **kuni uzaytirilgan guruhlarda kundalik sport soatlari** asosiy o‘rinni egallaydi.

**Maqsadi:** o‘quvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo‘riqishlarning oldini olishdan iborat.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari: (sport soatlari) quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

- Sog‘liqni mustahkamlash;
- O‘quvchilarning organizmini chiniqtirish;
- Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirish;
- O‘quv-yili davomida barqaror ish faoliyatini saqlash;
- Harakat, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishni tarbiyalash va shakllantirish.

Guruhlar bo‘yicha tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo‘yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatning jismoniy faoliyat bilan almashuviga yordamlashadi, faol hordiq

chiqarish uchun qulay sharoit, yaxshi kayfiyat, ijobiy hissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, zo'riqmagan holda o'tkaziladi.

Sport soatlari mazkur guruhlarda 40 – 60 daqiqa davom etadi, vaqtning bunday tanlanishi o'quvchilarning umumiy holatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq ravishda bo'ladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug'ullanuvchilarda fiziologik va hissiy yuklamalarning oshib ketmaslilik tamoyillariga rioya qilishi kerak.

Mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir.

Shuningdek, sinfdan tashqari ishlar o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlaridan sport seksiyalarini, jismoniy tarbiya bayramlarini, sport musobaqalarini, davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishlarini ham o'z ichiga oladi.

Maktab o'quvchilari ayniqsa boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar o'yinga chanqoq bo'ladilar. Bu yoshdagi bolalar maktabga kelishda o'quv qurollarini esdan chiqarsalar ham o'yin o'ynash uchun olingan jihoz (har hil koptoklar, sakragichlar, xalqalar)larni uyda qoldirmaydilar. Ta'lim muassasalarida aksariyat barcha maktablarda, katta tanaffuslarda bolalarimiz "O'rtada turish", "Oq terakmi ko'k terak", "Sopol o'yini" kabi o'yinlarni o'ynaydilar. Bu o'yinlardan tashqari katta tanaffuslarda o'ynash uchun mo'ljallangan milliy harakatli o'yinlarimizdan foydalanish ham mumkin.

### **"Uzatdingmi o'tir o'yini"**

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, biri ikkinchisini oldida paralel holda turib bir kishilik qatorda turadilar. har bir jamoa o'z o'yinboshisini saylaydi, ular 5 – 8 qadam masofada o'z jamoalari qarshisida turadilar. O'yinboshilar qo'lida bittadan koptok bo'ladi.

**O'yin tasnifi.** Rahbarning ruxsati bo'yicha o'yin boshilar koptokni qatorda turgan birinchi raqamli o'yinchiga (ko'krakdan ikki qo'llab yoki kelishilgan boshqa usulda) uzatadi, u ilib oladi, koptokni orqaga o'yin boshiga qaytaradi va tezda cho'qqayib o'tiradi. So'ngra o'yin boshi jamoaning boshqa o'yinchilariga koptokni uzatadi. Har bir o'yinchi, javob koptokini uzatgandan keyin cho'qqayib o'tiradilar. Qatorda turgan oxirgi o'yinchi koptokni o'yin boshiga uzatadi u koptokni yuqoriga ko'taradi va barcha jamoa a'zolari tezda o'rnilaridan turadi.

Qoidani buzmasdan, koptokni uzatishni birinchi bo‘lib tugatgan, jamoa g‘olib bo‘ladi.

**O‘yin qoidasi.** Hech kim o‘z navbatini o‘tkazib yubormasligi shart. Koptokni ushlab ola olmagan o‘yinchi, koptokni orqasidan yugurib borib olib, joyiga qaytib kelib, uzatishni davom ettiradi.

O‘yinni murakkablashtirish mumkin, agarda qatorni oxiridagi o‘yinchi, o‘yin boshidan koptokni olib yugurib o‘yin boshini o‘rniga, u esa qatorni boshiga turadi. Shundan so‘ng, qatorni boshida turgan o‘yinchi qaytadan qolgan o‘yinchilar bilan koptokni uzatishni takrorlaydilar. Shunday qilib, o‘yin davomida har bir jamoa qatnashchisi o‘yinni bosh rolida bo‘ladilar. O‘yinni birinchi bo‘lib boshlagan o‘yinchi joyiga qaytib kelgandan keyin o‘yin tugaydi.

### **“Qayta otish” o‘yini.**

O‘yinga tayyorlanish. O‘ynovchilar voleybol to‘rini ikki tomonida (xuddi voleybol o‘yinidagidek) joylashib turadlar. Har bir jamoada 6 – 8 kishi bo‘ladi.

**O‘yin tasnifi.** O‘yin jamoalarning biri koptokni o‘yinga kiritgani bilan boshlanadi. Boshqa jamoa koptokni qabul qiladi va voleybol o‘yini qoidalari bo‘yicha o‘ynaydilar, koptokni 3-chi zarba bilan raqib tomoniga yo‘naltiradi, shuningdek, ular ham koptokni bir-biriga oshirib raqib tomoniga oshiradi. Texnik xatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi, qarama-qarshi tomondagi asirlar turadigan chiziqqa yuboriladi. Xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa koptokni uzatishni yo‘qotadi. O‘yin qaytadan tiklanadi. Asrga tushgan o‘yinchi o‘yin davomida (maydondan chiqmasdan) koptokni ushlab olishga harakat qiladi va koptokni o‘z maydonchasiga (raqib tomonidan halaqit bermagan holda) oshiradi. Uni jamoasini o‘yinchilari xohlagan usulda zarba berish (3 ta oshirish bilan) koptokni orqaga yo‘naltiradi. Agarda hujum muvaffiqiyatli yakunlansa, asir tushgan o‘zining sheriklariga qaytib keladi, xatoga yo‘l qo‘yilsa ikkinchi o‘yinchi asirlar turadigan chiziq orqasiga yuboriladi.

Hujum qilayotgan jamoa o‘yinchilari o‘yin davomida asirda turgan o‘z sheriklariga, ataylab koptokni uzatishlari mumkin.

O‘yin 10 – 15 daqiqa davom etadi. Jamoalardan biri shu vaqt ichida barcha o‘yinchilarini yo‘qotishlari mumkin. (asirga tushishi mumkin). Maydonda qolgan, o‘yinchilarni soniga qarab o‘yin yakunlanadi.

**O‘yin qoidasi.** O‘yin voleybol qoidasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Soddalashtirilgan qoida bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘yinda (uni o‘rganilgandan keyin) kelishib olish mumkin, agarda asirga yordam yoki devordan ilib



olmasdik balki ko'ptokni havoda ilib olsa u yana o'yinga kirib o'ynashi mumkin. Shuningdek, boshqa o'yin vaziyatlarini kelishish ham mumkin.

### **«Tejamkorlik» o'yini**

Bu o'yin kichik, o'rta va katta yoshdagi o'quvchilarga mo'ljallangan bo'lib, har ikkala guruh uchun 3 donadan 6 dona bir xil hajmdagi idishchalar (kichik hajmli plastik chelak) kerak bo'ladi. Chelakchalarning ichiga suv to'ldirilgan bo'lib, boshlovchini ruxsatidan keyin dastlabki marra chizig'idan oxirgi marra chizig'igacha o'quvchilar uchala suv to'ldirilgan chelakchalarni ikkala qo'llarida va tishlarida olib borib, yana har bir o'quvchi o'zlarining shaxsiy dastro'mollariga ega bo'lishlari kerak. Bu o'yinda o'quvchilar tejamkorlikka o'rgatiladi hamda jismonan chiniqadilar.

**O'yin qoidasi:** O'quvchilar galma-gal chelakchalarni belgilangan joyga olib borishlari lozim. Bunda qaysi guruh suvni kamroq isrof qilsa, o'sha guruh g'olib deb topiladi.

### **“Qaydasan?” o'yini**

Bu o'yinni o'quvchilar ochiq havoda o'ynaydilar. O'qituvchini ruxsatidan keyin o'quvchilar bir-birlarini qo'llarini ushlab, katta davra hosil qiladilar. Bolalarni taklifiga ko'ra ikki o'quvchi o'rta taklif qilinadi, har ikkalasini ham ko'zlari bog'lab qo'yiladi. Bir o'quvchini qo'lga qo'ng'iroqcha beriladi, ikkinchi o'quvchi qidirishni boshlaydi. «Ahmad qaydasan?» degan so'rovga maydondagi o'quvchilar «shu yerdaman» deb javob beradi. O'yin bir-birlarini ushlab olmaganlaricha davom etadi. Bu o'yin o'quvchilarni sezish va koordinatsiya qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantiradi.

### **«To'yga borish» o'yini “(qizlar uchun)**

Ma'lumki o'zbek xalqining milliy odatlaridan biri to'ylarga har xil tugunlar ko'tarib boradi. Bu o'yinlarda faqat qizlar ishtirok etib, ikki guruhga bo'linadi. Sport zaliga ikki yo'nalishiga moslashtirilgan o'rindiqlar qo'yiladi. O'yin estafeta tariqasida o'tkaziladi. Boshlovchining ruxsatidan keyin tugun qo'ygan qizlar bir-birlariga qarama-qarshi tomondan tugunlarini boshlariga qo'ygan holda gimnastika skameykalaridan muvozanat saqlagan holda o'tishni boshlaydilar. Qaysi guruh tugunlarni kamroq boshlaridan tushirib, marraga oldin yetib kelsa, o'sha guruh g'olib deb topiladi.

**O'yin qoidasi:** gimnastika skameykasidan muvozanat saqlab o'tayotganda tugun qizlarning boshidan tushib ketsa, xuddi o'sha yerdan qaytadan olishib, boshlariga tugunlarini qo'ygan holatda o'yinni davom ettiradilar.

### **“Narsani yerdan olmoq”**

Ikkita o‘yinchi bitta chiziqda turib, gimnastika tayoqchasini uchidan ushlab bir-birlaridan 1-2 qadam narida turadilar. Yerga biror narsa qo‘-yiladi. O‘yinchi ruxsat berilishi bilan raqibini tortib, polda yotgan narsani oladi. Ikkita bola oyoqlarini yelka kengligida qo‘yib, gimnastika tayoqchasini yelka baravarida tutadilar.

Qo‘l oralig‘i darajasida ushlab, bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Raqibini turgan joyidan qo‘zg‘ata olgan o‘yinchi yutgan hisoblanadi. Aldamchi harakatlarni bajarishga ruxsat etiladi.

### **“Tayoqchani ushlab qol”**

O‘yinda bir vaqtning o‘zida bir necha odam qatnashishi mumkin. Rahbar ruxsatidan keyin ular gimnastika tayoqchasini barmoq uchida yoki kaftda muvozanatni saqlab, iloji boricha uzoq vaqt tikka ushlab turishga harakat qiladilar.

Ko‘proq ushlab turgan o‘yinchi g‘olib chiqadi.

O‘yinning boshqa turlari:

1. Tayoqchani joyidan qo‘zg‘atmasdan barmoq uchida, o‘ng, chap qo‘l kaftida tutish.
2. Kaftda bir vaqtning o‘zida ikkita tayoqchani ushlab turish.
3. Tayoqchani oyoq tizzasida ushlab turish va h. k.

### **“Yor o‘lchovchilar”**

Start va finish orasidagi masofa 10 – 15 m. O‘yin qatnashchilari startda gimnastika tayoqchasi bilan turadilar (oralaridagi masofa 1,5-2 m). Rahbar ruxsatidan keyin ular masofani tayoqcha bilan o‘lchab, finishga qarab intiladilar (har bir o‘lchanganda tayoqcha yerga qo‘-yiladi), kim masofani tez va aniq o‘lchasa o‘sha yutgan hisoblanadi.

### **“Podsho va Vazir” o‘yini**

Bunda 4 ta kichik qog‘ozga podsho, vazir, askar, o‘g‘ri deb yoziladi. Ular buklab yerga sohib yuboriladi. Uni 4 ta o‘yinchi oladi. Kinga nima tushsa, sezdirmay o‘zi o‘qiydi. Podsho yozuvi tushgan o‘yinchi vazir o‘g‘rini topsin deb buyruq qiladi. Vazir o‘g‘rini topsa, askar o‘g‘riga jazo beradi. Agar topmasa o‘g‘ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o‘yin davom etadi.

### **“Kes-kes”**

Bu o‘yin boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan. Kengligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaqqon o‘quvchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o‘quvchilar doira

tashqarisida turadilar. O‘qituvchi “boshla” deyishi bilan o‘yinchilar doirani kesib o‘ta boshlaydilar.

O‘yinchilar har tomonga “kes”, “kes” deb yugurib o‘tadilar. Boshlovchi o‘yinchilarga qo‘l tekkizadi. Qo‘l tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqib turadi. O‘yin 2-3 daqiqa davom etadi. O‘qituvchi o‘yinni to‘xtatib nechta o‘quvchi “ushlanganligini” aniqlaydi.

### **“Bo‘sh o‘rin” o‘yini**

Boshqaruvchi o‘yinchidan boshqa hamma o‘yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o‘yinchilar birini asta turtadi va yohud bir tomonga qarab yuguradi. Qo‘l tekkan o‘yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o‘z o‘rnini, ya’ni bo‘sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi.

Aylana atrofiga yugurib kelib, bo‘sh joyni birinchi egallab olgan o‘yinchi o‘sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o‘yinchi boshqaruvchi bo‘lib qoladi. O‘yin yana davom ettiriladi. Yugurishni sakrashda amalga oshirish bilan ham almashtirish mumkin.

### **“Do‘ppi yashirar” o‘yini**

O‘yinchilar 2 guruhga bo‘linib, har bir guruhda 4-5 tadan o‘yinchi qatnashadi. Guruhlar 1,5-2 metr masofada bir-birlariga qarama-qarshi o‘tirishadi. Ikkala guruhda ham bittadan do‘ppi bo‘lib, avval, qaysi guruh o‘yinni boshlashini qur’a tashlab aniqlanadi. O‘yinchilardan biri 2-guruhga ko‘rsatmay do‘ppini yashiradi. “Bo‘ldi” de-yilgandan so‘ng hamma qo‘lini qovushtirib o‘tiradi. 2- guruh o‘yinchilaridan birortasi do‘ppini kim yashirganligini ko‘rsatadi. Agar to‘g‘ri topsa, guruhga 1 ochko beriladi. Topa olmasa shu guruh yutqazgan hisoblanadi. Bu o‘yin navbatma-navbat davom ettiriladi va oxirida yutuqlar jamlanib g‘olib guruh aniqlanadi.

### **“Besh tosh” o‘yini (qizlar uchun)**

Besh tosh 1 ta oq va 4 ta boshqa rangli tosh bo‘lib, yumaloq shaklda bo‘ladi. O‘yin quyidagicha o‘ynaladi.

1. Beshta toshni yerga tashlaymiz va bittadan toshni qo‘limizga olib, qolgan toshlarni yerdan ilib olamiz.

2. Yana toshlarni yerga tashlaymiz, bu gal yerdan 1 ta olib qolganlarni ikki talab yerdan ilib olamiz.

3. Yana toshlarni yerga tashlab, ulardan birini olamiz va qolganlarini uchtalab ilib olamiz.

4. Bitta toshni tepaga otib, tepadagi toshni ilib olib, bu tosh bilan yerdagilarni qo‘shib birga ilib olamiz.

5. Toshlarni yerga tashlaymiz, 1 ta toshni qo‘lga olib, yerdagi yana 1 ta toshni ilib olamiz, uchinchi toshni ilib olayotganimizda 1 ta toshni narigi qo‘limizga o‘tkazamiz, yerda qolgan yana 2 toshni ham shu taxlitda ilib olib, toshlarni hammasini chap qo‘limizga olamiz.

6. Toshlarni yerga tashlaymiz. 1 ta toshni qo‘limizga olib, yana bitta toshni oldingi olgan toshimizni osmonga otib ilib olamiz, 3 tasini ilib olayotganda qo‘limizdagi 1 ta toshni tushirib yuboramiz.

7. 4-o‘yinni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog‘imizni (chap qo‘lda) dumaloq shaklida qilamizda, bitta toshni ilib, qolgan to‘rtta toshni galma-gal dumaloqqa kiritamiz hammasini kiritib bo‘lgach dumaloqqa kirgan toshlarni ilib olamiz.

Beshta toshni o‘ng kaftimizga qo‘yib, toshlarni yuqoriga otamiz va o‘ng qo‘limizni ustiga toshlarni tushiramiz. Nechta tosh tushsa, shuncha yutuq (ochko) hisoblanadi.

### **Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o‘tkazilayotganda diqqatni rivojlantirish uchun beriladigan o‘yinlar.**

1. Bu o‘yinni sinf xonasida, sport maydonlarida o‘tkaziladi.

O‘qituvchi bir nechta harakatlarni ko‘rsatib, shulardan bittasini bajarmasliklarini tushuntiradi. O‘sha taqiqlangan mashqni bajargan o‘quvchi o‘yindan chiqadi.

Bu o‘yinda o‘quvchilarning diqqati va zehni rivojlantiriladi.

2. Bu o‘yinni bir qator safda turgan tartibda bajariladi.

O‘quvchilar saf turganda o‘yin qoidasi tushuntiriladi. Misol uchun:

Bir deganda bir qadam oldinga qadam tashlaysiz,

ikki deganda o‘ng tomonga burilasiz,

uch deganda bir qadam o‘ng tomonga qadam tashlaysiz ,

to‘rt deganda chap tomonga burilasiz.

3. Bu o‘yin bir qator safda zal yoki sport maydonchasi bo‘ylab harakatlanayotgan tartibda bajariladi.

-O‘qituvchining ko‘rsatmasiga asosan (hushtak chalsa, qarsak chalsa) harakatlanish yo‘nalishini o‘zgartirish.

O‘qituvchining ko‘rsatmasiga asosan (hushtak chalsa, qarsak chalsa) maydonchada yoki sport zalda tik turmaslik , ya’ni oyoqlarning tagi polga tegmasin. Variantlar: gimnastik skameykalarga o‘tirib olish, “brus”, “kon” va shunga o‘xshash jihozlar ustiga chiqib olish yoki yerda (polda) yotgan holda o‘qituvchining keyingi ko‘rsatmasigacha oyoqlarni ko‘tarib turish .

## **4.2. Ommaviy sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish.**

Ommaviy sport musobaqalari barcha yosh qatlamidagi ishtirokchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlashda, jismoniy harakat malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ularning jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatning natijasini ko‘rsatadi.

To‘g‘ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik jihatlarga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o‘zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o‘z maqsadidan yuqori qo‘ya olishlik kabi yana bir qancha jihatlarni ham takomillashtiradi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalambor, tajriba almashadilar, yangi o‘quv mashg‘ulot usullarini sinovdan o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shuningdek ommaviy sport musobaqalari sport turlarini targ‘ib qilishning eng yaxshi va hammabop usullaridan hisoblanadi.

Mamlakatimizda musobaqalar o‘tkazilishi tufayligina umumta‘lim maktablarida sport o‘yinlaridan basketbol, voleybol, futbol, gandbol va boshqalar ommaviylashdi. Demak musobaqasiz, o‘zaro bahslashuvsiz sportning bo‘lishi mumkin emas.

### **Sport musobaqalarini rejalashtirish**

Mamlakatimizda ommaviy sport musobaqalarining ilmiy asosda tashkil topgan va jismoniy tarbiya harakatining xususiyatlarini hisobga olgan ma‘lum tizim mavjud. Ommaviy sport musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan xarakterga ega.

Rejaga asoslanib respublika va mahalliy jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari o‘z rejalarini hududiy kesimlarda, mahkama, jismoniy tarbiya tashkilotlari, ko‘ngilli sport jamiyatlari esa sport muso-baqalarining rejalarini maktablarda ommaviy tarzda tuzadilar.

Ishlab chiqarish muassasalari, o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport jamoalari sport musobaqalarining rejalarini o‘z jamiyatlari hamda mahalliy jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari rejaları asosida tuzadilar.

Sport musobaqalarining rejalarini tuzishda tegishli sport federatsiyalari faol qatnashishlari lozim. Boshlang‘ich jamoadagi musobaqa, o‘z nufuzi va miqyosidan qat‘i nazar, har qanday musobaqaning asosi bo‘lib qolishi yurak. Musobaqalar rejasida har bir jamoa uchun (xududiy joylashganligiga qaramasdan) katta musobaqalarda qatnashish imkoniyatini yaratib berish ko‘zda tutilgan bo‘lishi kerak.

## **Musobaqalarning turlari**

Musobaqalar qo‘-yilgan vazifalarga qarab quyidagi turlarga bo‘linadi: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikatsiya va saralash musobaqalari, match va o‘rtoqlik uchrashuvlari.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo‘lib, ularda jamoa, tuman, shahar, viloyat, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular-yilda bir marta o‘tkaziladi. Birinchilik g‘oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari “yutqazgan chiqib ketish” tamoyilida o‘tkaziladi. Bu musobaqalar ko‘p vaqt talab qilmaydi va ko‘p qatnashchilarni jalb qilish imkoniyatini beradi. Tayyorgarligi har xil bo‘lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo‘ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (turnirlar)da ko‘p jamoalar ishtirokida bir kunda o‘tkaziladi. Buning uchun o‘yin vaqti 20 daqiqagacha qisqartiladi.

Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlar “Navro‘z”, “Vatan himoyachilari” va boshqa bayramlarga bag‘ishlanib o‘tkaziladi.

Tenglashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo‘lgan jamoalar orasida o‘tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizroq jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo‘lgandan so‘ng qo‘shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o‘yinchilarning, sportchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o‘tkaziladi.

Saralash musobaqalari esa tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o‘yinchilarni, sportchilarni) keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o‘tkaziladi. *Match uchrashuvlari* musobaqalar taqvimida ko‘zda tutilgan va an’anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shahar, viloyat, hamda chet davlatlar o‘rtasida do‘stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O‘rtoqlik uchrashuvlari bo‘ljak musobaqalarga va sport o‘quv mashg‘ulotining ba’zi bir bo‘limlari bo‘yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o‘rtasida o‘zaro kelishib o‘tkaziladi.

## **Musobaqa o‘tkazish tizimlari**

Musobaqa paytida hamma jamoalarga g‘alaba uchun kurashishning bir xil sharoitini yaratib berish va g‘oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash zarur.

Musobaqalarni o‘tkazish tizimlari har xil bo‘lishi mumkin. Lekin u yoki bu tizimlarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olish lozim:

- 1) musobaqa oldida turgan vazifalar;
- 2) musobaqa o‘tkazish shartlari;
- 3) qatnashuvchi jamoalarning soni;

- 4) o'tkazilayotgan musobaqaning turlari;
- 5) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligi;
- 6) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvi.

Sport o'yinlari musobaqalarini o'tkazish amaliyotida asosan ikkita (aylanma va chiqib ketish) tizimi qo'llaniladi. Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi aralash tizim paydo bo'ladi.

*Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish.* Bu tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi.

Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun 63 taqvim kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimi bo'yicha esa faqat 6 taqvim kunining o'zi kifoya, lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning xaqiqiy o'rinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu tizim ikki variantdan iborat:

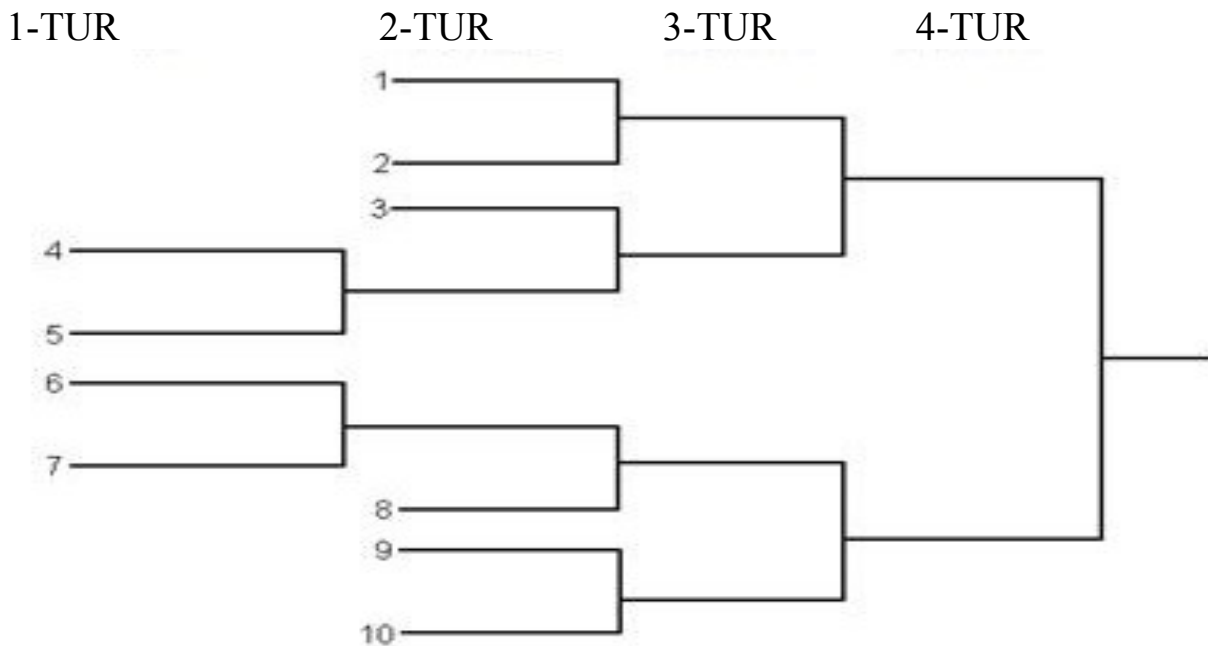
- a) bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;
- b) ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

Bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish usuli bilan o'tkaziladigan musobaqa uchun quyidagicha taqvim tuziladi. Avval musobaqada qatnashayotgan jamoalarning uchrashuv tartibini belgilaydigan jadval tuziladi. So'ng qur'a tashlanib har bir jamoaning jadvalidagi tartib raqami belgilanadi.

Agarda qatnashayotgan jamoalarning soni 2 darajasi (4, 8, 32, 64 va boshqa) ga teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi taqvim kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda yonma-yon turgan jamoalar qatnashadi: birinchi ikkinchi bilan, uchinchi to'rtinchi bilan va hokazo.

Ikkinchi turda birinchi turning g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan uchrashadi va hokazo.





Birinchi turda hamma jamoalar musobaqada qatnashmagan paytlarda sxemaning o'rtasidagi jamoalar birinchi turda, chetdagi (yuqoridagi va pastdagi) jamoalar esa ikkinchi turda musobaqalarga qatnasha bosh-laydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalar soni toq bo'lgan paytlarda birinchi tur o'yinlarida jadvalning pastdan yuqoriga nisbatan 1 jamoa ortiq ozod qilinadi. Kuchli jamoalar birinchi turning o'zida mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarining oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga birinchi turdan emas balki keyingi turlardan, masalan, chorak finaldan qo'-yiladi.

Ikki mag'lubiyatdan keyin ketish usuli qatnashayotgan jamoalarning soni ko'p bo'lmagan paytlarda qo'llaniladi. Bunda jamoa ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketadi.

*Aylanma tizim.* Musobaqalar aylanma tizimida o'tkazilganda hamma jamoalar bir-birlari bilan uchrashib chiqadilar. Ular bir-birlari bilan bir, ikki yoki undan ham ko'proq uchrashib chiqishlari mumkin. Pirovardida butun musobaqa davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

Aylanma tizim eng takomillashgan tizim hisoblanadi, chunki u faqat birinchi o'rini egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga munosib o'yinlarni aniqlab beradi. Bu tizim qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va sportchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

Lekin aylanma tizimning salbiy tomoni shundaki, bunda musobaqa o'tkazish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Buning uchun jamoalar guruhlariga bo'linadi.

Aylanma tizim bo'yicha musobaqalarda jamoalar bir-birlari bilan bir martadan uchrashtirib, musobaqa tur yoki turnir sifatida o'tkazilishi ham mumkin.

Aylanma tizim bo'yicha taqvim tuzishda eng avval musobaqalar o'tkazish uchun kerakli taqvim kunlari quyidagicha aniqlanadi: qatnashuvchi jamoalarning soni juft bo'lgan paytda musobaqa uchun kerakli taqvim kunlarining soni jamoalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda teng bo'ladi.

Aylanma tizim bo'yicha taqvim ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son vaqtincha hisoblanmay turiladi avval taqvim kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo'ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket «ilon izi» shaklida yozib chiqiladi. Masalan, 5-6 jamoa uchun o'yin taqvimi quyidagicha tuziladi.

#### 3-4 jamoalar uchun

1-kun	2-kun	3-kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

#### 5-6 jamoalar uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

#### 7-8 jamoalar uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun
1-(8)	1-(6)	1-(6)	1-(6)
2-7	2-5	2-5	2-5
3-6	3-4	3-4	3-4
4-5	1-2	5-6	2-3

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastidagi jamoalar shu o'yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay turilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va pastida joylashgan

sonlarga qo‘shib chiqiladi. Bunda yuqoridagi sonlarga chap tomondan, pastdagilarga o‘ng tomondan qo‘shiladi.

Shundan so‘ng har bir taqvim kunida avval o‘ng tomonda joylashgan son, so‘ng esa chap tomonda joylashgan son ko‘chirib yoziladi, birinchi taqvim kuni yuqoridan pastga, ikkinchi taqvim kuni pastdan yuqorga, uchinchi taqvim kuni yuqoridan pastga qarab va hokazo tartibda ko‘chiriladi.

Shunday qilib, takomillashgan usul bo‘yicha taqvim tuzilganda har bir jamoa o‘z maydoni va raqib maydonida galma-gal musobaqalashish imkoniga ega bo‘ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarining taqvimini tuzishlarda qo‘llaniladn. Jamoalarning soni toq bo‘lgan paytlarda shartli ravishda «0» nomeri qo‘shiladi. Qaysi jamoaning taqvim kuni «0» bilan juftlansa, o‘sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7-jamoa uchun o‘yin taqvimini quyidagi tartibda tuzsa bo‘ladi:

Jamoalarning soni juft bo‘lgan paytlarda shartli qo‘-yilgan «()» o‘rniga oxirgi juft son yoziladi. Yuqorida keltirilgan misolda 8 raqami yoziladi.

**Aralash tizim.** Musobaqalar aralash tizim bo‘yicha o‘tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma tizimda o‘tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni ko‘p hamda ular bir-birlaridan xududiy jihatidan uzoqda joylashganlarida qo‘llaniladi. Bunda hamma jamoalar zonalarga yoki guruhlariga bo‘linadi. Musobaqalar zonalardan va guruhlardan chiqib ketish tizimi bo‘yicha o‘tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim bo‘yicha o‘tkazilishi mumkin (va aksincha, agar musobaqalar zonalarda va guruhlarda aylanma tizimda o‘tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish tizimi bo‘yicha o‘tkazilishi mumkin).

Musobaqa o‘tkazish tizimlarida musobaqa taqvimining har bir juftidan birinchi bo‘lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo‘lib yozilgan jamoa mehmon bo‘lib hisoblanadi.

Ma’lumki, o‘tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a’zolarining sport formalari boshqa-boshqa rangda bo‘lganligi ma’qul.

Shuning uchun zarur bo‘lgan paytda mezbonlar formalarini almash-tirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

### **Musobaqa natijalarini hisoblash**

Mucobaqa natijalarini quyidagi tartibda hisoblash mumkin: g‘alaba uchun 1 ochko, mag‘lubiyat uchun 0 ochko. Musobaqa oxirida ochkolar soni qo‘shib chiqiladi. Eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa birinchi o‘rinni egallaydi. Qolgan jamoalar ham yiqqan ochkolarining soniga qarab, tegishli o‘rinlarni egallaydilar. Birinchi o‘ringa da’vogar jamoalarning ochkolari soni agar teng

bo‘lib qolsa, u holda shu jamoalar o‘zaro qo‘shimcha uchrashuv o‘tkazadilar. Uchrashuvda g‘alaba qilgan jamoa yuqori o‘rindan joy oladi.

Agarda uch va undan ortiq jamoalarning ochkolari soni barobar bo‘lib qolsa, unda o‘zaro uchrashuvlarning natijalari hisobga olinadi. Bu ko‘rsatkich ham bir xil bo‘lganda esa shu uchrashuvlarning natijalari hisoblab chiqiladi (yutgan va yutqazgan ochkolari).

Musobaqalarda har bir jamoadan bir nechta jamoa qatnashgan bo‘lsa, unda har bir jamoaning natijasi alohida baholanadi. Bunday baholash standart ravishda bo‘lmasdan, balki har bir musobaqadan ko‘zlangan maqsadga qaraladi. Masalan, o‘smirlar jamoalarining ishlariga ko‘proq e‘tibor berish lozim bo‘lsa, shu jamoalar o‘yinlarining natijalari yuqoriroq baholanadi.

Barcha musobaqalar qat‘iy qoidalarga muvofiq tashkil etilishi kerak va uni tashkil etishda aniq kelishilgan reglamentga ega bo‘lishi talab etiladi.

Har bir sport turlarida musobaqa mashqlarini baholaydigan o‘zigagina xos tizim mavjud. Baholash tizimi musobaqalar haqidagi nizomda aniq belgilab beriladi.

Maqsadi, shakli, ko‘lami va xarakteriga ko‘ra musobaqalar quyidagi turlarga bo‘linadi:

– **yo‘nalishi bo‘yicha (maqsadi):** o‘quv, saralash, kuchli sportchi, guruh yoki jamoani aniqlashdagi birinchilik, ommaviy musobaqalar (engil dastur asosida, ko‘pkurash);

– **baholash shakli:** shaxsiy, guruhli, shaxsiy-guruhli;

– **ko‘lami:** tuman, shahar, viloyat va hokazo;

– **vakillik:** hududiy va tashkilot;

– **xarakter:** klassifikatsion, noklassifikatsion, yopiq, ochiq, tanlov, musobaqa.

Har bir musobaqa oldidan bir necha vazifa qo‘-yiladi. Masalan, umumta‘lim maktab birinchiligida sport turi bo‘yicha natijalarni aniqlash, bir vaqtning o‘zida eng yaxshi sportchilarni aniqlash (tuman birinchiligida, shahar va hokazo.) imkoniyatini beradi. Bu musobaqa nizomida aniq belgilab berilgan.

Vazifaga ko‘ra, ishtirokchilar soni va musobaqa dasturi turli xil bo‘lishi mumkin. Masalan, texnik tayyorgarlikni belgilash va davlat dasturiga muvofiq u yoki bu turdagi sport razryadini olish uchun amalga oshiriladi. Turli xil sport musobaqalari dasturi musobaqa tashkilotchilari tomonidan tashkil etiladi. (umumta‘lim maktabi, koledj, qishloq jamoasi va hokazo.). Bu kabi musobaqalar yengil tashkil etilgan dasturlar va yengillashtirilgan qoidalar asosida amalga oshiriladi.

### **Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazish.**

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bu tadbirlarni o‘tkazish shartlarini, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazishni moliyalashtirish shartlarini belgilaydi, bunday

tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish uchun mas'ul bo'ladi, ushbu tadbirlarni to'xtatish va bekor qilish, ularni o'tkazish vaqtini o'zgartirish va ularning yakunlarini tasdiqlash huquqiga ega.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari quyidagi mutlaq huquqlarga ega:

jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining nomi va ramzlaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish joyida tovarlar, ishlar va xizmatlar reklamasini joylashtirish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida foydalaniladigan sport ekipirovkasi, sport uskunalari va anjomlarini ishlab chiqaruvchilarni belgilash;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ularning tasviri va (yoki) ovozini har qanday usullar bilan va (yoki) turli texnologiyalar yordamida translyatsiya qilish orqali, shuningdek, mazkur translyatsiyani yozib olishni va (yoki) tadbirni fotosuratga hamda videotasvirga tushirishni amalga oshirish orqali yoritish.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining nomlaridan, ular asosida tuzilgan so'z birikmalaridan hamda mazkur tadbirlar ramzlaridan uchinchi shaxslarning foydalanishi jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bilan yozma shaklda tuziladigan kelishuvlar asosida amalga oshiriladi, bunday nomlardan, ular asosida tuzilgan so'z birikmalaridan va mazkur tadbirlar ramzlaridan axborot maqsadida yoxud ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqini olgan uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning foydalanish hollari bundan mustasno.

Ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari tomonidan tasdiqlangan, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining to'g'ri ko'rsatilgan nomlaridan foydalanilishi kerak. Bunda mazkur nomlar reklama hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqidan uchinchi shaxslar faqat jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilarining yozma ruxsatlari bilan yoxud uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning bunday tadbirlar tashkilotchilaridan sotib olinganligi to'g'risidagi yozma shakldagi kelishuvlar asosida foydalanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari to'g'risidagi qoidalarning, nizomlarning (reglamentlarning) mazmuniga doir alohida sport turlarining xususiyatlarini nazarda tutadigan umumiy talablar maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Faqat rasmiy sport musobaqalarigina O'zbekiston Respublikasi chempionati, kubogi yoki birinchiligi maqomiga va nomiga ega bo'lishi mumkin. Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazishga O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunning 26-moddasiga muvofiq tasdiqlangan sport turlarining qoidalari asosidagina yo'l qo'yiladi.

Xalqaro sport tadbirlari O‘zbekiston Respublikasi hududida faqat bunday tadbirlarni o‘tkazish to‘g‘risidagi qarorning tegishli sport turlari bo‘yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda maxsus vakolatli davlat organi bilan kelishib olinishi sharti bilan o‘tkazilishi mumkin.

### **Musobaqa nizomini shakllantirish va uning asosiy bo‘limlari.**

O‘zbekiston Respublikasi hududida o‘tkaziladigan xalqaro va respublika miqyosidagi rasmiy sport yoki ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari ro‘yxatini, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi sport terma jamoalarini xalqaro sport tadbirlariga tayyorlash va ularning ishtirok etishini ta‘minlash bo‘yicha tadbirlar ro‘yxatini belgilovchi hujjat bu – ***sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasini*** hisoblanadi. Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining taqvim rejasini shakllantirish tartibi to‘g‘risidagi nizom O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining maxsus qaroriga asosan tasdiqlangan.

Ushbu nizom, ularning idoraviy mansubligidan qat’i nazar, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtiruvchi, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi hududida va uning tashqarisida sport, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazish va ularda qatnashishni amalga oshiruvchi tashkilotlar uchun majburiy sanaladi.

O‘zbekiston Respublikasi barcha maktabgacha ta‘lim, umumiy o‘rta ta‘lim, o‘rta maxsus va kasb-hunar, oliy ta‘lim, oliy o‘quv yurtidan keyingi ta‘lim, kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash hamda maktabdan tashqari ta‘lim, shuningdek, sog‘lomlashtirish markazlari, ijodiyot saroylari va boshqa davlat va nodavlat tashkilotlarning har-yilgi taqvim-yili oxirida umumiy tadbir rejasiga sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari kiritiladi.

Bunda ushbu tadbirlarni moliyalashtirish manbaini aniq ko‘rsatish hamda talab etiladigan mablag‘ni ham smetaga kiritish muhim hisoblanadi. Birlamchi yig‘ilishlarda rahbarlar, pedagog-trenerlar tomonidan tadbir kuni, o‘tkazilishi joyi, mas’ul ijrochilar va tadbir smetasi muhokamaga qo‘yilib, tasdiqlanadi.

**Sport tadbirini tashkil etadigan rahbar va har bir mas’ul xodim birinchi navbatda** asosiy faoliyat turini aniqlab olishi, ularning mantiqiy jihatdan muhimligi va ketma-ketlik darajasini belgilab olishi kerak:

- ✓ ushbu sport tadbiri darajasini aniqlab olishi (qaysi muhim tadbirga aloqador bo‘ladi);
- ✓ Nizomning asosiy bo‘limlarini tuzib chiqish;
- ✓ Tashkiliy qo‘mita vakillari va miqdorini hamda ularning vazifalari nimalardan iborat ekanligini aniqlab olish;
- ✓ Tashkiliy qo‘mita yig‘ilishlar jadvalini rejalashtirish va ularning aniq vazifalarini belgilab olish;

✓ Tashkiliy qo‘mita vakillarini, tashkilot va bo‘lim vakillarini chaqirgan holda birinchi yig‘ilishini o‘tkazish;

✓ Nizom va xarajatlar miqdorini belgilash, tadbir tashkilotchi rahbarlari bilan ularni tasdiqlash.

Nizom sport, sog‘lomlashtirish va ko‘rik tanlov dasturi asosi hisoblanadi. Nizom ishtirok etuvchi tashkilotlarga kamida bir yarim va ikki oy oldin yuboriladi.

### **Nizomning bo‘limlari**

**1. Maqsad va vazifalari.** Nima maqsadda va qaysi kontingent uchun tadbir tashkil etilayotganligiga aniqlik kiritish kerak. Masalan:

*Maqsad:* bolalar va o‘smirlarni sog‘lom turmush tarzi va sportga jalb qilish.

*Vazifalari:*

– bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini keng targ‘ib qilish;

– maktab o‘quvchilari sog‘lig‘ini mustahkamlash va ularni tizimli ravishda jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlariga jalb qilish;

– eng kuchli musobaqa ishtirokchilari va guruhlarini aniqlash.

**2. Joyi va vaqti.** Qaerda va qachon bo‘lish vaqti aniq ko‘rsatiladi: manzil, yo‘nalish, transport, bekat, o‘tkazish muddati.

**3. Tashkilot va rahbariyat.** Kim tadbirni o‘tkazishi va rahbar, bosh hakam, bosh kotib etib saylanishi oldindan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha instruktor, metodist va o‘qituvchi musobaqa ishtirokchilari tayyorgarligi va ko‘rgazmali chiqishlarini yo‘lga qo‘yadi. Nizomning ushbu bo‘limida o‘qituvchilar, hakamlar va mandat komissiyasi yig‘ilish vaqtlari va kunlari ko‘rsatiladi va ular musobaqa ishtirokchilarining hujjatlari va arizalarini yaxshilab tekshiradi.

**4. Ishtirokchilar va ishtirok etish shartlari.** Har bir musobaqada yoshi, jinsi, ishtirokchilar soni aniq ko‘rsatiladi.

**5. Dastur.** Musobaqa turi xarakteristikasiga, musobaqa sharti, musobaqa turi talab yo‘riqnomasiga ko‘ra amalga oshiriladi.

**6. Arizalarni taqdim etish tartibi va muddati.** Musobaqada ishtirok etish uchun rasmiy arizalar dastur turiga ko‘ra ilova qilingan shaklda va shifokor imzosi bilan tashkiliy qo‘mitaga taqdim etiladi. Ariza manzili va muddati ko‘rsatiladi.

**7. Ishtirokchilar va tomoshabinlar xavfsizligini ta‘minlash.** Ishtirokchilar va tomoshabinlar xavfsizligini ta‘minlash maqsadida musobaqalar faqatgina davlat komissiyasi tomonidan foydalanishga qabul qilingan sport maydonlari va sport maydonlarini tayyorgarlik tekshiruv texnik dalolatnomasi mavjud bo‘lgan holda amalga oshiriladi.



## **8. Musobaqalarni moliyalashtirish va moddiy-texnik ta'minot.**

Sovrin fondi, medali, diplom (faxriy yorliq), qimmatbaho sovg'alar hamda qurilmalar va anjomlar uchun mablag' ajratgan tashkilot va korxonalar ko'rsatilib o'tiladi.

**9. Rag'batlantirish.** Yakun yasash va rag'batlantirish tarbiyaning muhim jihati sanaladi. Shuning uchun kimni va qanday rag'batlantirish muhim masala hisoblanadi. Har bir musobaqa turidan so'ng yoki yopilish marosimida sovg'alar beriladi. Musobaqa jarayonini tashkil etish uchun ishchi va birlashtiruvchi bayonnomalar qayd etilishini aniq yo'lga qo'yish zarur.

To'g'ri va samarali tashkil etilgan kotibiyat va rag'batlantiruvchi bo'lim ishlari, musobaqa natijalarini o'z vaqtida nihoyasiga yetkazish, ma'lumotlarni musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlarni o'z vaqtida taqdim etish imkoniyatini beradi.

Musobaqaning har bir ishtirokchisi musobaqa nizomi bilan tanishib chiqishi kerak, bu ularga asosiy qoidalarni, sport kiyimi va boshqa talablarni, ichki tartib qoidalarni, sport bino va inshootlari hamda maydonlardagi tartib qoidalarni bilish imkoniyatini beradi.

Musobaqadan oldin yoki musobaqa davomida vujudga keladigan bahsli vaziyatlar vakillar, trenerlar, hakamlar yig'ilishida ko'rib chiqilib, hal etiladi.

## **Ommaviy sport tadbirlarining tomoshabop xususiyatlari.**

Yurtimizda oxirgi-yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida muayyan ishlar olib borilmoqda.

Xususan, yurtimizda nufuzli xalqaro musobaqalarni o'tkazish orqali mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy salohiyatini namoyon qilish, O'zbekistonning yangi, ochiq tashqi siyosati, shuningdek, O'zbekiston Respublikasining jahon hamjamiyatidagi ijobiy imiji va obro'sini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu maqsadda O'zbekiston Respublikasi yirik nufuzli xalqaro sport musobaqalariga mezbonlik qilish tashabbusini ilgari surmoqda.

Mazkur masala yuzasidan Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 14 maydagi 401-sonli qarori qabul qilingan. Unda Osiyo Olimpiya Kengashining tegishli qaroriga muvofiq navbatdagi XIX yozgi Osiyo o'yinlari 2022-yil Xanchou shahrida (Xitoy), XX yozgi Osiyo o'yinlari 2026-yil Nagoya shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tishi belgilangan bo'lib, 2030-yil XXI yozgi Osiyo o'yinlari o'tkazilishi joyi belgilanmaganligi sababli O'zbekiston Respublikasi da'vogar sifatida Osiyo Olimpiya Kengashiga buyurtma berish imkoni mavjudligi qayd etilgan.

Osiyo Olimpiya Kengashi (OOK) Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi tan olgan besh qit’a milliy olimpiya qo‘mitalari assotsiatsiyalaridan biridir. U Osiyo mamlakatlarida olimpiya harakatini rivojlantirish, olimpizm g‘oyalarini targ‘ib etish bo‘yicha rahbarlik organ hisoblanib, o‘z safida 45 ta davlat sportchilarini birlashtirgan. OOK Osiyo o‘yinlari hamda mintaqaviy musobaqalarning o‘tkazilishiga ko‘maklashibgina qolmay, vujudga keladigan muammo va bahslarni hal etish vakolatiga ega tashkilot hisoblanadi.

## **Darslardan tashqari ommaviy jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha namunaviy dasturlar.**

### **«Sog‘lom bola – oilaning asosi» mavzusidagi sport musobaqasining namunaviy dasturi**

O‘tkaziladigan sana : \_\_\_\_\_

O‘tkazish vaqti : \_\_\_\_\_

O‘tkazish joyi : \_\_\_\_\_

**Dastur maqsadi:** Umumta’lim maktablari xodimlarining salomatligini tiklash, jismoniy sifatlarini o‘stirish, jamoa bo‘lib, uyushqoqlik bilan harakat qilishga hamda yosh avlodni tarbiyalashda bor bilimlarini safarbar etish, tajribalarini almashish, ijodkorlikka yo‘naltirish va ko‘tarinki kayfiyat ulashish.

### **Hay’at a’zolari tarkibi :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### **Musobaqa ishtirokchilari**

“Kamolot“ jamoasi

“Kamalak“ jamoasi

“Yoshlik” jamoasi

**Boshlovchi:** (maydon sharlar bilan bezatilgan, jamoalarning nomlari tasvirlangan bannerlar ilingan, jamoalar musiqa sadolari ostida bo‘lib kirib keladilar.)

Sport bilan shug‘ullan,

Bordir uning foydasi.

Sport sog‘liq garovi

Buni unutma hecham.

Bardam inson bo‘lasan,

Sog‘liq bo‘lar mustahkam!

—Assalomu alaykum, aziz mehmonlar va musobaqamiz ishtirokchilari.

«Sogʻlom bola — oilaning asosi» mavzusidagi musobaqamizni ochiq deb eʻlon qilaman. Oʻzbekiston Respublikasi davlat madhiyasi ijro etiladi. Hayʻat aʻzolari bilan tanishib olamiz (boshlovchi hayʻat aʻzolari tarkibi va musobaqa ishtirokchilari bilan tanishtiradi va davraga jamoalarni taklif etadi).

**1- shart “Tanishtiruv”** – bunda jamoalar oʻz koʻkrak nishonlari va jamoa nomiga sheʻriy tarzda taʻrif beradilar.

-Marhamat jamoalar oʻz shioringiz bilan tanishtiring!

-Omad sizga yor boʻlsin!

Kimning chaqqonligini,

Biz bilishni hohlaymiz.

Jamoalar saflanib,

Musobaqa boshlaymiz.

**“Kamolot” jamoasi.**

Jamoamiz “Kamolot”,

Biz kuchlilar safida.

Keling kuch sinashaylik,

Bellashuvni koʻraylik.

**Shior:** “Kamolot yosh avlod,  
Kamolot bizga qanot”

**“Kamalak” jamoasi**

Yosh yurakning shoʻx sozi boʻlib,

Kelajakning ovozi boʻlib.

Sogʻlom tanda – sogʻ aqlmiz,

Kamolotdan qolishmaymiz biz.

**Shior:** “Osmonda yetti malak,  
Jilovlanar kamalak”

**“Yoshlik” jamoasi**

Dunyodagi eng shirin neʻmat,

Oilada tugʻilgan farzand.

Oʻksinmasin hech ham, hech qachon,

Doim quvnoq yursin bolajon!

**Shior:** ”Sogʻlom bola  
Oilaning asosi!“

**2-shart:** «Gardishdan tezroq oʻt!», ishtirokchilar xalqalar orasidan koptokni yerga urib borib, qaytishda koptokni yerga urib kelib ikkinchi ishtirokchiga beradi.

Musiqali tanaffus — bolalar ijrosida «Quvnok xalqalar» raqsi, 1 shart natijalari eʻlon qilinadi.

**2-shart:** «Xalqa-ulov», ishtirokchilardan biri marraga xalqani olib boradi va qaytishda xalqada bitta ishtirokchini ham olib ketadi, qaysi jamoa birinchi bo‘lib o‘z jamoasini xalqa-ulovda tashisa o‘sha g‘olib hisoblanadi.

**3-shart:** «Kim chaqqon», ishtirokchilar ketma-ket turib olib koptokni tepadan yerga tushirmasdan qo‘lma-qo‘l qilib oshiradilar, qaysi jamoa birinchi bo‘lib tugallasa g‘olib hisoblanadi.

**4-shart:** “O‘ylab turib o‘ynaymiz”, savol-javoblar sharti, uch jamoa sardori o‘rtaga chiqadi, sardorlar koptokni yerga urib o‘ynagan holda savollarga javob beradilar: (bolalar bilan o‘tkazilganda savollar berilmaydi).

- Vatanimizning mashhur sportchilaridan kimlarni taniysiz?
- Futbol sport o‘yinining vatani?
- Basketbolning dunyoga kelish tarixini qisqacha aytib bering?
- Voleybol qanday o‘ylab topilgan?
- Koptok va to‘r qatnashgan sport turlarini sanab bering?
- Respublikamizdagi mavjud olimpiya sport turlarini aytib bering?

**5-shart:** “Koptok bilan yugurish” ishtirokchilar bir emas uchta koptok bilan yuguradilar va birinchi ishtirokchi marraga yetib bo‘lgach koptoklarni qo‘yib keladi, ikkinchi ishtirokchi esa koptoklarni olib kelib sherigiga topshiradi, qaysi jamoa tez va birinchi bo‘lsa o‘sha g‘olib hisoblanadi.

Musiqali tanaffus: bolalar ijrosida “Lentalar raqsi”

— ishtirokchilar shartlarni bajarish uchun bor kuchlarini ishga soldilar, mana hayajonli daqiqalar ham yetib keldi, jamoalar to‘plagan yakuniy ballarini va “sport malikasini” e‘lon qilish uchun so‘zni hay‘at a‘zolariga beramiz.

Vatanimiz qizlari

Qalbimiz erkalari,

Uyimiz bekalari

Sport malikalari.

Yutuqlari bir olam

Qancha maqtasak ham kam.

Bugungi musobaqamizda “Sport malikasi” deb \_\_\_\_\_ tan olindi. Marhamat jamoalar esdalik sovg‘alarini qabul qilib oling (jamoalar to‘plagan ballarini e‘lon qilinadi va faxriy yorliqlar bilan taqdirlanadilar).

## «Alpomish va Barchinoy izdoshlarimiz» mavzusida sport musobaqasining namunaviy dasturi

O‘tkaziladigan sana : \_\_\_\_\_

O‘tkazish vaqti : \_\_\_\_\_

O‘tkazish joyi : \_\_\_\_\_

**Dastur maqsadi:** bolalarning jismoniy sifatlarini o‘stirish, jamoa bilan harakat qilishga hamda mag‘lub bo‘lish va g‘alaba qozonishni tan olish kabi his-tuyg‘ularni shakllantirish.

### **Musobaqa ishtirokchilari.**

“Alpomish“ o‘g‘il bolalar jamoasi.

“Barchinoy“ qiz bolalar jamoasi.

**Boshlovchi:** (maydon bayramona bezatilgan, jamoalarning nomlari tasvirlangan banerlar ilingan, jamoalar musiqa sadolari ostida kiradilar).

— Assalomu alaykum, aziz mehmonlar va musobaqamiz ishtirokchilari.

«Alpomish va Barchinoy izdoshlarimiz» mavzusidagi sport bayramimizni ochiq deb e‘lon qilaman. O‘zbekiston Respublikasi davlat madhiyasi ijro etiladi. (boshlovchi musobaqa ishtirokchilarini tanishtiradi)

“**Tanishtiruv**” – bunda jamoalar o‘z ko‘krak nishonlari va jamoa nomiga she‘riy tarzda ta‘rif beradilar.

-Marhamat, jamoalar o‘z shioringiz bilan tanishtiring!

-Omad sizga yor bo‘lsin!

Kimning chaqqonligini,

Biz bilishni hohlaymiz.

Jamoalar saflanib,

Musobaqa boshlaymiz.

### “**Alpomish**” jamoasi.

Jamoamiz “Alpomish”,

Biz kuchlilar safida,

Keling kuch sinashaylik,

Bellashuvda ko‘raylik.

### “**Barchinoy**” jamoasi.

Jamoamiz “Barchinoy”,

Biz ko‘kdagi ko‘k chiroy,

Keling kuch sinashaylik,

Bellashuvda ko‘raylik.

**1-shart:** «Gardishdan tezroq o‘t!», ishtirokchilar xalqalar orasidan koptokni yerga urib borib, qaytishda koptokni yerga urib kelib, ikkinchi ishtirokchiga beradi.

Musiqali tanaffus — bolalar ijrosida «Quvnoq halqalar» raqsi

1-shart natijalari e‘lon qilinadi.

**2-shart:** «Kim chaqqon», ishtirokchilar ketma-ket turib olib koptokni tepadan yerga tushirmasdan qo'lma-qo'l qilib oshiradilar, qaysi jamoa birinchi bo'lib tugallasa g'olib hisoblanadi.

**3-shart:** «Koptok bilan yugurish» ishtirokchilar bir koptok bilan yuguradilar va birinchi ishtirokchi marraga yetib bo'lgach koptokni qo'yib keladi, ikkinchi ishtirokchi esa koptokni olib kelib sherigiga topshiradi, qaysi jamoa tez va birinchi bo'lsa o'sha g'olib hisoblanadi.

**O'yin ichida o'yin.** «Sardorlar bellashuvi» ikki jamoa sardori o'rtaga chiqadi, kim birinchi qo'llari yordamisiz likopchadagi olmalarni yeyish.

Musiqali tanaffus:

—ishtirokchilar shartlarni bajarish uchun bor kuchlarini ishga soldilar, mana hayajonli daqiqalar ham yetib keldi, jamoalar to'plagan yakuniy ballarini e'lon qilamiz. Marhamat jamoalar esdalik sovg'alarini qabul qilib oling (jamoalar to'plagan ballari e'lon qilinadi va faxriy yorliqlar bilan taqdirlanadilar).

### «Kamolot va Kamalak» mavzusida sport musobaqasining namunaviy dasturi

O'tkaziladigan sana: \_\_\_\_\_

O'tkazish vaqti: \_\_\_\_\_

O'tkazish joyi: \_\_\_\_\_

**Dastur maqsadi:** bolalarni jismoniy faolligini oshirish, jamoa manfaati uchun harakat qilishga o'rgatish, harakatlarni aniq bajarishga yo'naltirish.

#### **Musobaqa ishtirokchilari**

«Kamolot» jamoasi.

«Kamalak» jamoasi.

«Tanishtiruv» - jamoalar o'z nomiga ta'rif beradilar.

#### **Jamoalar o'z shiorlari bilan tanishtiradi.**

**1-shart:** «kim tezroq borish», ishtirokchilar keglilar orasidan ilon izi bo'ylab yugurib borib va yana ortlariga qaytadilar. Tez va chaqqon bajarish.

1-shart natijalari e'lon qilinadi.

**2-shart:** «chambaraklar», ishtirokchilardan biri marraga chamberakni olib boradi va keyingi ishtirokchilarni ham chamberak ichida bittadan olib ketadi qaysi jamoa birinchi bo'lib bajarsa g'olib hisoblanadi.

**3-shart:** «Epchillar» ishtirokchilar stakan to'la suvni marraga to'kmasdan olib borishlari kerak bo'ladi. Kimning stakanida suv ko'p bo'lsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

**4-shart:** «Arqon tortish» ishtirokchilar birinchi bo'lib arqonni o'zlariga tortadilar, qaysi jamoa kuchli va birinchi bo'lsa o'sha g'olib hisoblanadi.

## «Otam, onam va men sportchilarmiz » mavzusidagi Oilaviy sport bayramining namunaviy dasturi

O‘tkaziladigan sana: \_\_\_\_\_

O‘tkazish vaqti: \_\_\_\_\_

O‘tkazish joyi: \_\_\_\_\_

**Dastur maqsadi:** bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, yosh avlodni jismonan barkamol, baquvvat va sog‘lom bo‘lishiga, chiniqishiga, umumiy ish qobiliyatining o‘shishiga erishish, oila manfaati uchun harakat qilishi, sport bilan shug‘ullanishni kundalik turmush tarziga singdirish, ota-onalar bilan sport inshootlariga qatnashish va ular uchun ajratilgan sport jihozlaridan unumli foydalanish,

### Musobaqa ishtirokchilari.

4ta, ota-ona va bolalardan tashkil topgan teng jamoalar ishtirok etadi.

**1-shart: “Koptokni savatga tushirish” Oilaviy jamoalar. 1. Ota, 2. Ona, 3. Bolalar savatdagi koptoklar soniga ko‘ra g‘olib jamoa aniqlanadi.**

**2-shart: “Arqonchada sakrash”** qaysi jamoaning ishtirokchilari belgilangan vaqtda ko‘p sakrasa o‘sha g‘olib chiqadi.

**3-shart: “Engil atletika — yugurish”** 60 m. masofaga (ota va onalar orasida) yugurish. Marraga birinchi bo‘lib yetib kelgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

**4-shart: Intellektual o‘yinlar — “Shahmat va shashka”** (Oilaviy juftliklar). Musobaqa natijalariga ko‘ra **1-shart** g‘olibi “\_\_\_\_\_”, **2-shart** g‘olibi “\_\_\_\_\_”, **3-shart** g‘olibi “\_\_\_\_\_”, **4-shart** g‘olibi “\_\_\_\_\_” deb topiladi.





## **Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yozgi “quvnoq startlar” o‘yinlari.**

### **Tashkiliy masalalar:**

- Ta‘lim maskanini Quvnoq startlar g‘olibi shiorlari va rangli lentalar, sharlar bilan bezatish;
- Bolalarga kiyimlar tanlash va sovg‘a (Quvnoq startlar g‘olibi ko‘krak nishoni) ni tayyorlash;
- Holis xa‘kamlar hay‘atini tuzish;
- Taqdimot uchun shoxsupa tayyorlash;
- O‘yin-shartlar uchun jismoniy tarbiya vositalarini tayyorlash;
- Xavfsiz maydonchalar texnika qoidalariga rioya etgan holda tayyorlanishi lozim.

### **Savatga koptoktashlash.**

Bolalarga ketma-ket turib olishlarini maslahat berib, belgilangan masofga (3m.) kattaroq savat qo‘yiladi va har bir bolaga koptokchalar (matodan, rezinadan tayyorlangan bo‘lishi mumkin) beriladi. Kichkintoylar tartib bilan koptokni savatga tushiradilar. O‘yin olimpiya o‘yinlari tarzida jamoalar yoki yakka tartibda o‘tkazilishi mumkin. O‘yin shart yakunida 3 nafar eng epchil bolalar Quvnoq startlar g‘olibi medali bilan taqdirlanadilar.

### **Suzish.**

Ushbu yo‘nalish mutaxassis trener boshchiligida ochiq va yopiq suv havzalarida o‘tkazilishi maqsadga muvofiq. Bolalar muntazam shug‘ullangan, ularda suvga moslashish ko‘nikmalari paydo bo‘lgan bo‘lishi shart. Suzishning “Krol”, “Brass” va “Delfin” usullaridan foydalanib suzish bo‘yicha yakka tartibda musobaqa uyushtiriladi. O‘yin-shart yakunida 3 nafar eng yaxshi suzuvchi bolalar Quvnoq startlar g‘olibi medali bilan taqdirlanadilar.

### **To‘siqlardan o‘tish.**

Ishtirokchilar juftliklarda (5 – 10 m.) belgilangan masofa oralig‘ida qo‘llarini ushlagan holda to‘siqlar orasidan o‘tish. O‘yin-shartni birinchi yakunlagan 3ta juftlik Quvnoq startlar g‘olibi medali bilan taqdirlanadilar.

### **Velosiped poygasi.**

Belgilangan masofada bolalar yoshlariga mos velosipedlarda bittadan poyga o‘ynaydilar. Bu o‘yin-shartga avvaldan tayyorgarlik ko‘rish muhim, chunki bolalarni turli shikastlanishlardan asrash nazarda tutiladi. O‘yin-shart yakunida 3 nafar eng chaqqon marraga birinchi bo‘lib velosipedni haydab kelgan bolalar Quvnoq startlar g‘olibi medali bilan taqdirlanadilar.

### **Uloqtirish.**

Ishtirokchilarga qumli xaltachalarni (25gr) belgilanmagan masofaga uloqtiradilar, eng uzoq masofaga uloqtirilgan qum xaltachalarini belgilab 3 nafar yaxshi ko'rsatkichga ega kichkintoylar Quvnoq startlar g'olibi medali bilan taqdirlanadilar.

### **Sakrash.**

Kichkintoylarning turgan yerlaridan "Start" chizig'idan turib, ishora berilgandan so'ng turgan joyidan ikki oyoqlab uzunlikka sakraladi. belgilangan (50sm.) masofa. O'yin-shart yakunida belgilangan masofadan yaxshi ko'rsatkich ko'rsatgan 3 nafar bolalar Quvnoq startlar g'olibi medali bilan taqdirlanadilar.

### **Xaltachada yurish.**

Jajji quvnoq startlar g'oliblar ushbu o'yin-shartini bajarishda tayyor xaltachalarni kiyib olib marraga kim birinchi bo'lib yetib borib yana ortga qaytishga bellashadilar, bolalar bilan ushbu shartdan avval tayyorgarlik ko'rish ularni turli xil jarohatlardan asrashni kafolatlaydi. O'yin jamoa tarzda o'ynaladi, yakunida birinchi bo'lib marrani zabt etgan jamoa Quvnoq startlar g'olibi medali bilan taqdirlanadi.

### **Yugurish.**

Olimpiada ishtirokchilari belgilangan masofa oralig'ida (10 – 15 – 20 m.) kim birinchi marraga yugurib borishga bellashadilar, o'yin-shart yakka tartibda o'tkazilib, yakunida 3 nafar eng epchil va kuchli bolalar Quvnoq startlar g'olibi medali bilan taqdirlanadilar.

Har bir o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratadi.

Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq, madaniyati intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi.

Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sport o'quvchilar jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi hisoblanadi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy harakat va sport maktab o'quv mashg'ulot darslarida maktabdan tashqarida va kundalik xayotida o'z o'rnini

egallaydi. Bu mashgʻulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda;

b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda sport oʻquv mashgʻulotini talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarida qatnashishiga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlari, yengil atletika, voleybol, basketbol, futbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini oʻrganadilar. Oʻquv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida oʻtkaziladi. Umumiy

olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy koʻrinishiga (ertalabki gigienik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashgʻulotning qiziqarli (emotsional) oʻtishiga koʻmaklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi.

Musobaqalar, mashq texnikasini oʻrganish guruh va jamoalar yigʻilishlarida, sogʻlomlashtirish kunlarida, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini oʻtkazishda qoʻllanilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turarjoylarda, mahallalarda, istirohat bogʻlarida eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irgʻituvchilar, suzuvchilar, sport oʻyinlari kabi soddalashtirilgan musobaqalari keng oʻtkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yoʻnalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qoʻllanilishi sportga boʻlgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichi;

2) sportning ayrim turlari boʻyicha ixtisoslashtirilgan mashgʻulotlar.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashgʻulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni, ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport boʻyicha jamoatchi hakamlarni hamda jismoniy tarbiya va sport instruktorlar tayyorlashga qaratilgan.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashgʻulotlari BOʻSM sport turlari guruhlarida oʻtkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar tizimli mashq oʻtkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

**Bolalar bilan olib boriladigan sport mashgʻulotining xususiyatlari.**

Bolalar bilan oʻtkazilayotgan mashgʻulotlarda koordinatsion qobiliyatlariga koʻra texnik va taktik koʻnikmalar (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport oʻyinlari, yengil atletika, yakka kurash sport turlari va h.k.)ni egallash ustida uzoq vaqt shugʻullanishni talab etuvchi sport turlariga qaratilishi kerak.

Tanlangan sport turining texnika va taktikasini oʻzlashtirishlari bolalarning yuqori natijalarga erishishi uchun yetarli emas, lekin bolalar maʼlum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin boʻlgandagi vaqtda murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi jismoniy holatda boʻlishi kerak. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka

qaratiladi. Olimpiya chempionlari M.Abdullaev, R. Nuriddinov, F. G'oyibnazarov, H. Do'smatov va boshqalarning sportdagi tarjimai holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma jamoasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8-yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Milliy terma jamoamizdagi sportchilarning 70% ni 20-21 yoshli sportchilar tashkil qiladi.

Sport turlari bo'yicha shug'ullanishni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turidan o'z vaqtida shug'ullanishni boshlash to'g'risida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sportda ijobiy natijalarni o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi-yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turarjoylarida mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa unga qabul qilishni 9-10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikani egallashga tayyor emas, oyoq muskullarini yaxshi rivojlanmaganligi bukulish holatlarini saqlay olmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, bu texnikani noto'g'ri o'zlashtirishga misol.

Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarning asosi bolalik va o'smirlik davrida qo'yiladi.

Ko'p-yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi.

Eng yuqori muvaffaqiyatlarga 22 – 25 yoshda erishiladi, lekin-yildan-yilga sport muvaffaqiyatga erishish yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshda chempionlar bor.

Ko'p-yillar davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun maxsus uskunalarning standartlari ishlab chiqilmoqda.

Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (bir tomonlama spesifika), chunki bu yuklamani ortib ketishiga olib keladi. Ayrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlanishning yetarli bo'lmaganiga va vazni nazorat qilishga bog'liq.

Xorij tajribalarini tahlili shuni ko'rsatadiki masalan, AQSh basketbol terma jamoasida faqat basketbol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q. Hamma o'yinchilar sportning boshqa yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin basketbol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundayki har bir basketbolchi Amerika futboli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning

ayrim turlari bo'yicha maktab terma jamoasi tarkibida bo'lishi kerak. Bizning terma jamoamizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, shuncha musobaqa hajmi kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va ruhiy yuklamaning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar o'tkazish soni belgilangan. Masalan: 11-12 yoshlilar uchun gimnastikadan (5-6ta), umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya. 13-14 yoshdagi gimnastlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6ta), (4ta) klassifikatsiya va hokazo.

### **Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining darsdan tashqari shakllari**

Darsdan tashqari mashg'ulotlar o'quv ishlaridan farqlanadi, mashg'ulotlar birinchidan ko'ngilli ravishda amalga oshiriladi, uni tashkil etish shakllari va mazmuni esa, ko'pchilik o'quvchilarning qiziqishlari va maktab sharoitini hisobga olish bilan aniqlanadi; ikkinchidan ko'pchilik o'quvchilar faolligi bilan jismoniy tarbiya jamoasiga birlashgan maktab o'quvchilari, ota-onalar, homiyarlar nazorati va yordami asosida o'tkaziladi; uchinchidan, darsdan tashqari ishlarda pedagogik rahbarlik, ko'proq darajada instruktor-pedagogik tavsifni olib, o'quvchilarning ijodiy tashabbuskorligining namoyon bo'lishini rag'batlantiradi. Maktab o'quvchilarining darsdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar vazifalari quyidagilardan iborat: jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan muntazam mashg'ulotlarga imkoni boricha ko'proq o'quvchilarni jalb qilish; jismoniy tarbiya darslarida o'zlashtirilgan bilim, malaka va ko'nikma harakatlarini, axloqiy va iroda sifatlarini mustahkamlash va takomillashtirish; shu asosda o'quvchilarning o'quv dasturi materiallarini yanada sifatliroq egallashni «Alpomish va Barchinoy» mezonlari va talablarini muvaffaqiyatli bajarishlariga tayyorgarligini ta'minlash. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridan bo'sh vaqtlarda sog'lomlashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida mustaqil shug'ullanish odatlarini shakllantirish. Muntazam mashg'ulotlar uchun sport turlarini tanlash. Maktabning jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi sharoitlarga rioya qilinganda ta'minlanadi: o'quv ishlari bilan mustaqil bog'liqligi (muvofiqligi, mazmuni, tashkiliy-uslubiy usullari va boshqalar);

o'quvchilarning ko'pchiligini jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilishni ta'minlaydigan mashg'ulotlarning bajara olishligi va xilma-xil shakllari;

- darsdan tashqari umumta'lim-tarbiyaviy ishlarda o'quvchilarning faol ishtirokida barcha tizimlar, usul va uslublarining muvofiqligi;

- to‘garak va jamoalarga rahbarlik qilish;
- sport mashg‘ulotlariga sharoit yaratish uchun moddiy-texnika ta‘minotini ta‘minlashga ota-onalar va homiylarini jalb qilish;
- jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, maktab jamoasi, ma‘muriyatning aniq rahbarlik qilishi;

Maktabdan tashqari mashg‘ulotlarni tashkillashtirishda maktab jismoniy tarbiya jamoasi ahamiyat kasb etadi. Bu o‘quvchilarning mustaqil jamoa tashkilotidir. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalashni amalga oshirishda maktab va oilaning birgalikdagi xarakatidir. O‘quvchilarni jamoada birlashtirish, ijtimoiy vazifalarni yechishga qodirligi katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Har bir o‘quvchining barcha faoliyatning foydaliligini anglash, o‘rtoqlari oldida ko‘ngilli ravishda majburiyatlarni bajarishdagi mas‘uliyati va huquqda tenglik, o‘quvchilar shaxsining g‘oyaviy-axloqiy belgilarini shakllantirishga yordam beradi. Keng mustaqillik va tashabbusga asoslangan, jamoa rahbarligi bilan bog‘langan, darsdan tashqari ishlarni o‘tkazish va tashkil qilishda ishtirok etish bolalarning jamoada muomala qilish san‘atini, mustaqil ishlash uslublarini egallaydi, tashkilotchilik ko‘nikmasini o‘zlashtiradilar.

Jismoniy tarbiya jamoasining ilk mazmuniga maktab to‘garaklari, guruhlar, jamoalar, jismoniy tarbiya to‘garaklarini tashkillashtirish, ularda ishlar olib borish kabilar kiradi. Sinflar ichida va umummaktab ommaviy tadbirlarini (musobaqalar, bayramlar, tanaffuslarda o‘yinlar va boshqalar) tashkil etish va o‘tkazishlar, «Alpomish va Barchinoy» majmualari bo‘yicha musobaqalar tashkil etish, razryadli o‘quvchi, jamoatchi jismoniy tarbiya tashkilotchilarini tayyorlash, sport bo‘yicha instruktorlar va hakamlarni tayyorlash, jamoalarni maktabdan tashqari tadbirlarda ishtirok etishni ta‘minlash masalalari bilan maktab direktori shug‘ullanadi. Uslubiy yordamni darsdan tashqari ishlar tashkilotchisi, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya to‘garaklari boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun tashkil etiladi. Istak bildirganlarning soni vaqt sharoitiga bog‘liq holda bu to‘garaklarni har bir sinfdan o‘quv materiallarini o‘zlashtirishdan orqada qolganlar uchun va boshlang‘ich sinflarning barcha o‘quvchilari uchun alohida tashkil etish mumkin. To‘garaklar ichida ularning yoshi jismoniy tayyorgarligi hisobga olingan holda 20 – 25 kishidan iborat bo‘lgan guruhlar tuziladi. Mashg‘ulotlar haftada 2-3 marta olib boriladi.

To‘garaklarning vazifalari: bolalarning harakat faolligini oshirish ularning bilimlari harakat malakasi va ko‘nikmalarini kengaytirish, jismoniy mashg‘ulotlarga muntazam ehtiyojlarini shakllantirish. Mashg‘ulotlar yo‘nalishi o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta‘minlashi lozim. Mashg‘ulotlarda asosan murakkablashtirilgan sharoitda bajariladigan o‘yin shakli bo‘lgan maktab dasturidagi mashqlar kiritiladi. To‘garakdagi mashg‘ulotlarga uslubiy rahbarlikni jismoniy tarbiya o‘qituvchisi amalga

oshiradi. Mashgʻulotlarni bevosita olib borishga xomiy tashkilot jamoatchi instruktorlari jalb qilinadi. Oʻqituvchilar oʻquvchilarni toʻgaraklarga ishtirok etishlariga koʻmaklashadilar, mashgʻulotlarni tashkil qilishga yordamlashadi.

**Sport toʻgaraklari.** Sportning tanlangan turlari bilan shugʻullanishni istovchi oʻquvchilar uchun tashkil etiladi.

**Toʻgarakning asosiy vazifalari:** Oʻquvchilarni sport mashgʻulotlariga muntazam ishtirokini taʼminlash, ularni tanlangan sport turi boʻyicha takomillashuviga koʻmaklashadi, maktabdan tashqari musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlash, musobaqalarda hakamlik qilish va instruktorlik ishining koʻnikma va bilimlarini egallashiga koʻmaklashish.

Toʻgarakni tashkil qilishda sportning shunday turlariga eʼtibor berish kerakki, ularda mashgʻulotlarni tashkil qilish oddiyligi bilan farqlansin; murakkab va qimmat boʻlgan uskunalar talab etilmasin, oʻquvchilarni ommaviy ishtirok etishlarini taʼminlay olsin, koʻproq amaliy oʻquv dasturi va musobaqalarning mazmuni, ularda ishtirok etish koʻzlanganligi bilan bevosita bogʻlangan boʻlsin. Toʻgaraklarga asosan shifokorning mashgʻulotlarda ishtirok etishiga ruxsat berilgan oʻquvchilar taklif etiladi. Tanlov orqali ajratib olish maqsadga muvofiq emas, chunki bu darsdan tashqari ishlarning vazifalariga zid keladi. Toʻgaraklarda oʻquvchilar yoshi, jinsi, sportga tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlariga taqsimlanadi.

Amaldagi Nizomga binoan bolalar quyidagi tartibda sport mashgʻulotlariga ruxsat etiladi.



**Sport maktablariga tayyorgarlikning bosqichlari bo'yicha qabul qilishning  
MINIMAL YOSHI**

T/R	Sport turlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
		Boshlan-g'ich Tayyor-garlik		O'quv – mashq				Sportda kamolotga erishish			Oliy sport mahorati	
		1-yil	1-yildan ko'p	1-yil	2-yil	3-yil	3-yildan ko'p	1-yil	2-yil	2-yildan ko'p	Butun davrda	Shug'ullanish-ning maksimal yoshi
<b>Olimpiya sport turlari</b>												
1.	Akademik eshkak eshish	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	22
2.	Badiiy gimnastika	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	20
3.	Badminton	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	22
4.	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
5.	Basketbol	9	10	12	13	14	15	16	17	18	18	22
6.	Boks	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
7.	Voleybol	9	10	12	13	14	15	17	18	19	19	22
8.	Velosport	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
9.	Gandbol	9	10	12	13	14	15	17	18	19	-	22
10.	Dzyudo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
11.	Engil atletika (uzoq va o'rta masofalar)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+	26
	Engil atletika (uloqtirish, ko'pkurash va langar cho'pda sakrash)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+	26
	Engil atletika (sprint, to'siqlar, sakrashlar)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+	26
12.	Zamonaviy beshkurash	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
13.	Kamondan otish	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	24
14.	Karate (WKF)	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
15.	Og'ir atletika	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
16.	Ot sporti	11	12	14	15	16	17	18	19	20	20	26
17.	Regbi	9	10	12	13	14	15	17	18	19	19	25
18.	Sinxron suzish	6	6	8	10	12	13	14	15	15	16	21
19.	Sport gimnastikasi (q)	6	7	9	10	11	12	13	14	15	15	20
	Sport gimnastikasi (o')	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	21
20.	Stol tennisi	7	8	10	11	12	13	13-14	14	15	15	23
21.	Suv polosi	7-9	8-10	9-11	11	12	13	14	15	16	16	24
22.	Suvga sakrash	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	14+	14+	24
23.	Suzish	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	14+	14+	24

24.	Stendda otish	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	26
25.	Taekvondo (WTF)	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
26.	Tennis	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	23
27.	Trampolin	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
28.	Triatlon	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	26
29.	Futbol	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	21
30.	Chim ustida xokkey	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	21
31.	Erkin kurash	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
32.	Slalomda eshkak eshish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
33.	Yunon-rum kurashi	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
34.	Qilichbozlik	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
35.	O'q otish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
<b>Qishki sport turlari</b>												
36.	Snoubord	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
37.	Tog' chang'i sporti	7	8	10-11	11-12	13	14	15	16	17	18	24
38.	Fristayl	8	9	11	12	13	14	16	17	18	19	25
39.	Figurali uchish	6	7	9	10	11	12	13	14	15	15	25
40.	Xokkey (shaybali)	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	21
<b>Milliy sport turlari</b>												
41.	Belbog'li kurash	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
42.	Bel olish kurashi	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
43.	Kurash	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
44.	Turon	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
45.	O'zbek jang san'ati	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
<b>Boshqa sport turlari</b>												
46.	Akrobatika	8	9	11	12	13	14	15	16	17	17	23
47.	Alpinizm	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
48.	Armrestling	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	25
49.	Atletizm	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
50.	Bodibilding	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
51.	Golf	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	21
52.	Jitkundo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
53.	Biatlon (yozgi)	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
54.	Yong'in amaliy sporti	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
55.	Karate (an'anaviy )	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
56.	Kikboksing	8	9	11	12	13	14	16	17	18	19	26
57.	Mini futbol	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
58.	Muaytay	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
59.	Paurlifting	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
60.	Sambo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
61.	Sport raqsi	8	9	11	12	13	14	16	17	18	-	-
62.	Sportcha mo'ljal olish	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	26
63.	Taekvondo (ITF)	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	24
64.	Turizm sporti	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
65.	Ushu	6	7	9	10	11	12	13	14	15	15	20
66.	Universal jang	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25

67.	Fitnes	8	9	11	12	13	14	15	16	17	17	23
68.	Shaxmat	7-9	10	12	13	14	15	17	18	19	-	-
69.	Shashka	7-9	10	12	13	14	15	17	18	19	-	-
70.	Qoyani zabt etish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
71.	Qo'l jangi	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
<b>Rivojlanayotgan sport turlari</b>												
72.	Kyorling	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	21
73.	Bouling	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	23
74.	Elkanli sport	9	10	12	13	14	15	17	18	19	20	26
75.	Short-trek	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
76.	Velosport (VMX)	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
77.	Velosport (MTV)	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
78.	An'anaviy ushu	6	7	9	10	11	12	13	14	15	15	24
79.	Sirim	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
80.	An'anaviy taekvondo	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	24
81.	Shotokan karate-do	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
82.	Fudokan karate	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
83.	Ashixara karate	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
84.	Kyokusinkay karate	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
85.	Oyama kiokushinkay	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
86.	Jiu-Jitsu	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
87.	Kendo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
88.	Xapkido	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
89.	Penchak silat	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
90.	Aykido	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
91.	Kombat aykido	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
92.	Pichoq uloqtirish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
93.	Uloq ko'pkari	11	12	14	15	16	17	18	19	20	20	26
94.	Bahodirlar o'yinlari va tosh ko'tarish	11	12	14	15	16	17	18	19	20	20	26
95.	Elektron kompyuter sporti	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	26
96.	Parashyut sporti	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	26
97.	Paraplan va Deltoplan	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
98.	Kemamodel sporti	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
99.	Aviamodel va raketa model sporti	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
100.	Avtomodel sporti	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
101.	Radiosport	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
102.	Mototsikl sporti	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	26
103.	Avtomobil sporti	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	26
104.	Aralash jang san'ati	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25

### **Izoh:**

1. Jadvalda ko'rsatilgan minimal yosh me'yorlari tavsiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, sport-sog'lomlashtirish guruhlariga bolalarning jismoniy rivojlanishi va antropometrik xususiyatlarini inobatga olib, tibbiy xulosaga asosan erta yoshda qabul qilish mumkin.

2. Sport maktabida shug'ullanishning maksimal yoshi O'zbekiston Milliy terma jamoalarining asosiy va zaxira tarkibiga kiradigan sportchilarga, shuningdek, oliy sport mahorati guruhlarida belgilangan me'yoriy talablarni bajargan sportchilarga tatbiq etilmaydi.

Sport to'garaklari mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya o'qituvchilari, harbiy mutaxassis (sportning harbiy amaliy turi bo'yicha), sportning ma'lum turi bo'yicha tayyorgarlikka ega bo'lgan va bolalar bilan sport mashg'ulotlarini o'tkazish masalalariga layoqati bo'lgan boshqa predmet o'qituvchilari olib boradilar.

### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhleri.**

Jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va kelajakda sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish hamda o'quv dastur materiallarini muvaffaqiyatli egallashga qaratilgan o'quvchilar uchun tashkil etiladi.

Vazifalari quyidagilardan iborat: Maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va shu asosda ularning o'quv-dasturlari talabini muvaffaqiyatli bajarishlariga ko'mak berish. Imkoni boricha ko'proq miqdorda o'quvchilarni muntazam tashkil etilgan jismoniy mashq mashg'ulotlariga ishtirok etishlarini ta'minlash va kelgusi mashg'ulotlar uchun sport turlarini tanlashlariga yordam berish.

Guruhlar bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda 24 – 25 kishidan tashkil qilinadi. Mashg'ulotlar haftada ikki marta 40 – 60 daqiqadan o'tkaziladi. Ularning mazmuni asosida maktab o'quv-dasturining mashqlari turadi. Bolalar- o'smirlar sport maktablari uchun ta'lim maktablarida umumjismoniy tayyorgarlik guruhleri tashkil etilishi kerak. Bu guruhlarda mashg'ulotlarni haftada 3 – 6 soatdan BO'SM trenerlari olib borishlari kerak. Guruhlar 15 – 20 kishidan to'ldiriladi. Shuningdek maktablarda «Alpomish va Barchinoy» guruhleri tashkil etiladi. Ularning asosiy vazifalari «Alpomish va Barchinoy» majmuasi normalarini topshirishga tayyorlash darsdan tashqari ishlarning eng ommaviy shaklidir. Maktabda unga rahbarlik qilish uchun direktorning buyrug'i bilan hayot tuziladi. (O'rta maktabda uning tarkibiga 9 – 11, sakkiz-yillik maktablarda esa 7-8 kishi kiritiladi). Komissiyaning raisligi maktab direktorining o'quv-ishlari bo'yicha o'rinbosari yoki darsdan tashqari ishlarning tashkilotchisi o'rinbosariga jismoniy tarbiya o'qituvchisi tayinlanadi. Hayot a'zolari qilib: chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik rahbari, ommaviy sport ishlari bo'yicha mas'ul bo'lgan yoshlar tashkilotining a'zosi, jismoniy tarbiya jamoasi kengashining raisi va otaliqqa olgan tashkilot vakillari tayinlanadi.

## Xulosa

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni va qarorlarining mazmuni va mohiyatidan kelib chiqib, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, sport turlari bo'yicha iste'dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, moddiy-texnika bazalarini mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Ta'lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan, yoshlarning jismoniy tarbiya sport tayyorgarligi bo'yicha tadbirlar majmuini o'tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlash.

Ta'lim oluvchilarda individual qobiliyatlari va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalarini shakllantirish.

Ota-onalarda yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarda bolalarning sog'lig'i va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish.

Ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlashdan iborat.

Ta'lim muassasalari sport inshootlarida darsdan so'ng o'quvchi va talabalar uchun sport to'garaklari hamda sport klublari faoliyatini tizimli tashkil etish va boshqarishni yo'lga qo'yish maqsadida sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida hamda bolalar-o'smirlar sport maktablarida «Sport to'garagi va seleksiya bo'yicha trener» lavozimini kiritish. Mazkur lavozimni joriy etish orqali ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan sport to'garaklari bilan qo'shimcha ravishda minglab o'quvchi va talabalarni qamrab olishga erishiladi hamda ularga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlariga qulay imkoniyatlar yaratiladi.

Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazishga sport turlarining qoidalari asosidagina yo'l qo'yiladi.

Har bir sport turlari bo'yicha musobaqa amaliyotida musobaqa o'tkazishning quyidagi usullardan foydalaniladi:

- a) aylanma usul – bunda har bir sportchi (jamo) boshqa ishtirokchilar bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi;

- b) o‘yindan chiqish – bunda sportchi (jamo'a) birinchilik uchun kurashda bir yoki ikki mag‘lubiyatdan keyin (musobaqa shartiga binoan) bellashuvni davom ettirishdan mahrum etiladi.
- v) aralash (oraliq) – bunda yuqoridagi har ikkala usul aralash holda qo‘llaniladi;

Musobaqa bevosita bajariladigan harakatlarning boshqarilish sharoitlarini va yutuqlarini baholash usullarini tenglashtirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobaqalar o‘tkazishning umumiy me‘yorlari sifatida muayyan qoidalar bilan mustahkamlanadi.

Musobaqalashuvchilarning hatti-harakatlari mutanosib raqobat tamoyillariga muvofiq tartiblashtiriladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport musobaqalarda g‘oliblarni shaxsiy va jamoa birinchiliklari, eng yaxshi sportchi, faol ishtirokchi, eng ahil jamoa kabi nominatsiya sohiblarini aniqlab taqdirlash bilan rag‘batlantiriladi.

Har bir sport turi, musobaqa o‘tkazish uchun o‘zining uslubiy xususiyati, qatnashish sharti, o‘tkazish qoidasi va talablarni aniqlash va boshqalarni talab qiladi

Ommaviy jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil qilish jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, sport turlari bo‘yicha iste‘dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, moddiy-texnik bazalarini mustahkamlash, hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya yo‘nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko‘p-yillik shug‘ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish uyg‘otish vazifasini boshlang‘ich ta‘limda yechish kerak. Chunki bolalikda o‘rganilgan odat juda mustahkamdir. Bolalarda jismoniy mashqlarga turg‘un qiziqishni faqat ularga quvonch olib kelgan mashg‘ulotlardagina orttirish mumkin.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sog‘lomlatirish ishlarini tizimli tashkil qilish jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish davrida inson sog‘lig‘ini tiklash, mustahkamlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga zo‘r berib organizmga jismoniy mashqlanishdan tushadigan yuklamalarning salbiy oqibatlarini oqilona chetlab o‘tishdek muhim vazifa o‘z yechimini topadi.

# GLOSSARIY

**Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

**Jismoniy rivojlanish** – inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko‘rinishini va harakat faoliyatining o‘zgarishi jarayonidir.

**Jismoniy tayyorgarlik** – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik** – sog‘liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishiga, o‘zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo‘lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

**Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari** – aholini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

**Ommaviy sport** – sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg‘ulotlar, shuningdek, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o‘tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog‘lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etishga doir qismi;

**Sport turi** – jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo‘lib, u insonning sport musobaqalariga o‘ziga xos tarzda tayyorgarlik ko‘rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o‘tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo‘ladi;

**Sport** – odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek, ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

**Sport tadbirlari** – sport musobaqalarini, o‘quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha boshqa tadbirlarni o‘z ichiga oladigan tadbirlar;

**Sport inshooti** – sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo‘yicha o‘quv-mashq mashg‘ulotlari va o‘quv-mashq yig‘inlarini o‘tkazish uchun mo‘ljallangan, o‘ziga qo‘yiladigan norma va talablarga

javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

**Sport musobaqasi** – sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

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

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

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

**Sport tayyorgarligi** – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

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

**Sportchi** – tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

**Trener** – trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek, sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

**Sport hakami**, sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun



jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

**Sport klubi** – bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari, sport musobaqasi va tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish, o'quvchi-yoshlarning maktabdan tashqari sport ta'limi tizimini yanada takomillashtirish, iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalari zaxirasini shakllantirishga ko'maklashuvchi a'zolik asosida tuzilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

**Nodavlat notijorat tashkiloti** – jismoniy va (yoki) yuridik shaxslar tomonidan ixtiyoriylik asosida tashkil etilgan, daromad (foйда) olishni o'z faoliyatining asosiy maqsadi qilib olmagan hamda olingan daromadlarni (foydani) o'z qatnashchilari (a'zolari) o'rtasida taqsimlamaydigan o'zini o'zi boshqarish tashkilotidir;

**Sport federatsiya, jamiyat, assotsiatsiya (uyushmasi)** – bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek, sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.

**Sport maktabi** – sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

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

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

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

**Sport ko'rsatkichlari** – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.

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

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

**Frontal usuli** – mashqlarni barcha o‘quvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko‘proq o‘quvchilarni qamrab olishda, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy og‘irlikka erishilishidadir, o‘quvchilar o‘qituvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shug‘ullanish usuli mashqlarini jamoa holda bajarishning yaxshi namunasi bo‘la oladi.

**Guruhli usul** – o‘quvchilar guruhlariga bo‘linadilar, har bir guruh o‘qituvchi topshirig‘iga binoan mustaqil shug‘ullanadi.

**Individual usul** – har bir o‘quvchi mashq bajaradi, qolganlari esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda qo‘llaniladi.

**Aylanma mashg‘ulot usuli** – darsning ma‘lum bir vaqtida o‘quvchilar 4 – 8 kishilik bir necha guruhga bo‘linib, o‘qituvchi ko‘rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg‘ulot joyiga boradilar va o‘qituvchi signali bo‘yicha mashqlarni mustaqil bajara boshlaydilar.

**Strategiya** – (strategia) yunoncha so‘zdan olingan bo‘lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo‘l, usul yoki vositani tanlab, g‘alaba sari olib borish ma‘nosini ifodalaydi.

**Texnika** – yunoncha (tehnus) so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san‘at” ma‘nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan voleybolda “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o‘yin usuli – zarba, to‘p uzatish, to‘p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko‘p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go‘zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san‘at” darajasida ijro etiladi.

**Taktik harakat** – samarali natija yoki g‘alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

**Texnik tayyorgarlik** – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mirziyoev Sh. M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent. O‘zbekiston, 2017. -491 b.
2. Mirziyoev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – T.: O‘zbekiston. 2017. – 592 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16 iyuldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF –5368-sonli Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25 oktyabrdagi “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864 -sonli qarori.
6. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ – 394-sonli Qonuni.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF – 4947-sonli Farmoni.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ – 3031- sonli qaror.
9. Axmatov M. Upravlenie massovoy fizkulturno-ozdorovitelnoy i sportivnoy rabotoy s detmi i uchayceysya molodeji. //Xalq ta’limi, 2002, №3. B.102-111.
10. Axmatov M. Ommaviy sport musobaqalarida boshqaruv tizimi va uni takomillashtirish. //Iqtisod va ta’lim, 2003, №1. B.60-69.
11. Axmatov M. S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish./ Monog. Ibn Sino, T., UZGIFK. - 2005.
12. Salamov R. S.,Aripov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. - T.: Moliya, 2011.
13. Yunusov T. T., Abdumalikov R. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo‘llari. –T.: O‘zDJTI, 1992.

### Elektron ta’lim resurslari

<http://www.lex.uz>  
[www.sportedu.uz](http://www.sportedu.uz)  
[www.sports.uz](http://www.sports.uz)

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b>	<b>3</b>
.....	
<b>I BOB. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING MAQSADI VA VAZIFALARI</b>	<b>5</b>
.....	
<b>1.1. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi, vazifalari</b> .....	<b>6</b>
<b>II BOB. OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING BOLALAR ORGANIZMINI CHINIQTIRISHDAGI O‘RNI</b> .....	<b>19</b>
<b>2.1. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilarning o‘ziga xos xususiyatlari</b> .....	<b>20</b>
<b>2.2. Oliy ta‘lim muassasalarida “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo‘yicha sinov turlarini qabul qilish mezonlarini mazmun va mohiyati</b> .....	<b>24</b>
<b>2.3. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o‘tkazish tartibi.....</b>	<b>25</b>
<b>2.4. Maxsus testlar bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish</b> .....	<b>27</b>
<b>2.5. Musobaqa ishtirokchilarining natijalarini aniqlash mezonlari.....</b>	<b>30</b>
<b>2.6. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini o‘tkazish bo‘yicha tashkiliy-metodik ko‘rsatmalar</b> .....	<b>49</b>
<b>III BOB. OLIY TA‘LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH</b>	<b>61</b>
.....	
<b>3.1. Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va ommaviy tadbirlarini tashkil etish va sifatini oshirishda “Sport klublari”ning o‘rni va ahamiyati.....</b>	<b>62</b>

<b>IV BOB. UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA DARSLARDAN TASHQARI OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOMLASHTIRISH ISHLARI.....</b>	<b>72</b>
<b>4.1. Salomatlik kunlarini o‘tkazish.....</b>	<b>72</b>
<b>4.2. Ommaviy sport musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish.....</b>	<b>87</b>
<b>GLOSSARIY.....</b>	<b>117</b>
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....</b>	<b>121</b>

Abdullayev F.T.

**OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA  
SOG‘LOMLASHTIRISH ISHLARINI TIZIMLI  
TASHKIL ETISH**

Muharrir: *L. Qo‘chqorova*  
Texnik muharrir: *U. Asadov*  
Sahifalovchi: *M. Xamitov*

**Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, « Times New Roman» garniturasida, Ofset qog‘ozi  
Bosma tabog‘i 7, 75 p.l. Adadi 80 nusxa. Buyurtma № 77  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri  
Navoiy ko‘chasi 22-uy