

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”

Jismoniy madaniyat fakulteti

dekani: _____ p.f.n. B.B.Ma'murov

“ _____ ” _____ 2015 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

NURULLAYEV TO'LQIN TO'RAYEVICHning

**Kurash sport turiga maktab o'quvchilarni qiziqishlarini oshirish metodikasi
mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2014-2015 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti” kafedrası mudiri

_____ Q.P.Arslonov.

_____ «_____» _____ 2015 yil.

Ilmiy rahbar:

_____ Z.Yusupova

Rasmiy opponent:

_____ p.f.n. SH.D.Abdullayev

Buxoro-2015 yil

MUNDARIJA

Kirish.....	
I BOB. Jismoniy tarbiya va sportni, har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashda tutgan o'рни	
1.1. Sportni jamiyatda tutgan o'рни.....	
1.2. Jismoniy tarbiya va sportni ta'lim-tarbiya tizimidagi o'рни.....	
1.3. Jismoniy tarbiyaning sihat-salomatlikni ta'minlashdagi tarbiyaviy xususiyatlari.....	
II-BOB Jismoniy tarbiya va sportni tarbiyaning boshqa turlari bilan aloqadorligi.....	
2.1. Sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya.....	
2.2. Sport va kurash mashg'ulotlari jarayonida etik va estetik tarbiya.....	
2.3. Sport va kurash mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni tarbilash.....	
XULOSA.....	
Foydalanilgan adabiyotlar.....	

K I R I SH

Mavzuning dolzarbligi. Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida Vatanimizning kelajagi-farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi. O'zbekiston mustaqillikka erishib, yangi demokratik davlat sifatida butun dunyoda tanilgach, mamlakatimizda keng miqyosda iqtisodiy islohotlar amalga oshirila boshlandi. Shu bilan birga Prezidentimiz I.A.Karimov farmonlari bo'yicha Respublika aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaga va sportga katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov:"Biz sog'lom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. "Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona odob - axloq va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz",-deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi yig'ilishidagi ma'ruzasida. "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etilganligi, xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil qilinganligi ham kelgusida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi: O'zbekiston xalqini kamolotga erishgan demokratik davlatning faol quruvchilari ijodiy mehnatga va vatan mudofasiga tayyorlashdan iboratdir. Shuning uchun nafaqat jismoniy tarbiya daryoslarida, balki tanaffuslarda ham jismoniy tarbiyadan, uning turli shakllaridan foydalanish zarur va bu masalani o'rganish, tadqiq etish lozimligi ko'rinadi. Bu esa mavzuning dolzarbligini namoyon etadi.

Xalning milliy o'yinlarini o'zbek xalqi ko'p yillar, asrlar davomida shakllantirdi, avlodlarga meros qilib qoldirdi. Bu o'yinlardan foydalanish mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda juda zarur. Buning ustiga O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning "Sog'lom avlod uchun"(1993) Farmoni ushbu xayrli ishlarni amalga oshirishga, o'quvchilarning dunyoqarashi, jismoniy va ma'naviy qadriyatlar bilan uzviy bog'liqligini ta'minlashga qaratilganini ta'kidlab o'tish kerak.

O'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashda va jismoniy tarbiyani yaxshilashda, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va milliylashtirishda xalq o'yinlari va milliy sport turlarining katta ahamiyati borligi ko'rinadi, yana shunisi ham borki, xalq milliy o'yinlari xalqaro maydonlarda sport aloqalarini kengaytirishning chuqur imkoniyatlarini ham ochib beradi. Shuning uchun o'zbek xalqining milliy o'yinlarini o'rganish, jismoniy tarbiya darslarida, darsdan va maktabdan tashqarida, tanafuslarda tadbiq etish juda zarur. Bu o'yinlar o'quvchilarni xalqimizning bir necha asrlik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hayotimizga singdirish yo'llarini boyitishga, yosh avlodda milliy iftixor hislarini tarbiyalashga katta yordam beradi. Biz tanlagan mavzuning dolzarbligi va muhimligi ana shundan kelib chiqadi.

MAVZUNING O'RGANILISH DARAJASI: Jismoniy tarbiya sog'likni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishga ko'maklashar ekan, insonning ijodiy imkoniyatlari ko'lamini kengaytiradi, shaxsning axloqiy-irodaviy sifatlari muvofiqligini shakllantiradi, turli mehnat faoliyatini amalga oshirishda organizmning harakatini muayyan izga solib takomillashtirishda tezlik va aniqlikni ta'minlaydi, yoshlarni mehnatsevarlikka, chidamlilikka o'rgatishga yordam beradi.

O'sib borayotgan avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash masalalariga bag'ishlangan juda ko'p tadqiqotlar, nomzodlik dissertatsiyalarini ko'rish mumkin. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng o'zbek xalq milliy o'yinlarini to'plash, o'rganish ishlariga katta e'tibor berila boshlandi, bu mavzuni tadqiq etish imkoniyatlari ochildi.

Mustaqillik qo'lga kiritildi, qadriyatlarni tiklash, xalqning bir necha asrlik boyliklari bilan faxrlanish tuyg'usi kuchaydi. Shuncha yillar davomida tan olinmagan, o'zbek xalqining avlodlari alp qomatli, pahlavon, jasur va mard kishilar bo'lganligi tan olindi, ularni xuddi shunday fazilatlarga boy qilib tarbiyalashga xizmat qilgan omillardan biri sifatida kelgan xalq milliy sport turlariga e'tibor shu tariqa kuchaydi.

Shuning uchun o'zbek xalq milliy sport turlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog'cha dasturlariga kiritish, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy tarbiya fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport kurash muammolari bilan shug'ullanayotgan, respublikamizda ko'zga ko'ringan olimlar Salimov R.S, Usmonxo'jayev T, A.K Atoev, K.Yusupov, O. Toymurodov, J.Tursunov, N.Yusupov, F.A Kerimov kabi sohaning yetuk olimlari bu sohada muayyan yutuqlarni qo'lga kiritdilar. Bunday ishlardan biri sifatida professor T.Usmonxo'jayevning qarashlarini alohida ta'kidlash mumkin. Olim asosan, diqqatni bolalarning harakatli o'yinlariga qaratadi, ularni tasnif qiladi, tavsiflaydi.

F. Nasriddinov o'zbek xalq o'yinlarini to'plash va nashr ettirishdek xayrli ishlarni boshlab , xalq o'yinlarini to'plab chiqardi.

Xalq o'yinlaridan maktabda, oilada, darsdan tashqarida, tanaffuslarda, jamoat joylarida foydalanish haqidagi bolalarni tarbiyalashda chaqqonlik, epchillik, tezkorik, kuch-quvvat kabi xususiyatlarining takomili to'g'risida fidoyi ustoz, olim kurash jonkuyari A.K. Atoevning tadqiqotlari qiziqish uyg'otadi.

Ishning ilmiy yangiligi. Pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ularda harakatli sifatlarni rivojlantirish, muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar orqali jismoniy madaniyatga ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish muammolariga hamisha diqqat qilib keladi va kelmoqda. Garchand o'zbek milliy sportlari haqida bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo'lsa-da, bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda tanaffuslarda kurash sporti xaqida tushunchalar berish atamalaridan foydalanish

muammosi xalq pedagogikasida ham to'liq holda maxsus tadqiqot predmeti bo'lgan emas. Shu nuqtai nazardan qaraganda mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu bitiruv-malakaviy ishimizning ilmiy yangiligini belgilaydi. Bu esa eng avvalo Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, hayot talablari asosida milliy sport turlarini tashkil etish bilan bog'liq masalalarni to'liq kompleks holda ilmiy-pedagogik asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

Ishning maqsadi va vazifalari. Bitiruv-malakaviy ishimizning asosiy maqsadi umumta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashda tanafuslarda jismoniy tarbiya shakllaridan va shu jumladan, milliy sport turlaridan foydalanish muammosini tadqiq etish, uning ahamiyatini o'rganishdan iborat. Shu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni yechishni o'z oldimizga qo'ydik:

Umumta'lim maktablari o'quvchilari jismoniy tarbiyasining o'ziga xosligini aniqlash, tanaffuslarda jismoniy mashqlardan. Milliy sport turlaridan foydalanishning yo'llarini tadqiq etish; bunda xalq milliy o'yinlarini o'tkazish metodikasini aniqlash; milliy sport turlarining har bir jismoniy sifatni tarbiyalashdagi ahamiyatini ko'rsatish ;

O'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashda va jismoniy tarbiyani yaxshilashda, milliylashtirishda bu xalq o'yinlari va sport turlarining katta ahamiyati borligi ko'rinadi, yana shuni ta'kidlash joizki, milliy sport turlari xalqaro maydonlarda sport aloqalarini kengaytirishning chuqur imkoniyatini ochib beradi. Shuning uchun ham ularni o'rganish, darslarda va tanafuslarda tadbiq etish juda zarur va bu sport turlari o'quvchilarni xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarni ma'lum darajada kengaytiradi, an'analar chashmasini ochishga, ularni bugungi o'ziga xosliklari, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi.

I-BOB. Jismoniy tarbiya va sportni, har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashda tutgan o'rni

1.1 O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jahon miqyosida yil sayin barkarorlashtirib borar ekan uning istiqboli bugungi avlodning bilimdon ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol insonlar bo'lib yetishishiga bog'liqdir. Bu o'rinda Respublikada talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanishi va ishchanlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya na sport fani alohida ahamiyat kasb etadi.

Mustaqil O'zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat ia sport sohalarining rivojlanishi ayniqsa, diqqatga sazovordir. Bu sohaning nazariy va amaliy asoslarini rivojlantirishga Prezidentimiz I.A.Karimov katga e'tibor berayotganligi, erishilayotgan yutuqlarimizning poydevori bo'lib xizmat qilmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yunalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgap keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshladi.

Ma'lumki, mamlakatimiz sporti 1991 yilgacha sobiq Ittifok bo'yicha amal kilgan hukmron tizimning bir qismi bo'lib, yurtimiz bu masalada xalqaro maydonga mustaqil chiqish va o'z imkoniyatlarini namoyon etish huquqiga ega bo'lmagan. Respublikamizning sanoqli sportchilarigina Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qatnasha olardi. Asosiy e'tibor mahalliy aholi o'rtasidan malakali sportchilar tayyorlash, jismoniy tarbiyani ommalashtirishga emas, balki boshqa respublikalardan tayyor sportchilarni taklif qilib, xo'jako'rsinga, muayyan natijalar olishga qaratilar edi. Shu bois, respublikaning faqat markaziy shaharlarida birmuncha ishlar qilinib, chekka hududlarida sportni rivojlantirishga yetarli ahamiyat berilmadi. 1991 yilgacha O'zbekistonda jahon andozalari

talablariga javob beradigan birorta ham yirik sport inshooti bunyod etilmagani, xatto Toshkent shahrida ushbu talablarga mos sport majmuasi bo'lmaganini o'ziyoq bu fikrni yaqqol tasdiqlaydi.

Mustaqilikka qadar O'zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol va tennis bo'yicha o'smirlar o'rtasida sobiq sotsialistik davlatlar sportchilari ishtirokida o'tkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, mamlakatimizda xalqaro musobaqalar deyarli o'tkazilmadi.

Mustabid siyosat jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa, quyidagilarda namoyon bo'ldi:

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nisbatan past darajada yo'lga ko'yildi, sport harakatiga yerli aholi ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sog'lomligi talab darajasida bo'lmay, ular orasidan katta sportga sanoqli sportchilar chiqa oldilar;

2. Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-texnikaviy bazasini kengaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi;

3. Soha uchun oliy va o'rta ma'lumotli kadrlar tayyorlash yo'lga qo'yilgan bo'lsada, musobaqalarda milliy sportchi kadrlar turli sun'iy to'siq va saralashlardan o'tishga majbur edi. Milliy kadrlarni tayyorlash va mahalliy sportchilar iqtidorini ro'yobga chiqarishdagi bunday noxolis siyosat asorati mustaqilikning birinchi yillarida ko'pchilik sportchi va murabbiylarning boshqa joylarga ketib qolishida o'z aksini topdi;

4. O'zbekiston sportiga adolatsiz munosabat tufayli juda ko'p sportchilarimiz Yevropa, Jahon va Olimpiya musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatidan mahrum etildi;

5. O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosiga mustaqil chiqa olmaganligi mazkur sohaning zamon talablariga mos ravishda rivojlanib borishiga ham katta to'sqinlik qildi.

O'zbekistonda mavjud muammolarni bartaraf qilish maqsadida Mustaqilikning birinchi kunlaridanoq mamlakat rahbarining tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari bosqichma - bosqich qabul qilinib, ular joriy etildi.

Qisqa muddatda:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi;

- O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federatsiyalar tashkil kilindi; jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish, ommaviy - sport ishlari va sportning milliy turlari rivojlantirildi;

- jismoniy tarbiya va sport sohasini mablag' bilan ta'minlash tizimi takomillashtirildi, nodavlat sektor rivojlantirildi;

- jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnik bazasi mustahkamlandi; milliy ta'lim dasturiga binoan jismoniy-tarbiya va sport sohasiga kadrlarni tayyorlash va qayta o'qitish ishlari amalga oshirilmoqda.

1992-yilning yanvarъ oyida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning huquqiy asosi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun qabul qilindi.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni boshqaruv tizimini muvofiqlashtirish maqsadida, Madaniyat va sport ishlar vazirlikga sport sohasida davlat siyosatini amalga oshiruvchi, o'z vakolati doirasida vazirliklar, idoralar, Milliy Olimpiya qo'mitasi (MOQ), sport turlari bo'yicha milliy federatsiyalar hamda mulkchilik shakllari va idoraviy bo'ysinishidan qatъiy nazar, turli tashkilotlar ishini muvofiqlashtirish, shuningdek, barcha jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari ustidan nazorat qiluvchi organ maqomi berildi.

Sport sohasida o'quvchilarning iste'dodlarini namoyon etish va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan «O'zbekiston o'quvchi - yoshlarini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Prezident Farmoni va Vazirlar Mahkamasining qarori muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Xususan, 1993 yildan iqtidorli

yosh sportchilar jismoniy tarbiya instituti va fakul'tetlariga imtiyozli ravishda o'qishga kirish huquqiga ega bo'ldilar.

Yurtni bitta maqsad atrofida birlashtira oladigan, xalqning g'urur va tuyg'usini oshiradigan, yoshlarni o'ziga jalb qila oladigan sportning ommaviy o'yin turi futbolni yanada rivojlantirish maqsadida 1993 yilda qabul qilingan «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida» va 1995 yilda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilindi. Natijada mamlakatda sportni keng miqyosda ommaviy ravishda rivojlantirish harakatlari jonlanib, respublikamizning barcha o'quv muassasalarida futbol maydonchalari tashkil etildi, Qorakolpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri markazlaridagi barcha stadionlar qayta ta'mirlandi, joylardagi futbol maydonlari xalqaro standartlar darajasida rekonstruksiya qilindi, barcha viloyatlarda futbol maktab-internatlari tashkil etildi va tegishli mutaxassis kadrlar bilan to'ldirildi hamda katta futbolni professional klublar tizimiga o'tkazilishiga asos bo'ldi.

Mamlakat sportchilari Olimpiya o'yinlarida ilk marotaba mustaqil jamoa sifatida Amerikaning Atlanta shahrida 1996 yilda ishtirok etdilar. O'zbekiston hukumati sportchilarimizni xalqaro musobaqalar, Olimpiya, Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun barcha sharoitlarni yaratib bermoqda. Mustabid tuzum davrida, O'zbekistondan yozgi Olimpiya o'yinlarida atigi 40 nafar sportchi ishtirok etgan bo'lsa, mustaqillikdan keyin birgina AQShning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida mamlakatimizning 76 nafar sportchisi qatnashib, dzyudochi Armen Bogdasarov kumush, bokschi Karim To'laganov esa, bronza medallarini qo'lga kiritdilar. 1994 yilda Lillixammerda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlarida Lena Cheryazova oltin medalga sazovor bo'ldi.

2000 yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o'tgan Olimpiya o'yinlarida esa, 77 nafar sportchimiz Vatanimiz sharafiga himoya qilib, bokschilardan Muhammadqodir Abdullayev oltin, Rustam Saidov bronza, erkin kurashchi Artur Taymazov kumush medallar sohibi bo'ldilar.

Qisqa davrda sport sohasida amalga oshirilgan ishlar ko'lamini, O'zbekistonning bu boradagi tajribasi jahonda e'tirof etilib, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga hamda Xalqaro Olimpiya harakatiga ko'shgan katta hissasi uchun 1996 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasining oliy mukofoti - Oltin Olimpiya ordeni bilan taqdirlandi. O'zbekiston Prezidentining tashabbusi bilan 1996 yilda Toshkent shahrida «Olimpiya shon-shuhrati» muzeyi tashkil etilib, uning ochilish marosimida Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Prezidenti X.A. Samaranch qatnashdi.

Respublika Prezidentining tashabbusi tufayli sportning o'yin turlari bilan birgalikda taraqqiy etgan davlatlardagina rivoj topgan katta tennis mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy ravishda, tez sur'atlar bilan o'sdi. Bir necha yilda jahon andozalari talablariga javob beralgan tennis saroylari va kortlari Qorakalpog'iston Respublikasi, Toshkent shahri va viloyatlarda bunyod etildi, ular negizida turli darajadagi xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

1994 yildan Toshkentda ATR tasnifidan joy olgan «Prezident Kubogi» xalqaro turniri, «Toshkent Open» xalqaro ayollar turniri, shuningdek, Farg'ona, Samarqand, Guliston, Buxoro, Qarshi va boshqa shaharlarda «Chellenjer», «Fyuchers» va «Satellit» turkumidagi xalqaro tennis turnirlari o'tkazilib kelinmoqda. 1997 yilda mamlakatimizda tennisni rivojlantirish va uni qo'llab quvvatlashga qaratilgan maxsus jamg'arma tashkil etildi. Mamlakat aholisi o'rtasida tennisni targ'ib etish va jalb qilish, shug'ullanuvchilarga tegishli sharoitlar yaratish maqsadida «O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» Vazirlar Mahkamasi qarori qabul qilindi (1998y.). unga muvofiq, viloyatlarda tennis federatsiyalari, klublari tashkil etildi, ushbu sport turi yuqori bosqichga olib chiqildi.

Mamlakatda Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan sport turlarini mamlakatda rivojlantirish bilan birga, milliy sport turi «Kurash»ning jahon sport arenalariga olib chiqish borasida mislsiz ishlar amalga oshirildi. O'zbek milliy sporti - kurashi yanada rivojlantirish, uning xalqaro maydonda mustahkam o'rin egallashi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti

1999 yilda «Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab- quvvatlash to'g'risida» gi farmonni imzoladi. Unga ko'ra, yurtimizda Xalqaro kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi hamda Xalqaro kurash akademiyasiga davlat tomonidan huquqiy va amaliy jihatdan katta e'tibor ko'rsatildi. Mamlakat Prezidenti I.Karimov Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining faxriy Prezidenti etib saylandi.

O'zbekistonning sport sohasida erishgan eng katga yutuqlaridan biri milliy kurashning dunyo miqyosiga chiqishi bilan bog'liqdir. Hozirda jahonning 120 mamlakatida kurash federatsiyalari tuzildi. Bu milliy sport turi bo'yicha dastlabki Osiyo, Yevropa, Afrika, Amerika qit'alari va jahon chempionatlari o'tkazildi.

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni kompleks rivojlantirish maqsadida «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi Vazirlar Mahkamasining qarori 1999 yilda qabul qilindi. Unga binoan, «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi konsepsiyasi» tasdiqlanib, uning asosiy yo'nalishlari sifatida quyidagilar qabul qilindi:

1. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish va boshqarish tizimini takomillashtirish;
2. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy sport ishlarini va sportning milliy turlarini rivojlantirish;
3. Jismoniy tarbiya hamda sportni ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minlash.
4. Jismoniy tarbiya va sport tizimi imkoniyatlarini rivojlantirish;
5. Jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish;
6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mablag' bilan ta'minlash tizimini takomillashtirish, nodavlat sektorini rivojlantirish.

Dastur tadbirlari asosida "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning yangi tahriridagi loyihasi ishlab chiqilib, 2000 yilda Oliy Majlis sessiyasida qabul qilindi;

-Toshkent shahrida boksni, milliy sport turlarini rivojlantirish, Shahrisabzda esa, kurashni rivojlantirish respublika markazlari tashkil etildi;

-Axolining jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini belgilab beradigan “Alpomish” va “Barchinoy” testlari ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi;

-Mamlakatimizdagi barcha sport inshootlari ruyxatdan o'tkazildi;

-Viloyat markazlarida olimpiya zaxiralari kollejlari ishga tushirila boshlandi.

O'zbekistonda sportchi va murabbiylar mehnatini ma'naviy va moddiy rag'batlantirishga katta e'tibor berilib, “O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustosi” va “O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi” faxriy unvonlari ta'sis etildi (1992 y.). shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan Olimpiya o'yinlari va jaxon chempionatlarida sovrinli o'rinlarni egallagan sportchilarga beriladigan “O'zbekiston iftixori” faxriy unvoni (1998 yilda) ta'sis etildi.

O'zbekiston sportchilari nufuzli xalqaro musobaqalarda qatnashib, barcha qiymatdagi medallarni qo'lga kiritdilar. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari bilan Norvegiyaning Lillixammer, AQShning Atlanta, Avstraliyaning Sidney, Gretsiyaning Afina, Xitoyning Pekin, Angiliyaning London shaharlarida bo'lib o'tgan Olimpiya va Osiyo o'yinlarida hamda jahon chempionatlarida muvoffaqiyatli qatnashgan respublika sportchilari va ularning ustozlari davlat mukofotlari bilan taqdirlandilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishgan mamlakat sportchilarini xar tomonlama qo'llab-quvvatlash yuzasidan qator chora-tadbirlarni amalga oshirdi. Jumladan Olimpiya o'yinlarida birinchi o'rinni egallagan sportchiga 100 ming, ikkinchi o'rin uchun 50 ming va uchinchi o'rin uchun 25 ming AQSh dollari miqdorida mukofotlar belgilandi. Mamlakat terma jamoa a'zolariga jahonning nufuzli musobaqalariga sifatli tayyorgarlik ko'rishi uchun istalgan sport inshootlaridan bepul foydalanish xuquqi, shuningdek, boshqa shart-sharoitlar yaratib berildi. Ana shunday imkoniyatlar O'zbekiston sportchilarining Sidney, Afina, Pekin, London olimpiadalarida muvoffaqiyatli qatnashishini ta'minladi.

Mamlakatda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni

rivojlantirish, joylarda bolalar sportining moddiy bazasini yaratish, aholi yashaydigan joylarda bolalar sportining moddiy bazasini yaratish, hamda sport uskunalari va jihozlari bilan ta'minlash ishlarini yanada faollashtirish maqsadida, 2002 yilda "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzildi". O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Jamg'arma homiylik kengashining raisi etib saylandi. Qoraqalpog'iston Respublikasi Jo'qori Kenges raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari mintaqaviy filiallar xomiylik kengashlarining raislari etib tayinlandilar.

Sport mashg'ulotlariga o'quvchilarni ommaviy ravishda, uzluksiz jalb qilishni tashkil etish maqsadida, "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida" 2003 yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilindi. Mazkur qaror asosida mamlakatda umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarining hududlarda respublika final bosqichlarini o'tkazish rejasi belgilandi.

Bolalar uchun sport tovarlari turlarini ko'paytirish hamda mintaqalar, maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari yurtlari ehtiyojlarini ta'minlashga qaratilgan. "Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" Vazirlar Mahkamasining (2003 yil) qarori qabul qilinib, uning asosida mamlakatda sport kiyimlari va anjomlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yildi. Jismoniy tarbiya va sportni ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish, uning mohiyatini mamlakat aholisiga keng yetkazish maqsadida, Vazirlar Mahkamasining 2003-yilda "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori qabul qilinib, unga binoan, O'zbekiston televideniyesida maxsus "Sport" kanali tashkil etildi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qonun, farmon va qarorlar bu sohaning tez sur'atlar bilan taraqqiy etishiga, xalqaro maydonda O'zbskiston

nufuzi va obro'sining oshishiga, qolaversa, aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning sportga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga olib keldi. Mamlakatda sog'lomlashtirish ishlari barcha ijtimoiy va ishlab chiqarish soha muassasalarida jonlandi, boshlang'ich sport jamoalarining ishlari faollasha boshladi.

Mamlakatda faoliyat yuritayotgan 584 ta bolalar va o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari, 11 ta olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti hamda 8 ta Respublika oliy sport mahorati maktabida yuqori malakali, iste'dodli sportchilar tayyorlanmoqda. Malakali sportchilarni tayyorlash bilan birga, ommaviy sportni rivojlantirishda sport jamoalari, federatsiyalar va boshlang'ich sport jamoalari, tomonidan sezilarli ishlar amalga oshirildi. 1991 yilda yurtimizda 52 ta sport turi mavjud bo'lsa, 2000 yilga kelib ularning soni 70 taga yetdi. Bugungi kunda amalda bo'lgan 70 ta sport turidan 25 tadan ortig'i barcha hududlarda keng rivoj topib, ularni ommalashtirish uchun tegishli sharoitlar yaratilmoqda. Mazkur ishlar evaziga sport bilan shug'ullanayotganlarning soni yildan-yilga ortib bormokda.

Futbol, tennis, kurash, voleybol, basketbol, gandibol, yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar soni yildan yilga tez sur'atlar bilan, ayniqsa, yoshlar orasida, ommaviylashib bormoqda. Jumladan, 2003 yilda futbol bilan shug'ullanuvchilarning soni 1992 yildagiga nisbatan 172 foizni tashkil etdi, kurash bilan shug'ullanuvchilar esa 4,6 barobariga ko'paygan. Ta'kidlash joizki, barcha hududlarda ana shunday o'sish holati kuzatilmokpa.

Joylarda sport turlarining jadal rivojlanishi shug'ullanuvchilar sonining muntazam oshirishiga va aholini ommaviy tarzda qamrab oladigan turli musobaqalarning tashkil etilishiga zamin yaratmoqda. Bu musobaqalar orqali o'quvchi-yoshlar, nog'ironlar, ishchi va xizmatchilar, barcha ijtimoiy qatlamlarga mansub aholi vakillari sportga jalb qilindi. Har yili umumta'lim maktabi, kasb-hunar kolleji, akademik litsey o'quvchilari, talabalar, ishchi va xizmatchilar, huquq-tartibot, mudofaa xodimlari o'rtasida basketbol va voleybol bo'yicha "Kamolot kubogi". milliy sport o'yinlari musobaqalari, xarbiy xizmatga chaqiriladigan yoshlar o'rtasida "Shunqorlar" xarbiy sport musobaqalari, nog'ironlar o'rtasida "Jasorat -

iroda, g'alaba" musobaqalari, shuningdek, ayollar, qishlok xotin-qizlari spartakiadalari va boshqalar muntazam o'tkazib kelinyapti. 2000 yildan boshlab uzluksiz sport musobaqalari tizimi asosida talabalar o'rtasida "Universiada" va o'quvchilarning "Umid nihollari" sport musobaqalari o'tkazila boshlandi.

Yosh avlodni sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, Vatanga mehr-muhabbat, o'z yurti bilan g'ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo'nalish sifatida belgilandi. O'zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishning ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi. yangi-yangi sport turlaridan to'garaklar faoliyatining yo'lga qo'yilishi, ularning tegishli jixozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo'lmoqda.

Mamlakat Prezidenti boshchiligidagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi", Jamg'armaning xomiylik kengashi o'z faoliyatini joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportining moddiy bazasini shakllantirish, aholi manzilgohlarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etishdan boshladi. Bolalar sportini har tomonlama rivojlantirish maqsadida, mamlakat va hududlar miqyosida sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni aniqlanib, ilmiy va tibbiy asoslar hamda hududlarning tabiiy sharoitlari hisobga olingan holda, istiqbolli sport turlari rivojlantirila boshlandi. Jamg'arma orqali sport inshooti qurilishi va ta'mirlanish ishlari yo'lga qo'yildi. Respublikada tibbiy va ilmiy asoslangan 2,8 mingdan ortiq sport to'garaklari tashkil qilinib, ularga 85 mingdan ortiq bolalar jalb qilindi.

Bolalar ommaviy sport mahorati bo'g'indagi tadbirlar, ommaviy razryadlar ko'rsatkichidan ikkinchi sportning yuqori mahorati bo'g'iniga, o'smir-yoshlar sporti orqali tayyorlanadigan 1-chi razryadli, sport ustaligi nomzodi va sport ustasi darajasiga chiqish imkoniyatlarini yaratdi. Mamlakatda ommaviy va yuqori sport tizimi doirasidagi Bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari kollejlari, Respublika oliy sport mahorati maktablarida yuqori malakali va iste'dodli,

o'z Vatani shon-shuhrati uchun kurasha oladigan sportchilar tayyorlanishi yo'lga qo'yildi.

Malakali sportchilarni tayyorlashdagi birlamchi chora-tadbirlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Halq ta'limi vazirligi va Kasaba uyushmalari tizimida faoliyat ko'rsatayotgan 504 ta bolalar va o'smirlar sport maktablarida (BO'SM) amalga oshirilmoqda. Yoshlar, bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportchilar malakali sport ustozlari qo'l ostida o'qishdan tashqari vaqtda sport bilan shug'ullanib, yuqori bilim va sport mahoratiga ega bo'lganlar esa sport kollejlariga o'qishga qabul qilinadilar. Zamonaviy o'quv va sport bazasiga ega bo'lgan ana shunday sport kollejlar Jizzax, Xorazm, Andijon, Farg'ona shaharlarida foydalanishga topshirildi.

Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 27 sonli qaroriga muvofiq Qorakappog'iston Respublikasi, viloyatlar markazlari va Toshkent shahrida futbol maktab-internatlari tashkil etildi.

Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya ka sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qaroriga asosan viloyatlar markazlarida olimpiya o'rinbosarlari kollejlari tashkil etilmoqda.

Bolalar va o'smirlar o'rtasida ommaviy uch bosqichli musobaqalardan tashqari har yili 60 dan ortiq sport turlari bo'yicha mamlakat viloyat, tuman birinchiliklari o'tkazib kelinmoqda.

Mustaqillik xalqimizning milliy sport o'yinlarini qayta tiklash va xalqaro maydonga olib chiqish imkoniyatlarini beradi. Mamlakatda 1992 yildan buyon milliy sport turlari va halq o'yinlari festivali o'tkazilib, 1999 yildan ayollar o'rtasida ham "Tumaris" milliy sport musobaqalari va xalq o'yinlari festivali o'tkazila boshlandi.

Mamlakatimiz rahbariyatining doimiy e'tibori tufayli halqimizning faxri bo'lgan o'zbek kurashi xalqaro maydonda tan olindi. 1992 yildan Termiz, Buxoro, Urganch, Toshkent va boshqa shaharlarda o'zbek kurashi bo'yicha Amir Temur, Bahovuddin Naqshband, At Termiziy, Bobur Mirzo, | Pahlavon Mahmud

xotiralariga bag'ishlangan xalqaro turnirlar o'tkazilib kelinmoqda. O'zbek kurashining yangi qoidalari, yangi kiyimi tasdiqlanib, 1992-yilda Janubiy Koreyada, 1993 yilda Kanadada, 1994 yilda Yaponiyada, 1995 yilda Hindistonda, 1996 yilda Atlantada, 1998 yilda Monako va Moskvada o'tgan xalqaro turnirlarda targ'ib qilinib, ilmiy tizimga asoslangan tarzda dunyo miqyosiga olib chiqildi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil etilib, 1999 yilda Toshkent shahrida kurash bo'yicha birinchi, 2000 yilda Turkiyaning Antaliya shahrida ikkinchi, 2001 yilda Vengriyaning Budapesht shahrida uchinchi, 2003 yilda Armaniston Erivan, 2005-yilda Uzbekiston Toshkent, 2007-yilda Mangoliya Ulanbater, 2009-yilda Ukraina Alushda, 2011-yilda Uzbekiston Termiz shaharlarida Jahon chempionatlari o'tkazildi.

Shu bilan birga, belbog'li kurash, turon yakka kurashi, ko'pkari-uloq kabi milliy sport turlari ham xalqaro sport maydonlarida munosib o'rin egallay boshladi. Mazkur sport turlari bo'yicha xam mamlakatda muntazam ravishda xalkaro musobaqalar tashkil etilmoqda.

Uzoq tarixga ega bo'lgan milliy kurashimiz umuminsoniy qadriyatlarni o'zida aks ettirishi, usullarining boyligi bilan qisqa vaqt ichida ko'pgina mamlakatlar sport jamoatchiligi e'tiborini tortdi. Mamlakatimiz Prezidenti va sport faolari sa'yi-harakati tufayli xalqaro miqyosda tobora ommalashib borayotgan sportning bu turi yaqin kelajakda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi, shubhasiz.

O'zbekiston sportchilari eng yirik xalqaro musobaqalarda Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlarida mustaqil davlat vakili sifatida qatnashishdek ulkan va mas'uliyatli sharafiga muyassar bo'ldilar.

Mamlakat sportchilari xalqaro sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'i ostida ilk bor 1992 yilda Barselonada o'tkazilgan Olimpiadada qatnashdilar. O'sha yilning o'zidayoq 17 nafar vakillarimiz 3 ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, sport dunyosida katta imkoniyatlarga ega bo'lgan yangi davlatning salohiyatini namoyish etdilar. 1992 yilda Manilada bo'lib o'tgan Butunjahon shaxmat olimpiadasida O'zbekiston erkaklar terma jamoasi 100 dan ortiq mamlakat vakillarini ortda qoldirib, jahon chempioni G.Kasparov

boshchiligidagi Rossiya terma jamoasidan so'ng faxrli ikkinchi o'rinni egallagan katta voqea bo'lgan edi. 1991 yilgacha mamlakatimizdan faqat bitta xalqaro grossmeyster Georgey A'zamov yetishib chiqqan bo'lsa, o'n olti yillik mustaqillik davrida 10 nafar grossmeyster yetishib chiqdi. Shuningdek, o'smirlar o'rtasida Jahon chempioni degan sharafiga musharraf bo'lgan I.Hamrakulov, dunyo reytingida yuqori o'rinni egallab turgan 2004 yil Tripolida o'tgan jahon chempionati g'olibi sifatida shaxmat tojini kiygan R.Qosimjonov kabi iste'dodli shaxmatchilar ham yetishib chiqdilar.

O'zbekiston sportchilari yozgi va qishki Olimpiya, birinchi Osiyo va Butunjahon o'smirlar o'yinlarida hamda eng yirik xalqaro musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirok etib, birgina bokschilarimiz orasidan 1 ta Olimpiyada chempioni, 3 ta olimpiya o'yinlari sovrindori, 3 ta jahon chempioni, 5 ta jahon chempionati sovrindori, 5 ta Osiyo o'yinlari g'olibi, 13 ta Osiyo chempioni, 3 ta jahon Kubogi g'olibi, 1 ta "Yaxshi niyat" o'yinlari g'olibi yetishib chiqqani ham bu fikrning tasdig'idir.

O'zbekistonda xalqaro sport tadbirlari Mustaqilikka qadar qariyb o'tkazilmagan bo'lsa, so'nggi yillarda respublikamiz eng yirik xalqaro musobaqalarni yuksak tashkiliy darajada o'tkazishga qodir bo'lgan mamlakat sifatida shuhrat topdi. Zamonaviy sport inshootlarining bunyod etilishi diyorimizda eng yirik xalqaro musobaqalarni o'tkazish imkoniyatini bermoqda. 1995 yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimov tashabbusi bilan Toshkentda birinchi marta Markaziy Osiyo o'yinlari tashkil qilinib, musobaqalar o'tkazildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti kubogi uchun 1994 yildan buyon an'anaviy ravishda o'tkazib kelinayotgan tennis bo'yicha xalqaro turnir 1999 va 2000 yillar yakunlariga ko'ra, Professional Tennischilar Assotsiyasi (ATR) maqomi ostida o'tkaziladigan 77 xalqaro turnirlar orasida tashkiliy jihatdan eng yaxshisi deb topildi.

Bundan tashqari yurtimizda o'zbek kurashi bo'yicha birinchi Jahon chempionati, boks, erkin kurash, yunon-rum kurashi, shaxmat, pauerlifting va sambo bo'yicha Osiyo chempionatlari, tennis, kurash, karate, erkin va yunon-rum kurashi,

shaxmat va boshqa ko'plab sport turlari bo'yicha an'anaviy yirik xalqaro turnirlar o'tkazilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnika bazasini rivojlantirish yuzasidan katta ishlar amalga oshirildi. Xususan, Toshkent, Namangan, Jizzax, Farg'ona, Buxoro, Xorazm, Andijon, Samarqand, Guliston va boshqa shaharlarda xalqaro standartlarga javob beradigan qator sport majmualari qurildi. Toshkent shahridagi "Pahlavon", Jizzax shahridagi olimpiya zaxiralari kolleji sport majmualari va boshqalar shular jumlasidandir. 2000 yilga kelib mamlakatimizda sport inshootlari soni 7407 taga yetdi yoki 1992 yildagiga nisbatan 19 foizga ko'paydi. Ularni bunyod etishda, ayniqsa, murakkab sport inshootlari-stadionlar, suzish havzalari 100 taga yoki 87 foizga oshdi. Bundan tashqari, futbol maydonlari soni 2114 taga yoki 37 foizga ko'paydi. Asosiysi, yangidan barpo etilgan yoki rekonstruksiya yo'li bilan qayta tiklangan barcha sport sog'lomlashtirish maskanlari zamonaviy loyihalar, sharqona uslub va yuqori samaradorlik asosida tashkil etilayotgani, barcha sport turlari bo'yicha texnik malakalarni egallash imkonini beruvchi vositalar bilan jihozlanayotgani tahsinga loyiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bunday amaliy ishlar yaqin kelajakda yanada natijalar berishi shubhasiz.

1.2 JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TA'LIM-TARBIYA TIZIMIDAGI O'RNI.

Milliy mafkuramiz, iftixorimiz va g'ururimizda eng yaxshi yangiliklarni xalqqa tezda tarqatish qadimdan qolgan madaniy meroslar toifasiga kiradi. To'ylar, tomoshalar, sayillarda jarchilarning «Odamlaru-odamlar, eshitmadim demanglar!» degan baland ovozlari ba'zi kinolardan ko'rib, ularning tub mohiyatiga yetib kelayotgan odamlar oz emas, bugungi kunda bunday chaqiriq, jar solishning ijtimoiy-tarbiyaviy va tashkiliy jihatlarini har bir kishi yaxshi tushunsa kerak.

Ijtimoiy-madaniyat, iqtisod, aniqsa ishlab chiqarish – texnikaning rivojlanishi aholi o'rtasida targ'ibot ishlarini kengaytirishning juda ko'p usullari, vositalarini yaratmoqda.

Jahondagi taraqqiy qilgan davlatlarda hozirgi kunda faqat gazeta, jurnal, kitob, radio, televideniya, turli reklamalar bilangina emas, hatto kompyuter, internet vositalaridan ham unumli, maqsadli foydalanmoqdalar. Bu jihatdan O'zbekistonda ham o'ziga xos xususiyatlar mazmunlar, shakllar va usullarga egadir.

Bunday jarayonlarda jismoniy madaniyat, sport, xalq milliy o'yinlari va sayohatlar alohida o'rin hamda nufuzga egadir.

Futbol, boks, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalar, ertalabki jismoniy tarbiya va hokazoning har kuni televideniyada ko'rsatilishi barcha yoshdagi sport muxlislari va oddiy kishilarni ham jalb etmoqda.

O'zbekistonda o'nlab markaziy gazetalar va viloyat, shahar-tumanlarda bir necha yuzlab mahalliy gazetalar chiqarilmoqda. Ularning sahifalaridagi sport mavzusi barchani o'ziga qaratmoqda.

«Sport», «Sport-futbol», «O'zbekiston futboli», «Turkiston», «Ma'rifat» va boshqa ko'pgina gazetalar jismoniy madaniyat va sport harakatini targ'ibot qilishda asosiy vositalarga aylangan.

Mustaqillik davrigacha markaziy va viloyatlardagi gazetalarda sport mavzusida juda kam materiallar berib kelinardi. Bunda «Bizning gazetada sport

materiallariga o'rin berilmagan», degan javoblarni har qadamda eshitish mumkin edi.

Bugungi kunda Oliy Majlis va O'zRVMning «Xalq so'zi», Xalq demokratik partiyasining «O'zbekiston ovozi» hatto yozuvchilar, rassomlar, san'atkorlarning ham vositalarida sport mavzusi ustuvor turmoqda. Buning sababi shundaki, Respublika Prezidenti I.A.Karimov respublika hukumati faqat farmonlar, qarorlar chiqarish bilangina emas, balki, ommaviy axborot vositalarining sahifalarida sport materiallarini keng yoritishga alohida e'tibor berib kelmoqda. Shu sababdan deyarli barcha gazetalar va jurnallar futbol, tennis, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan Respublika, Markaziy Osiyo, Osiyo hamda xalqaro sport musobaqalarini batafsil yoritib borish «moda» emas, balki ehtiyoj sifatida amalga oshirilmoqda.

Jismoniy madaniyat va sport harakatini targ'ibot qilishning muhim vositalaridan biri kitoblardir. Bugungi kunda markaziy nashriyotlar («Ibn Sino», «O'qituvchi» va boshqalar). Oliy ta'lim muassalarining nashriyot bo'limlari (O'zDJTI, Samarqand DU, Farg'ona DU, Buxoro DU, Jizzax DPI va hokazo) o'quv-uslubiy qo'llanmalar, ilmiy qo'llanmalarni chop etishda ibratli mehnat qilmoqda. O'zDJTI nashriyoti bo'limi faqat 1991-2002 yillar mobaynida 100 dan ortiq nomlarda o'quv qo'llanmalar, monografiyalar, uslubiy tavsiyanomalar, ma'ruzalarning matnlari, ilmiy to'plamlar va hokazo nashrdan chiqardi. Ulardan barcha jismoniy madaniyat fakul'tetlari, pedagogika, olimpiya zahirolari kollejlari, sport maktablar va barcha oliy hamda o'rta maxsus o'quv yurtlarida keng foylanilmoqda.

Yirik sport inshootlari, stadionlar, o'yin maydonlari, sport zallarida sportni reklama shaklida targ'ibot qilish yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Ba'zi o'quv yurtlari, mehnat jamoalari va mahallalarda sport mavzusida videotasvirlardan foydalanish yo'lga qo'yilmoqda.

«Navro'z», «Mustaqillik kuni», «Yozgi sport mavsumining boshlanishi», «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Alpomish o'yinlari», «To'maris o'yinlari», «O'zbekiston mening Vatanim», «Hech kimga bermaymiz

seni, O'zbekiston» kabi umumxalq bayramlari, musobaqalar, festivallar hamda kurash, tennis, boks kabi sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro turnirlar, chempionatlar targ'ibotini asosiy mazmunini tashkil etmoqda.

Toshkent, viloyat markazlaridagi teatrlar, konsert saroylari, «Olimpiya shon-shuhrat muzeyi» va boshqa katta koshonalar xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etgan sportchilar, g'oliblar, murabbiylar, sport faxriylari va yosh iste'dodli sportchilar bilan uchrashish, muloqotlar o'tkazish va taqdirlash manzillariga aylanmoqda. Ularni televideniya orqali millionlab kishilar tomosha qilmoqda. Bu usullar ham targ'ibotni kengaytirishga keng yo'l ochib bermoqda. An'anaviy bayramlar, sport musobaqalari, yirik to'ylarda jismoniy madaniyat va sport sohasidagi olimlar, tajribali murabbiylar, olimpiya o'yinlari qatnashchilari, jahon chempionlari, sport tashkilotlarining rahbar xodimlari aholi o'rtasida jonli targ'ibot ishlarini olib bormoqda. Bularda suhbat, savol-javob, ma'ruza o'qish va hokazo usullardan maqsadli qo'llanilmoqda. Ularda asosan mustaqillik yillarida respublikamiz sportchilarining erishayotgan yutuqlari, Respublika Prezidenti va hukumatning bu sohadagi g'amxo'rliklari, jismoniy tarbiya, sport, xalq milliy o'yinlari, sayohatlarining sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi xususiyatlari, mahalliy millat xotin-qizlari orasida sportni rivojlantirish, yangidan qad ko'tarayotgan yirik sport koshonalar, O'zbek kurashining xalqaro ko'lami va boshqa mavzular muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat va sport harakatida targ'ibot ishlari o'zining mazmuni, mohiyati va ko'lami jihatdan eng muhim va nufuzli tadbirga aylanib bormoqda.

Aholining kundalik turmushiga jismoniy tarbiya va sport, xalq milliy o'yinlari va turizmni yanada chuqurroq singdirish yo'lida targ'ibotlarning kuchi hamda ijtimoiy tarbiyaviy mohiyati sezilmoqda.

Buyuk kelajak avlodlarini jismoniy barkamollikka erishtirishda jismoniy madaniyat va sport harakatining asosiy yo'nalishlarini yanada ko'proq va ta'sirchan qilib targ'ibot qilish davr talabi hisoblanadi. Shu sababdan yosh mutaxassislar, olimlar, murabbiylar, ayniqsa magistrilar hamda talabalar bunday ulug', ko'lami

keng, ko'p qirrali targ'ibot ishlarida bevosita ishtirok etishlari, o'zlarining nazariy bilim hamda amaliy malakalarini muntazam ravishda oshirib borishlari shartdir.

1.3 JISMONIY TARBIYA^aNING SIHAT-SALOMATLIKNI TA'MINLASHDAGI TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI.

Ijtimoiy turmush madaniyatimiz va kasb-hunar yo'lida ta'lim tarbiyaning o'rni beqiyos kattadir. Shu sababdan ham o'quv yurtlarida ta'lim jarayonlarida turli tuman fanlar dars shaklida olib borilmoqda.

Insonlar faoliyati eng kichik yoshdan boshlab yuzaga keladi va ular o'qish, mehnat, ijtimoiy turmush sharoitida rivojlanadi. Bu o'z-o'zidan bo'lmasligi barchaga ayondir. Bolalikdan sog'lom qilib o'stirish, ularni kasb-hunarga yo'llashda uzluksiz, ya'ni oila, bog'chalar, umumta'lim maktablar, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida ta'lim-tarbiya beriladi. Bunda anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, istiqlol va ma'naviyat asoslari hamda boshqa fanlarning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Ular odam tanasining tuzilishi, harakat faoliyatlari, jismoniy jihatdan barkamollikka erishish, kasb-hunarni egallash, mehnat qilish va ona-vatanni himoya qilish his-tuyg'ularini o'rgatadi, ta'lim tarbiya beradi.

Bunday ijtimoiy pedagogik jarayonlarda jismoniy tarbiya ta'limi fani va umuman olganda jismoniy madaniyat tarbiyasi o'ziga xos xususiyatlarni o'zida mukammal ravishda mujassamlashtirdi.

Jismoniy madaniyat harakati va sport tadbirlarining amaliyotida jismoniy tarbiya ta'limining umummadaniyat tarbiya jarayonidagi aloqalari va tarbiyaviy ahamiyatlarini quyidagi yo'nalishlarda ko'rish mumkin:

1. Axloqiy tarbiya
2. Aqliy tarbiya
3. Estetik tarbiya
4. Mehnat tarbiyasi
5. O'z-o'zini tarbiyalash
6. Harbiy himoyagatayyorlash va hokazo.

Eng avvalo ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya ta'limining tarbiya sohasidagi boshqa fanlar, ijtimoiy-madaniy muhit va boshqa faoliyatlar bilan uzviy bog'liqligini ilmiy nazariy jihatdan tajriba-sinovlar asosida to'la isbotlab berilgan.

Bu yo'lda akademik S.R.Rajabov, professorlar S.R.Rahimov, K.X.Hoshimov, T.S.Usmonxo'jayev, R.S.Salomov, H.T.Rafi'ev, J.Toshpo'latov, dotsentlar T.X.Xoldarov, R.K.Qudratov, R.Abdumalikov, K.T.Rahimjonova, Z.G.G'offorov, A.Abdullayev, H.A.Meliyev, A.T.Sodiqov va boshqa ko'pgina mutaxassis olimlar samarali mehnat qilishdi. Ularning tadqiqotlari asosida pedagogika, psixologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublari kabi fanlar bo'yicha darsliklar, o'quv uslubiy qo'llanmalar, monografiyalar, ishlab chiqilib, ular kadrlar tayyorlash, ta'lim-tarbiya jarayonlarini takomillashtirishda xizmat qilmoqda.

«Sog'lom avlod» davlat dasturi, kadrlar tayyorlash milliy dasturi, umumta'lim davlat ta'lim andozalari, ta'limning uzluksiz olib borilishini ta'minlamoqda. Bu yo'lda boshqa fanlar kabi jismoniy tarbiya sohasida ham o'ziga xos tarbiyaviy jarayonlar mazmun topmoqda. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining hayotga singdirilishi, xalq milliy o'yinlari bo'yicha «Alpomish o'yinlari festivali», «To'maris o'yinlari festivali», «Umid nihollari», «Barkamol avlod» sport musobaqalari hamda talabalarning «Universiada»lari bu yo'lda yangi va muhim bosqich bo'lmoqda.

II-BOB JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TARBIYANING BOSHQA TURLARI BILAN ALOQADORLIGI

2.1 Sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya.

1. Jismoniy tarbiya. Ta'limining axloq tarbiyasi bilan bog'liqligi.

Axloq ijtimoiy turmush va jamiyat taraqqiyotida o'zini tuta bilish, unga hissa qo'shish, ma'naviy va ma'rifiy boylikni o'zida mujassamlashtirishning eng yuqori shakli hamda namunasidir, desa arziydi. Jamiyat va ijtimoiy turmush madaniyatimizda axloq normalari oliy fazilatlardan chuqur o'rin olmoqda. Bunda jismoniy madaniyat va uning asl mazmuni bo'lgan jismoniy tarbiya ta'limi o'ziga xos o'ringa egadir. Bolalar va o'quvchi yoshlarning axloq tarbiyasini yaxshilash va ularni milliy xususiyatlar bobida amalga oshirishda quyidagi jihatlar qo'llaniladi, ya'ni:

- bog'chalarda tashkil etiladigan turli xil harakatli o'yinlar, mashg'ulotlar jarayonida qo'l ushlab birgalikda o'ynash, yiqilganda turishga madad berish, bir biri bilan urishmaslik, hurmat qilish va hokazo doimiy ravishda o'rgatiladi va ta'kidlanib boriladi.

- umumta'lim maktablardagi jismoniy tarbiya darslari jarayonida inson fazilatlarini e'zozlash, har narsaga jahlni chiqarmaslik yoki tuta bilish, g'arazgo'ylikka yo'l qo'ymaslik, o'zaro hurmat kabi tarbiyaviy jarayonlar muntazam olib boriladi.

- o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari talabalarining jismoniy tarbiya darslari va turli ommaviy tadbirlarida mashqlarni bajarish jarayonida bir-biri bilan to'qnashish, jamoalar (komanda) o'yinida yutqazish va hokazolarda jahl chiqishi, o'zini tuta bilmaslik, haqorat qilish hollari uchrashi mumkin. Bunday holatlarga yo'l qo'ymaslik uchun o'quvchi yoshlar va talabalar mashqlarni bajarish qoidalari, texnik taktik usullarini yaxshi egallashga da'vat etiladi va bu bilan qoidalarni buzmaslik, axloq normalariga rioya qilish haqida eslatiladi va kuzatib boriladi. Yana bir jonli misol: bokschilar, kurashchilar va yakka kurash sport turlari hamda futbol bo'yicha

musobaqalar jarayonida qoida buzilsa imo ishora bilan bir biridan uzr so'raydi. Musobaqa yakunida yutqazgan sportchiga ma'lum ehtirom-hurmat yuzasidan qo'l beriladi yoki quchoqlashib, mehr oqibat bildiradi. Buni eng oliy axloqiy tarbiyaning namunasi, deyish mumkin.

2. Aqliy tarbiya.

Bilish va tushunish, bajarish jismoniy ta'limda aqliy tarbiyaning oliy mezonini hisoblanadi. Turli xil harakatlar va maxsus, murakkab mashqlarni ongli ravishda tushunib yoki bilib bajarilmasa yaxshi natijaga va samaraga erishib bo'lmaydi. Bunga quyidagi misollarni ko'rsatish mumkin, ya'ni:

Futbolda to'pni burchaklarini tepish oldidan uning uchish yo'li masofa va yo'nalish burchaklarini aqliy ravishda bilish, o'zlashtirib olishni talab etadi. Ayniqsa bu holatlar to'pni darvozaga turli masofalardan, shuningdek 2 metrlik jarimalarda aynan zarur bo'ladi. Boksda raqibning harakatlari, turli aldamchi nayranglarini tushunib olish bilan birgalikda, paytdan foydalanib turli zarbalar berish yoki raqibning zarbalaridan himoyalashda aqliy ravishda harakat qilish ustuvor turadi.

Gimnastika asboblari (turnik, halqa va hokazo) aylanish, birdan to'xtab qo'llarga turish, bir necha bor (2-3) aylanib (salto) yerga tushish, akrobatik, to'rda, (batut) sakrashlar va hokazo harakatlarda aqliy tushunchasiz ularni bajarib bo'lmaydi.

Umuman olganda sport turlari va barcha jismoniy mashqlarni bajarishda aqliy tarbiya, amaliy malaka va mahoratlar muajassamlashib boradi.

Bunday holatlar ijtimoiy-turmush madaniyat va sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularni takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababdan eng kichik yoshdan boshlab bolalar va o'quvchi yoshlarga barcha harakatlarni, ayniqsa gavdaning to'g'ri o'sishi, mushaklarni rivojlantirish, murakkab mashqlarni erkin bajarish uchun ularni bilib olishi, tushungan holda bajarish, aql-idrokni to'la safarbar etishni o'rgatib borish zarur bo'ladi. Buning uchun esa jismoniy tarbiya mutaxassislari, ayniqsa talabalar jismoniy tarbiya ta'limining aqliy tarbiya bilan bog'liqligini puxta bilishlari lozim.

2.2 Sport va kurash mashg'ulotlari jarayonida etik va estetik tarbiya .

KURASH ETIKASI

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatan ham Kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois polvonlarning jismoniy baquvvatliligi, navqiron qaddi-qomati yoki kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqonu epchillik jihatlari bir tomonu, ularning keng davrada o'zlarini qanday tutishi, odob-axloqi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomalasi, jamiyatga, tevarak-atrofga munosabati, vatanparvarligi alohida o'rin tutgan.

Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarini, maydon ko'rganlari esa quyidagicha ta'riflaganlar:

Polvonlar qasam ichmaydilar, lekin hech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar.

Polvonlar harom-harish, zinodan, makrdan, giyohvandliqdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar.

Polvonlar irodali odamlardir, inchunun, kim nima desa ergashib ketavermaydilar.

Polvonlar zaiflar va nochorlarni himoya qiladilar, halol g'alabasiga berilgan sovrinning bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.

Polvonlar oliyjanoblik, insoniylik, raqibiga nisbatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi.

Polvonlar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladi.

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan Kurash falsafasi mujassamlashganini ko'rish mumkin.

Ular quyidagilar:

Mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;

Hur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan xoli bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qat'iyatli insonni tarbiyalash;

Odamlar, ayniqsa, yoshlarning irodasini baquvvat qilish, imon-e'tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;

Inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab-avaylash, mehr-muhabbat tuyg'usini kamol toptirish;

Oliyjanob insonlarga xos bo'lgan imon-e'tiqod, insof-diyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarni yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan Kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir hissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, **KURASH BU - «MAQSADGA HALOL ERISHISH YO'LIDIR!»**

Chunki Kurash turli millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir.

Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma'naviy kamolotga erishishida ham salmoqli omil ekanligini inobatga olib, ulug' bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik.

Kurash maktabining har bir a'zosi, ishtirokchisi o'z hayoti va amaliy faoliyatini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy o'dob tamoyillari asosida qurmog'i, ularga qat'iyon amal etmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha aytganda, kurashchilar — polvonlar bahsi, olishuvining o'zi shakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, axloqiy-odobiylar sifatlarini o'zida mujassam etgan muayyan qonun-qoidalar va me'yoriylar normalarni taqozo etadi.

Modomiki, kurash kurashchilar-polvonlardan javonmardlik, jasurlik, qat'iylik, halollik, to'g'rilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarni namoyon etishni talab etar ekan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta mas'uliyat hissini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo'ladi.

Asrlar davomida amal qilib kelgan va bugungi kunda qam o'z ahamiyatini yo'qotmagan XV asrningbuyuk mutafakkiri Husayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasidagi o'gitlari bugungi kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan.

Bundan ko'rinadiki, Kurash o'ziga xos nozik hunar, ilmu-odob qorishmasi, uyg'unlashuvi bo'lib, bunda ustoz va shogirdlar o'rtasidagi o'zaro samimiylilik, hamkorlik, hamrozlik, beg'arazlik, do'stona munosabat ko'p narsani belgilaydi.

Ustoz o'z bilimi, malakasi, kurash ilmini o'z shogirdiga qanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y-harakatini aniq maqsad-muddaolar sari yo'naltira olsa, bu albatta o'z samarasini berishi shubhasiz. Buning uchun shogird ham o'z betinim mashqi, iqtidori, iste'dodini muntazam mukammallashtirib, ustoz o'gitlarini jon qulog'i bilan tinglab, qabul qilib, ularga izchil amal qilishi, o'z jismu dilida eng yaxshi xislatu fazilatlarni jo etib borishi ayni muddaodir. Shundagina unda ulug' ajdodlarimizga munosib vorislik, komil shaxs bo'lib voyaga yetishdek sifatlar tarkib topib boradi.

Kurashni to'liq o'rganishni istagan har bir yigit yoki qiz uning qonun-qoidalariga, etikasi va axloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqliklari zarur. U o'z xatti-harakatlari va axloqi bilan hech qachon o'z vatanining va albatta kurashning obro'sini to'kmasligi kerak hamda hayotining oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, kurashiga har qanday holatda ham sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg'ulot vaqtida yoki olishuv paytlarida ortiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaratmasliklari, bir-birlariga shikast yetkazmasliklari, biror usulni o'rganish uchun yig'ilayotgan vaqtlarida ham bir-

birovlarini kurash yaktaklarida biror kamchilik bo'lsa darrov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

Kurash oilasiga kirgan har bir shaxs quyidagi odob-axloq normalari tamoyillarini yod olishi va amal qilishi shart, aks holda murabbiy yoki kurashchi degan nomga noloyiq deb hisoblanadi.

MURABBIY USTOZLAR ODOBI TAMOIYILLARI

Shogirdlaridan birortasi yomon kurash tushsa, jerkib tashlamasin, balki muloyimlik bilan tushuntirsin.		Ustoz pok niyat va nuqson-illatsiz inson bulsin
Kurash ilmining barcha nozikliklarini mufassal bilishi shart		Shogirdlariga mexribon bulsin.
Shogirdiga kupchilik orasila dakki berib. izza qilmasin.		Shogirdlarini poklikka da'vat etsin.
Shogirdlari mol-mulkiga ta'magir bulmasin.		Har bir shogirdning qobiliyatiga qarab ta'lim bersin.
Baxil bulmasin, shogirdlardan hech narsani ayamasin.		O'z ustozini doimo xotirlab yurishi shart

KURASHCHILAR ODOBI TAMOIYILLARI

Tug'ri so'z va tug'ri fikrli bo'lish.		Yaxshi muomalali bulish
Ko'rinishi. kiyim kechagi toza orasta.		Yaxshi axloqli bulish.
Pok niyatli bulish.		Hech kimga hasad qilish emas, havas qilish.
Ustozlarining aytganlarini sidqidildan bajarish.		Baxil bulmaslik.
Dilozor bulmaslik. odamlar kunglini topuvchi bulish.		Boshqa shogirdlar, hamkasblar bilan tilda va dilda dust, ittifoq bulish.
Uz kuchiga magrur bulmasligi kerak.		Raqibining maglubiyatidan quvonmaslik.
Ustoz oldida oz gapirish, boshni egib tinglash. ustozni gapirganida e'tiroz bildirmaslik		Boshqalarni giybat qilmaslik

Estetik tarbiya

Jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya ta'limi tizimida estetik tarbiya muhim ahamiyatga egadir. Insonlarning hatti harakati, tashqi ko'rinishi, kiyimlari, ovozlari, ochiq chehra va iliq tabassumlari barchaga estetik zavq-shavq berishi hech kimga sir emas. Bu jarayonlar insoniyatda sirli mo'jizaviy olam sifatida mavjuddir. Shu tufayli shoirlar, yozuvchilar, dramaturglar, rejissiyorlar, bastakorlar, rassomlar va turli sohalaridagi ijodkorlar bunday sirli, sehrli olam og'ushida tinmay izlanadilar, samarali mehnat qiladilar.

Bunday ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlardan jismoniy tarbiya ta'limi ham bebahra emas. Ya'ni estetik zavq, beruvchi harakatlar, turli tadbirlar, ularda qo'llaniladigan asbob-uskunalar, jihozlar, buyumlar, namoyish uchun ko'rgazmali chizgilar, plakatlar, shiorlar doimiy ravishda boyitilib va kengaytirilib boriladi. Ularni jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, ommaviy tadbirlarda ko'rish mumkin. Demak jismoniy tarbiya ta'limi estetik tarbiya bilan uyg'unlashgan va hamohangdir. Bunga ba'zi misollarni keltirish mumkin.

Sahna asarlarida, ayniqsa baletda, gimnastika va akrobatika hamda badiiy gimnastika, ritmik gimnastika, milliy raqslar bir-biri bilan mujassamlashib ketgan.

Sirklardagi namoyishlarda havo akrobatikasi, batutlarda sakrab aylanish, yerda va stollarda bajariladigan elastik gimnastika mashqlari, dorlar ustida yurish, aylanish, sakrashlar va hokazolar, jismoniy tarbiya vositalarining eng yuqori darajadagi namunalari sifatida estetik zavq beradi.

Mustaqillik sharofati bilan stadionlar, konsert zallari, televideniye va hokazolarda san'at va sport qushqanot sifatida namoyish etilmoqda. Bunda milliy raqslar, ijrochilarning akrobatik sakrashlari, qiziqchilarning boks, kurash, futbol, shtanga, qo'l kuchini sinash, akrobatik sakrash va boshqa turlar bo'yicha hajviy harakat namoyishlari ham jismoniy tarbiya ta'limining bir namunasi sifatida tomoshabinlarga estetik zavq bermoqda. Bundan xulosa shuki, san'at, madaniyat,

sport va jismoniy tarbiya ta'limi tobora rivoj topib, ularning aloqadorligi mujassam ravishda tarkib topmoqda.

Jismoniy tarbiya ta'limida turli mashqlar bilan shug'ullanuvchilar gavdasini chiniqtirish, go'zallashtirishga qaratilgan jihatlar ham alohida e'tiborga egadir. Bu yo'lda yigit va qizlarning, ayniqsa o'quvchi yoshlarning gimnastika, badiiy gimnastika, ritmik gimnastika (aerobika), batutda (to'r) sakrash, suvda suzish va suvga sakrash, tennis hamda boshqa sport turlarida bajariladigan barcha harakatlar, mashqlar, shug'ullanuvchilarning gavda tuzilishi (go'zalligi) va maxsus kiyimlari barchaga barobar zavq bag'ishlashi, estetik his-tuyg'ularidan biridir, deyilsa xato bo'lmaydi.

2.3 Sport va kurash mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chakkonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga moye bo'lsa, harakat

yetarli darajada anik bo'ladi, harakat vazifalari harakatning apiqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning anikligi chakkonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.

2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yulkasida, tekis joyda yugurishlar, uloktirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip xarakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning kanchalik uzok mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'lik. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaktni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik — bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqkon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chakkonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, ko'llar bilan mohirona harakat qilishda ko'l chakkonligini namoyon bo'lishi (ajratuzchi, slesarlik, uymakorlik., duradgorlik, stanokda ishlash, xosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har kanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida har kanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'inini tuzadi. Kishida

harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat kunikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda

chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analiza-torlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individdning harakatlarni anik tahlil etish kobiliyati kanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakat-larni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imko-niyatlari shunchalik yukori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardi harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasiiga tayanib o'rgatish (o'kitish) jarayoni yo'lga ko'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini anik sezish va idrok qilish qobiliyatlari kanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chakkonlik markaziy nerv sistemasining plastikliog'iga ham bog'lik va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chakkonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish kobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'lik. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va anikligini namoyon kilishda juda muhim rol o'ynaydi.

Chakkonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan-chakkonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit tadablariga muvofik ravishda kayta tuza olish kobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chakkonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda anik idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar kila bilish, muvozanat saklay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish kobiliyati va shunga o'xshash boshka xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "chakkonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarining umumiy to'plamiyig'indisi tushuniladi.

Chakkonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va kknikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi.

Agar uzok vakt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish kiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning kandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har kanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chakkonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy kiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi kiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi kiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda kayd qilingan kiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'prok foydalaniladi:

/ . G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orka bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).

2. Mashkni oynaga karab bajarish (diskani chap kul bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).

3. Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. Fazoda mashkdar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloktirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan

sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashklarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. Tanish mashklarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini kurgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va grupp bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan karshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashklarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chakkonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaktincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'ik, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orkali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga xam salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play' olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshkalar tarzida namoyon bo'ladi.

Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xakida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orkali vujudga kelib quyidagi kayd kilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orkali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orkali sodir bo'ladigan) taranglik.

Kayd kilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashklarni bajarishda muskullar nihoyatda anik va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (interval-dan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashklardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchokka karshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy mexnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oka boshlaydi, yuzida kizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, xarakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida ko'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shilib koladi. Bunga asosan,

organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyen qilish darajasini ortganligiga karamay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchoq fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq kilish) davomida ish kobiliyatining vaktinchapik susayishi ChARChOQ deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

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

1. Yarali charchash — unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.

2. Qotib charchash — unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.

3. Shishli charchash — bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.

4. Ozib charchash — unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganrok sezadi.

X asrgacha O'rta Osiye xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qaydilingan asarda ifodalanganligi e'tibor bersak bu asar charchokning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi hakida tibbiy maslahatlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida akliy, jismoniy, emotsional, sensor charchoklarni farqlashimizga to'g'ri kelmokda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga kadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzok masofaga (10.000 m 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchokning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat

faoliyati uchun talab kilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshka hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik deyiladi. Boksining maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralar dan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, kayik xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchok ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikini keltirib chikaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivliqda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik xam turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislородli, kislородsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyliги nisbatan yukori emas, ular harakatni tashki formasiga xam aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshka harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda xam o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning

koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orkali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqgni o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ulaganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'gish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning anik vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va zng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqazo kiladi. Charchash toliqishga aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga karatilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orkali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his kilish bilan bajarilsa organizm

yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orkali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashkni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashkni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish iytervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orkali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini xam turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi.

Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini siklik mashklar misolida ko'rib chikamiz:

1. Mashqni absolyut intensivligi faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lami uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga ko'yilib ulgurmagan payitdagi kislorodga muhtojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rnini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik subkritik tezlik deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa kritik tezlikka erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lami maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun yukori kritik tezlik deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A..B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. Mashqni davomiyligi masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, ko'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha

boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashkni davom ettirilishi me'yori qancha kishqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreatin fosfokinez reaksiylarini ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun glikolitik mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreatin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezliqda kislorodga muhtojlikning ko'lamini aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'rikishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lamini va uni xarakterli xususiyatlarini aniklashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir

nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshka tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikligiga bog'lik-

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashklarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo'lib har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi xrlatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfokreotin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan ana aerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervash ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod yetkazish aktivtizimi (kon aylanish, tashqi nafas va boshkalar) hisobiga bajariladi.

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

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trussoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri xam asosan shundan iboratdir.

5. Mashkni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini

o'shish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzok vaqt davomida yukori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar — diafragma aralashuvi orkali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyalla maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga ko'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chukur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chukur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik siklida xam juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karbyerasi yilarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash

maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming kmligini ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar.

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

Tezkorlikni uni rivojlantirish metodikasi

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashki qarshilikni yengish bilan);
2. Harakatlar chastotasi;
3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri). Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi

bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'lik bo'lib, kup hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya kilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (ko'shilmasidan) aniklash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chikish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'lik. Birok murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunliligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunliligiga va depsinish kuchiga ham bog'likdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil kila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish kobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish kobiliyati — tezkorlik namoyon kilishda biri ikkinchisiga bog'lik emas. Juda yukori darajada startdan chikish tezligiga ega bo'lib masofada tez yuguraolmasligi yoki

uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, xarakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixolofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda anik ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzok ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi kadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyok muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'likdir. Shuning uchun xarakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" koidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashklarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashklanganligi (shug'ullanganligi) qancha yukori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xakida gapirmay, inson harakatidagi anik tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xakida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini xarakat aktini biomexaniq bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniklash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqaolish orkali aniklanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan

tezkorlikni kompleksli xususiyatini - keskin harakat (rezkostь)ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniksa, tashqi qarshiligi yukori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashklar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda kiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul ko'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda xal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakat-lar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'rikish uslubitssh foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish harakatni to'la amplitudada, eng yukori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orkali beriladigan javob.

Murakkabreaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan ob'yekt.ga nisbatan reaksiya ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni kabul kilib olish uchun chikishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti sodsasidan — oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyati

Egiluvchanlik — jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishkoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik aktiv, passiv bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashki karshilikni 'inersiya yoki og'irligi evaziga

tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon kilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik de Pilami.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saklash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning ko'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga xam bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga Karaganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar . (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, -ch-igal yozish (razminka) mashklari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga Karaganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshkacharoq — bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.-^

Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan xrlatda rivojlantirish,

uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati bekiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlash (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og'irlikdan foydalanish mashklari.

Bulardan tashkari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashklar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashhlarsa gavdaning holati tashki kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga Karaganda samarasizrok, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Birok mashklarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning ortishi juda sezilarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashklari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday kilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashklarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashk amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta

sajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borip. mumkin. Bu mashklarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsyaing asosiy kismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'l magam mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashklarini bajarishdan oldin muskuldarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashklarini bajarish zarur. Bu mashqdar hisobiga erishilgan harakatchanlik= .i..g vrtishi nisbatan uzok davom etmaydi - xona temperaturakida !0 minutcha saqyaanadi. Iyesiqlik tarqalishini kamaytirish (iyeyeik kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida zgiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojdant-irishni rejalashtirish samara beradi.

Kuch va uni rivojdantirish

Har kaysi individ tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchu;! o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon kiladi. Tashki ta'sirt karshi muskul zo'rikishi or.qauti harakat faoliyati shaxsning kuchi, uning kuch kobiliyati deb atash kabul kilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z ganasini harakatlantirish maqeadida (gimnastika mashqlari va boshkalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki unk bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uy:ng statitik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushdab turishge urinadi. Bokschining raqibi mushtiking zarbi, kurashchini raqibi l'omonidan kuch ishlatib uni ganasini

ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tana holatini o'zgartirmaslik orqali ro'y beradi. Bunda shug'ullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada karshiliklarni, og'irliklarni yengish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq ta'rifkga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1) xarakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch O'tanaga «t» massasilagi «G» kuchining ta'siri...");

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi; yepo'tchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va h.k.o')

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo'riqishining boshkarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoyon bo'lishiga olib keladi.

Ruhiy ozuqa olishi va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning o'z xizmati holatiga bog'lik. Umuman, muskul tarangligi — zo'riqishi (kuch namoyon kila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'alishlarning chastotasiga (chastota kancha kapa bulsa. muskul shunchalik zo'r darajada o'zining tarangligini oshiradi) ko'ra;

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

3) muskulning qo'zg'aluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'riqadi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo'riqish birday — o'zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, bo'sh kelish-pliometrik) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloktirish, depsinishda muskul kisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash kabul kilingan. Shunday kilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko'lami turlicha qayd kilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyam sifatida kabul kilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'rikishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon

bo'ladigan shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi hisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qo'llaniladi. Boshqachasiga buni shiddat (portlash) kuchi deb ham ataladi. Bunga kiska vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon kila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'rikishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan trayektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmokdagi, ikkala oyokdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizonta yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi Samaradorli 105,80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavgdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik kiska vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqrok masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik

orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kaftining to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'ning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

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

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

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Nbyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan

foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jism enersiyasini ozgina bo'lsa-da, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'riqish tatab qilinadi. Aslida bu zo'rikishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning kaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bo'lib kolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yakkol ko'zga tashlanadi va xarakat samarasiga ta'sir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor — muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) xam ma'lum darajada roly o'ynaydi. Shunga ko'ra, absolyut va nisbiy kuch deb xam farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kilib namoyon qilinadigan kuchning me'yori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon kila oladigan chegara

tushuniladi. •Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuk absolyut kuch hisobigagina ko'lga kiritiladi. Kaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuk nisbiy kuch bilan ko'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik-yo'g'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligi va h.k. larida e'tiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar karshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, kalin korda yugurish va boshka-lar)dan foydalaniladi.

2. Individning o'z taiasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashklar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har kanday mashklar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashklarning kulay tomoni shundaki, ular yordamida xam yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni dozalash kulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik — kuch talab kiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniksa og'irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashklarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik xrlat) ushlanadigan mashklarda, mashkning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning

shovkini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashklarning kulayligi shundaki, kiska vakt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab kilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'kolishiga olib keladi. Bundan tashkari, bu mashklar yuqori nerv tarangligi (zo'rikishi)da bajariladi, shuning uchun ularni sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskel kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniksa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz mikkdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshka plastik jarayonlarni yo'lga ko'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod

mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazidagi ko'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto yetarli darajalagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashk qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Shug'ullanganlik faqat tizimli mashg'ulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. Ijobiy effekt foni (soyasi) muhimdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskel kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismioniy tarbiya jarayonining — jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (nagruzkani) to'g'ri navbatlashuvini tizimlilik bo'zish, juda ham yukori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

Xulosa.

Taktik taffakur va xarakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv mashqlari jarayonida endi o'rganuvchilar, darajali sportchilar va sport ustalari bilan turli xil o'quv nazorat va kalendar musabaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Kurashchilar murabbiyning tushuntirishlarini tiklaydilar xamda usul va xarakatlarning ko'rsatilishini kuzatadilar. Murabbiyning tushuntirishlari. Raqibni ulug'tirishga qulay fursatga ega bo'lish uchun uni muvozanatdan chiqarishni usullari yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Shu vaqtda xujum qiluvchi butun kuchini raqibning qo'l xarakatariga muvazonat yo'qotishga qarshi va shu yo'nalishda uni uzoqlantirishi kerak.

Bundan tashqari raqibning muvozanatini tiklashga olib xarakatlaridan xam moxirona foydalanib, uni qarshi yo'nalishda mumkin. Shuningdek bu turish xolati xila ishlatish va uloqtirish uchun dastlabki xolat ancha qulay xisoblanadi. Xar bir kurash ravon turish xolatida bellashayotganda raqibni yaxshilab ola bilishi, uni muvozanatdan chiqarish uchun quoay payt tanlashi va uloqtirish kerak. Yugurish yurak tomiri va nafas olish tizimlarini mustaxkamlaydi, nerv tizimiga samarali ta'sir etadi, gavda og'irligini normallashtiradi.

Davlatimiz tomonidan axolini sog'lomlashtirish borasidagi islohotlardan ko'zda tutilgan maqsadlar orasida eng muximi – birlamchi tibbiy profilaktika chora – tadbirlarini kuchaytirish, axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat. Bu o'rinda xar bir pedagog inson ruxiyatining bilimdoni bo'lishi kerak. Shundagina sog'lom turmush tarzini shakllantirishda insonning sog'liqqa nisbatan dunyoqarashini o'zgartirish mumkin. Uning sog'lom umri davomiyligini ta'minlash mumkin.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ruxiy – xissiy xolatini ongli tarzida amalga oshirish amaliy asosiy masala bo'lib qoladi.

Chunki ong bu – kishining moddiy dunyo, ijtimoiy xayot va uning qomuniyatlari imkoniyatlari darajasida anglash xamda voqea – xodisa yoki xayotiy muammolari ijobiy xal qilish qobiliyati va jarayonidir.

Shuning uchun xam insondagi sog'likka bo'lgan qiziqishini shakllantirishi uchun uning psixikasini (ruxiyatini) ko'taruvchi xolatlarni yaratish, jumladan inson psixologiyasiga ta'sir etish yo'li bilan inson sog'ligini asrash, uzoq umr ko'rish g'oyasi inson ongiga singdirishi katta axmiyat kasb etavdi. Shu bilan birga insoniyat ijtimoiy xayotida salomatlik va kasallik muammosi doimo kundalan bo'lib turishi muqarrar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport tug'risi" dagi Qonuni (14-yanvar 2000-y).
2. Karimov. I.A. Bunyodkorlik yo'lida T., 1996. 4-tom
3. Karimov. I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari T.,1998.
4. Karimov. I.A. Barkamol avlod orzusi. Toshkent 2000yil
5. Karimov. I.A. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. T.,2008.
- Karimov I.A.O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida.Toshkent 2011.
6. Karimov I.A. "Soʻflom avlod davlatimiz kelajagi" 8- dekabrъ Konstitutsiyasidagi soʻzlagan nutʻi. "Buxoro xarakati" gazetasi, 1999 yil.
7. Karimov I.A. "Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi", Toshkent, "O'zbekiston" nashriyoti 1997 yil.
8. Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi" Toshkent, "Sharq" nashriyoti, 1999 yil.
9. Obidov. A. O'zbek polvonlari T., 1979.
- Atoev.A.K. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent 2005yil.
10. A.K.Atoev.Bolalarni chaqqon epchil va baquvvat qilib tarbiyalash.T.,1981.
- 11.Qoraboyev.U. O'zbekiston bayramlari. O'quv qullanma.T., "Uqituvchi".1991.
- 12.Karimov I.A.O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida.Toshkent 2011.
- 13.Karimov I.A. "Soʻflom avlod davlatimiz kelajagi" 8- dekabrъ Konstitutsiyasidagi soʻzlagan nutʻi. "Buxoro xarakati" gazetasi, 1999 yil.
- 14.Karimov I.A. "Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi", Toshkent, "O'zbekiston" nashriyoti 1997 yil.
- 15.Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi" Toshkent, "Sharq" nashriyoti, 1999 yil.

16. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jam'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentninig Farmoni "Ma'rifat" gazetasi, 26 oktyabr, 2002 yil.

17. Karimov I.A. "Soflom avlod davlatimiz kelajagi" 8 dekabr 2002 yil Konstitutsiya kunida so'zlagan nut'i, "Buxoro xaftanomasi" gazetasi.

18. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonun. Xalq so'zi. 1992-yil 19-fevral.

19. Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya fanidan dastur "O'g'ituvchi", T. 2001 yil.

20. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Toshkent 2001.

21. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Toshkent 2005.

22. Haqberdi hoji Norboyev "Surxon polvonlari" Toshkent 2010.

23. Komil Yusupov Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi" Toshkent 2005.

24. J. Tursunov "Uzbek kurashi dovrug'i" Toshkent 2002.

25. Salomov R.S sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Toshkent 2005.

26. Raximov M.M Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. T. 2005

27. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya va uslubiyati. T. 2005

28. Normurodov. A. Jismoniy tarbiya. T 1998 yil.

29. Axmedov. F.Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasidan 101 savolga 101 javob. Jizzax 2010 yil.

30. Axmedov. F.Q. Jismoniy ta'limda milliy ananalarning o'rni. Toshkent, "Fan" nashriyoti 2010 yil.

31. Usmonxo'jayev T.S. "Jismoniy tarbiyani yaxlash yo'llari" "Boshlang'ich ta'lim". 1992 yil. T.