

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI
RAXMATOVA DILNOZA NIGBAYEVNA

MAXSUS FANLARNI O'QITISH METODIKASI
(magistratura)

O'QUV QO'LLANMA

5A610501 – Sport faoliyati (sport turlari bo'yicha)

5A610502- Jismoniy tarbiya va sport menejmenti

CHIRCHIQ – 2020

Muallif:

Raxmatova Dilnoza Nigbayevna – O'zDJTSUning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

Taqrizchilar:

Kerimov F.A - O'zDJTSUning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori, pedagogika fanlari doktori

Xasanov A. – FDUning “Sport o'yinlari” kafedrasi mudiri, p.f.b.f.dok. (PhD)

MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	4
I-BOB. SPORTNING FAN SIFATIDAGI MUAMMOSI.....	5
1.1. Sport fani predmeti.....	6
1.2. Sport fani tuzilishining metodologik asoslari.....	8
II-BOB. MAXSUS FANLARNI OʻQITISH METODIKASI FANINING UMUMIY ASOSLARI.....	11
2.1. Maxsus fanlarni oʻqitish metodikasi fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.....	11
III-BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QONUN HUJJATLARI	18
3.1. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TOʻGʻRISIDA»GI	18
IV-BOB. SPORTCHINI TAYYORLASH TIZIMI.	59
4.1 Sportchini tayyorlash tizimida moddiy – texnik va ilmiy taʼminoti.	59
V-BOB. SPORT MASHGʻULOTLARINI NAZORAT QILISH	69
5.1. Sporchini va sport mashgʻulotlarini nazorat qilish va ularga taʼsir etuvchi omillar.	69
5.2.Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash usuliyati va mashgʻulot yuklamalarini nazorat qilish (sport kurashi misolida)	82
VI-BOB. ADAPTATSIYANING NAZARIY ASOSLARI.	90
6.1. Adaptatsiyaning nazariy asoslari. Sport mashqlariga moslashish.	90
VII BOB. OʻQUV –MASHGʻULOT YIGʻINLARINI TASHKIL ETISH VA OʻTKAZISH.	97
7.1. Oʻquv –mashgʻulot yigʻinlarini rejalashtirish	97
VIII-BOB. SPORTCHILARNI KUN TARTIBI	111
8.1.Sportchilarni kun tartibi, ovqatlanish ratsioni, kunlik yuklama meʼyori va dam olish.	111
8.2.Sportdagi yuklama va uni sportchi organizmiga taʼsiri mashgʻulot yuklamasi	121
8.3. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati	116
8.4. Mashgʻulot yuklamalarini nazorat qilish	117
IX-BOB. KOʻP YILLIK SPORT TAKOMILLASHUVI JARAYONINING TUZILISHI.	126

9.1.Sport mashg'ulotini davrlari va tuzilishi	126
X-BOB. SPORTNING IJTIMOIIY AHAMIYATI.	133
10.1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Kontseptsyasi	133
10.2. Zamonaviy sportning bugungi kundagi ko'rinishi, ijtimoiy – iqtisodiy va siyosiy ahamiyati.	165
Adabiyotlar	168

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
I-ГЛАВА. ПРОБЛЕМА СПОРТА КАК НАУКИ.....	5
1.1. Спорт как дисциплина	6
1.2. Методологические основы структуры спорта как дисциплины.....	8
II-ГЛАВА. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН	12
2.1. Предмет дисциплины “Методики обучения специальных дисциплин”. Цель и задачи. Основные понятия.....	12
III-ГЛАВА. ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	19
3.1. Закон «О физической культуре и спорте»	19
IV-ГЛАВА. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.	63
4.1. Материально-техническое и научное обеспечение в системе подготовки спортсменов.....	63
V-ГЛАВА. КОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	75
5.1. Контроль занятий спортом и спортсменов и факторы влияющие на них.	75
5.2. Методика оценивания специальной физической подготовки спортсменов и контроль тренировочных нагрузок (на примере спортивной борьбы)	89
VI-ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ	97
6.1. Теоретические основы адаптации. Адаптация к спортивным занятиям	97
VII-ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	104
7.1. Планирование учебно-тренировочных сборов	104
VIII-ГЛАВА. РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНОВ	119
8.1. Режим дня, рацион питания, объём дневной нагрузки и отдых спортсменов	119
8.2. Нагрузка в спорте и её влияние на организм	121
8.3. Значение отдыха между нагрузками	124
8.4. Контроль тренировочных нагрузок	126
IX-ГЛАВА. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	135
9.1. Этапы и структура тренировочных занятий	
X- ГЛАВА. СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА	143
10.1. Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года в Республике Узбекистан	143
10.2. Состояние современного спорта на сегодняшний день, социально-экономическое и политическое значение	178
Литература	182

CONTENT

Introduction	4
CHAPTER I. THE PROBLEM OF SPORTS AS A SCIENCE	5
1.1. 1.1. Sport as a discipline	6
1.2. Methodological bases of sports science structure	8
CHAPTER II. GENERAL FUNDAMENTALS OF SPECIAL SUBJECT TEACHING METHODOLOGY	12
2.1. The subject of methods of teaching special subjects. Goals and objectives. Basic concepts	12
CHAPTER III. LEGAL DOCUMENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	19
3.1. ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	19
CHAPTER IV. ATHLETE TRAINING SYSTEM.	63
4.1. Material, technical and scientific support in the system of training of athletes.....	63
CHAPTER V. CONTROL OF SPORTS ACTIVITIES	75
5.1. Control of athletes and sports activities and factors influencing them.	75
5.2. Methods of assessment of special physical fitness of the athlete and control of training load (on the example of wrestling)	89
CHAPTER VI. THEORETICAL FUNDAMENTALS OF ADAPTATION.	97
6.1. Theoretical foundations of adaptation. Adaptation to sports.	97
CHAPTER VII. ORGANIZATION AND CONDUCT OF TRAINING SESSIONS.	104
7.1. Planning of training sessions	104
CHAPTER VIII. The schedule of sportsmen	119
8.1. Daily routine, diet, daily exercise volume and rest of athletes	119
8.2. The load on the sport and its effect on the athlete's body	121
8.3. The importance of rest between downloads	124
8.4. Training load control	126

CHAPTER IX. STRUCTURE OF THE MULTIPLE-YEAR SPORTS DEVELOPMENT PROCESS.	135
9.1. Periods and structure of sports training	
CHAPTER X. THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF SPORT.	143
10.1. The concept of development of physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan until 2025	143
10.2. Today's view of modern sports, its socio-economic and political significance.	178
References	182

SO'Z BOSHI

Hozirgi bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jamiyatni o'zi oliy ma'lumotli mutaxassislarni tayyorlashga yuqori talab qo'yadi. Chunki mutaxassis keng doiradagi dunyo qarashga, o'z kasbini o'zlashtirish uchun talab qiladigan chuqur bilimga va uni o'z o'quvchilariga singdira oladigan qobiliyatga ega bo'lishi zarur.

Shu sababli "Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi" fani bo'yicha o'quv-mashq ishlarini tashkil etish sohasidagi ilmiy-uslubiy bilimlar tizimini magistr'larga singdirishga qaratilgan. Bu fan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika fanlari bilan bog'liq bo'lib, sport turlarini o'qitish uslubiyoti, shuningdek murabbiylik amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Mazkur fan orqali sport turlarini o'qitish uslubiyoti bilan munosib ravishda o'rganish, sport turlari murabbiysi sifatidagi zamonaviy mutaxassislarni shakllantirishga imkon beradi.

Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy yo'nalish, sportchilarni tayyorgarlik samaradorligini ko'tarish, o'quv jarayonida nazariy, metodologik dunyoqarashni tarbiyalashdir.

Magistraturada o'qiyotgan talabalarning ko'pchiligi yuksak malakali sportchi, mamlakatimiz terma jamoasi nomzodlari va zaxirasida bo'lganligi, magistrlik dissertatsiyasini yozishda nazariy bilimlarni chuqurroq o'rganishni talab qiladi.

Shu bilan birga, o'quv jarayonida berilgan materiallarnigina emas, balki mashg'ulot materiallarida ko'rinadigan har xil majmualar, mutaxassislar, maktablar tomonidan to'plangan qarama-qarshiliklarni ham yechishga to'g'ri keladi. Shu sababli bu o'quv qo'llanmaga muammoli vaziyatlar kiritilganki ular magistr'larni to'liq tafakkur qilishiga o'rgatadi.

Murabbiyni mahorati sport jamoasining faoliyatini samarali boshqarishda, har bir sportchining shaxsiy psixofiziologik hislatlarni hisobga olib o'quv-mashq va tarbiya jarayonlarini to'g'ri tashkil qilishda ko'rinadi. Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va ko'nikmalarning ta'sirchan tizimini ta'minlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy faoliyatining organik

mutanosibligi pedagogik mahoratini oshirishning shartlaridan biri hisoblanadi. Bu fan sport nazariyasi va uslubiyotini, pedagogik-psixologik bilimlarni chuqur va har tomonlama egallash, sportning ma'lum bir turidagi nazariy bilimlar va ko'nikmalarni mustahkamlash va shu asosda murabbiylik faoliyatini ijobiy natijalarida namoyon bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni hosil qilish va mustaqil tayyorgarlik yo'li bilan o'z mahoratini oshirib borishga yo'llanmalar berishni taqozo etadi.

O'quv qo'llanmada keltirilgan materiallarda sport nazariyasi zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik mahlumotlar hamda yuqori tasnifli sportchilarni tayyorlash tajribalaridan foydalanilgan.

I-BOB. SPORTNING FAN SIFATIDAGI MUAMMOSI

Sport to'g'risidagi bilimlar tizimini yagona fan sifatida shakllantirish, uning bilish usullarini ishlab chiqishni amaliyot talablari ham, sport fanlari tizimidagi mustaqil ilmiy fan sifatida yuzaga kelgan sport to'g'risidagi fanning nazariy-metodologik muammolarini ishlab chiqishga bo'lgan ehtiyojlar ham taqozo etadi.

Hozirgi paytda sportni (sport amaliyotini) o'rganadigan mustaqil ilmiy fanlar anchagina: biomexanika, bioximiya, fiziologiya, pedagogika, sport nazariyasi va boshqalar. Barcha ilmiy fanlar kabi ular tadqiqot obyekti sifatida sportning alohida xususiyatlari, munosabatlari, jihatlarini ajratib oladilar. Ularning har biri sportni o'zicha, o'z tadqiqot predmeti nuqtai nazaridan tushunadi va, tabiiyki, bu sport to'g'risida yaxlit tasavvur bermaydi. Har qanday haqqoniy fan, ayni chog'da sport haqidagi fan ham, yaxlit bir tizimdan iborat bo'lishi zarur. Tizimlilik nazariy bilimning o'ziga xos xususiyati, u bilimning rivojlanishida ichki mantiq, bilimni tashkil etgan tarkibiy qismlar orasida qonuniy aloqadorlik mavjudligidan darak beradi.

1.1. Sport fani predmeti

«Sport fani» predmeti xususida soʻz yuritganda, uning jismoniy tarbiya nazariyasi va sport nazariyasidan farqi nimada ekanligini belgilab olishimiz kerak. Sport toʻgʻrisidagi mavjud bilimlar kabi biz sportchilarning mashgʻulot tizimi, uni takomillashtirish sport-texnik natijalarning oʻsish surʻatiga katta taʼsir koʻrsatadigan muhim omil ekanligi haqidagi qoidani ham inkor etmaymiz. Chindan, bular muhim omil, ammo belgilovchi emas. Biz taklif etayotgan sport kontseptsiyasi uning rivojlanishini tushunishga bir qator sifat jihatidan yangi nuqtalarni olib kiradi.

Ular orasida quyidagi tahriflar eng muhimlaridir:

- 1) sport muayyan muvaffaqiyatlarga erishish maqsadida bellashuvlarga (bellashuv faoliyatiga) tayyorlanishdir;
- 2) sportchilarni tayyorlash tizimi ikki kichik tizimchaning oʻzaro aloqasi va bir-biriga tahsiri demakdir.

Bular: a) sportchilar trenirovkasi; b) uning makonda va zamonda muayyan qonuniyatlar asosida amalga oshishini taʼminlash (bu qonuniyatlarning amal qilishi umumiy maqsadga erishishga yoʻnaltirilgan boʻladi);

- 3) sportchilarni tayyorlash tizimi-sportning asosiy funktsional birligi;
- 4) sportchilarni tayyorlash tizimi tushunchasi ayni vaqtda «sport turi» va «sportning tarkibiy qismi (komponenti)» tushunchalari bilan bogʻliq.
- 5) sport turi – sportning tabiiy ravishdagi tarixiy rivoji jarayonida bellashuvlarning (bellashuv yoki musobaqa faoliyatining) mustaqil turi sifatida ajralib chiqqan jismoniy mashqlar;
- 6) sportning «tarkibiy qismlari» - uning rivojlanish yoʻlidagi muvaffaqiyatlar darajasini tavsiflovchi tarixiy bosqichlar.

Sport fani boshqa ilmiy fanlardan shunisi bilan farqlanadiki, u sportga uning rivojlanish yoʻlidagi asosiy darajalari (tarkibiy qismlari) mavjud boʻlgan yaxlit tizim sifatida yondashadi; u sportning rivojini uning asosiy funktsional birligi boʻlgan sportchilarni tayyorlash tizimining rivoji bilan ajralmas butunlikda olib tadqiq etadi.

Sport fani o'z nazariy kontsepsiyasiga ko'ra sportning asosiy yashash shakllari sifat jihatdan nihoyatda xilma-xil ekanligini hisobga oladi, insonning ijtimoiy-biologik «tabiati», ruhiy-jismoniy imkoniyatlarini bilish quroli, shu bilan birga, sport amaliyotini o'zgartirish bo'yicha ko'rsatma bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport fani predmetining asosiy qirralariga quyidagilar kiradi:

- sportning yaxlit tizim sifatidagi rivojlanish qonuniyatlari:

- sportchilarni tayyorlash (mashg'ulot) qonuniyatlari:

- sportchilarni tayyorlash tizimining holati, uni tashkil etuvchi kichik tizimchalarning o'zaro munosabati va aloqasi:

- sportning tarkibiy qismlari, ularning doimo rivojlanib boruvchi munosabatlari:

- mutaxassislarning sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimlari rivojini rejalashtirish, tashkil qilish va boshqarishni takomillashtirishga doir faoliyatlari.

Sport fani predmeti kontsepsiyasi tarkibiy qismlarining keltirilgan ro'yxati uni aniqlashtirish uchun zarur va yetarli deb hisoblaymiz. Shuning uchun ham zarurki, mazkur tarkibiy qismlardan birortasi yetishmasa, predmet kontsepsiyasi tug'al bo'lmay qoladi. Shuning uchun ham yetarlilik, ularning bari birgalikda predmet kontsepsiyasining tugalligini (bizning davrimizga nisbatan) ifodalaydi.

Har qanday fan predmetining tahlili o'ziga tarixiy yondashuvni talab qiladi. Buning sababi shundaki, predmet va uni o'rganuvchi fan doimo rivojlanishda. Har bir yangi, yuqoriroq bosqichda fan predmetning ilgari ma'lum bo'lmagan jihatlarini ochib boradi. Bilishning rivojlanishiga taalluqli bu umumiy qonuniyat sport to'g'risidagi fan rivojida ham o'z ifodasini topadi. Sport fanining predmeti yaqin kunlarga faqat bir yo'nalishda - sportchilar sport mahoratining shakllanishi qonuniyatlarini tadqiq etish yo'nalishida rivojlangan.

1.2. Sport fani tuzilishining metodologik asoslari

Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi obro'-ehtibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunligining eng yaxshi isboti- o'zbek sportchilarining yorqin, qat'iy va mutloq g'alabalari hisoblanadi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoj bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Sportdagi ilmiy tadqiqotlarga Qo'yiladigan yangi talablar quyidagi qoidalarda o'z ifodasini topgan:

1.Tadqiqotlar, umumlashma va xulosalarning yaxlit tizimlilik xususiyati.

2.Sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning mavjud imkoniyatlariga tayanish va uni optimallashtirish yo'llarini izlashni uyg'unlikda olib borish.

3.Inson organizmining ruhiy-jismoniy imkoniyatlariga ilmiy tadqiqotlar hamda ularni amalga oshirish ahamiyatining bosh mezoni sifatida qarash.

Ko'rsatilgan talablarning so'nggisini alohida takidlash kerak, chunki oxir-oqibat dastlabki ikki talabning bajarilishi ham unga bog'liq. Sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning ijtimoiy jihatlarini hal etish, shuningdek, sportchining birinchi jihat hal etilishi bilan uzviy aloqada bo'lgan o'z qobiliyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatlariga qarab mo'ljal olish ilmiy sport nazariyasining yaxlitlik xususiyati zaruratini shart qilib qo'yadi.

Sport taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida sport mahoratining shakllanish jarayoni (sport –texnika natijalarining o'sish surhati) sportchilarni tayyorlash tizimining ahvoliga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun ham sportchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi jarayonida nimani qanday rejalashtirish, tashkil etish va boshqarishni bilish juda muhim.

Boshqacha aytganda, sport to'g'risidagi fan oldida bugungi kunda keyinchalik bitta yaxlit vazifa - sport taraqqiyotini ratsional ravishda rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish atrofida birlashishi zarur bo'lgan mutlaqo yangi muammolar qad ko'taryapti.

Sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlarida deganda biz rivojlantirish, tashkil etish va uning rivojini boshqarishni tushunamiz: biologik jihatlar jismoniy mashqlar ta'sirida sportchi organizmining holatidagi ruhiy-jismoniy o'zgarishlar demakdir. Sportchi mashg'ulot tizimining bir unsuri (elementi) ekan, tayyorgarlik tizimi sportchiga nisbatan tabiiy omillar singari atrof-muhit bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun ayrim olimlar sportning rivojlanishida amal qiluvchi qonunlarni, shuningdek, sportchilarning tayyorgarligi jarayonidagi ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlarini yaxlit holda o'rganish va hisobga olish zarurligi to'g'risidagi masalani kun tartibiga qo'yar ekanlar, ular batamom xaqqlar.

Sportchilarni tayyorlash tizimida unsurlar rivojlanishining o'zaro bir-birini taqozo etish qonuni uni rivojlantirish bo'yicha yaxlit qarorlar qabul qilinishini talab etadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida yuz berayotgan o'zgarishlar tahlili yana bir qonuniyat - sport-texnik natijalarning o'sish surhatiga ijtimoiy omillar ta'sirining kuchayishini keltirib chiqaradi.

Sportchilarning mashg'ulot tizimini, uning tibbiy-biologik jihatini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan biologik omil har doim birdan-bir o'zgaruvchan (dinamik) omil hisoblangan. Bu esa sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati mashg'ulot usuliyatini yaxshilash, yuklama hajmining o'sishi va x.k., yahni sportchi organizmining ruhiy-jismoniy holatidagi o'zgarishlarga bog'liq barcha narsalar bilan tobora mustahkamlanib boruvchi aloqada ekanligini ta'kidlab ko'rsatadi.

Biroq sport-texnik natijalardagi o'sish sur'atlarining ortib borishi va shunga muvofiq ravishda sportchilarni tayyorlash tizimining kuchayib borayotgan rivojlanish sur'atlari to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqib, biz sport (yuqori natijalar sporti) rivojlangan hozirgi sharoitda sport-texnik natijalar o'sish

sur'atining uni rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish ishlari holatiga bog'liqligi oshib boryapti, degan xulosaga kelamiz. Va buning hayron qolarli joyi yo'q, negaki sportchilarni tayyorlash jarayoni - bu yagona o'zgaruvchan (dinamik) ijtimoiy-biologik tizimdir.

Yuqoridagi fikrlar nuqtai nazaridan sport-texnik natijalar darajasining sportchilarni tayyorlash tizimining amal qilishi va rivojlanishini boshqarish vazifalarini takomillashtirish sur'ati va xususiyatlariga optimal muvofiqligi to'g'risidagi qonun haqida to'xtalish o'rinlidir.

Bu sportni rivojlantirishning yangi, endigina paydo bo'lgan qonuni emas. U ilgari ham amal qilgan, lekin yashirin shaklda, chunki sportchilarni tayyorlash jarayonining murakkabligi, ilmiy-texnika taraqqiyoti natijalarining sport-texnika natijalariga va sportning rivojiga ta'siri bu qadar yorqin ifodalangan ulkan miqyoslarga erishmagan edi.

«Yuqori natijalar» sportining rivojlanib ketishi, uning «imkoniyatlar chegarasiga yaqin natijalar» sportiga aylanishi mutaxassislar, trenerlar, olimlarda sportchilarni tayyorlash jarayoniga nisbatan ilgaridan shakllanib qolgan qarashlar, ruqiy ko'nikmalarning sezilarli o'zgarishini nazarda tutadi. Nazariyada ham, amaliyotda ham odat bo'lib qolgan ko'pgina tasavvurlar, an'analardan voz kecha bilish, sportchilarni tayyorlash jarayoni uchun uning ijtimoiy va biologik jihatlari orasidagi haqiqiy nisbatlarni aks ettiruvchi tamoyillarni asos qilib olish kerak.

Sportchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Hozircha bunday muvofiqlikka erishilgani yo'q, faqat sportchilar tayyorlash jarayonidagi u yoki bu jihatlarning ko'proq yo'naltirib rivojlantirilishi haqida so'z yuritish mumkin.

Sportchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o'sishining eng muhim zahirasi deb

hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

- 1.Sport faoliyatini o'rganadigan ilmiy fanlarni sanab bering.
- 2.Sport fani boshqa fanlardan nimasi bilan farq qiladi?
- 3.Sport fani predmetining asosiy qirralarini ko'rsating.
- 4.Sport to'g'risidagi fan qanday asosiy masalalarni hal qiladi?
- 5.Sportdagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan asosiy talablar nimalardan iborat?
- 6.Sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlarini deganda nimani tushunasiz?
- 7.Sportchilarni tayyorlash jarayonining biologik jihatlarini deganda nimani tushunasiz?
- 8.Sportchilarni tayyorlash muammolarini yaxlit (kompleks) o'rganish deganda nimalarni tushunasiz?

II-BOB. MAXSUS FANLARNI O'QITISH METODIKASI

FANINING UMUMIY ASOSLARI.

2.1. Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.

Reja

1. Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi fanining predmeti
- 2 .Maqsad va vazifalari.
- 3.Asosiy tushunchalari.

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

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

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

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baxo berishdir.

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

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi

hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy-pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamalari kiradi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg'ulotini Qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

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

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izla-nishga asoslanadi.

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

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“*Sport mashg'ulotlari*” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qollaniladi.

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

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

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

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

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

“Sport ko’rsatkichlari” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko’rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko’rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko’rsatkichi bo’lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko’rsatadi.

“Sport natijalari” - sportdagi son va sifat darajasini ko’rsatkichidir.

“Sportchining tasnifi” - sportchini barqaror tasnifi bo’lib, ma’lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

O’zbekiston Respublikasida *“yagona sport tasnifi”* mavjud bo’lib har to’rt yilda o’zgarib turadi. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o’ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma’naviy kamolatiga ham

kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi subyektiv omili deb hisoblanadi.

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

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

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

Bularga quyidagilar kiradi:

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

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport nazariyasini obyektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va obyektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

Sport nazariyasi gepotezo-deduktiv yoki induktiv-deduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va xodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funktsiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metodologik funktsiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

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

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

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

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

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

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

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimidir.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Sport so'zining ma'nosi to'g'risida ma'lumot bering
2. Sport nazariyasining asosiy atamalariga tavsif bering.
3. Sport ijtimoiy hodisa sifatida
4. Sport nazariyasi fani to'g'risida nimalarni bilasiz.

III-BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QONUN HUJJATLARI

3.1. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RIDA»GI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI

«JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RIDA»GI O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI QONUNIGA O'ZGARTISH VA QO'SHIMCHALAR KIRITISH HAQIDA

Qonunchilik palatasi tomonidan 2015 yil 24 iyulda qabul qilingan
Senat tomonidan 2015 yil 6 avgustda ma'qullangan

1-modda. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi 513-X11-sonli [Qonuniga](#) (O'zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 mayda qabul qilingan 76-II-sonli Qonuni tahririda) (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2000 yil, № 5-6, 147-modda; O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, 2005 yil, № 9, 309-modda) o'zgartish va qo'shimchalar kiritilib, uning yangi tahriri tasdiqlansin ([ilova](#) qilinadi).

2-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

hukumat Qarorlarini ushbu Qonunga muvofiqlashtirsin;

davlat boshQaruvi organlari ushbu Qonunga zid bo'lgan o'z normativ-huQuQiy hujjatlarini Qayta ko'rib chiQishlari va bekor Qilishlarini tahminlasin.

3-modda. Ushbu Qonun rasmiy e'lon Qilingan kundan e'tiboran kuchga kiradi.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. KARIMOV

Toshkent sh.,2015 yil 4 sentyabrg',O'RQ-394-son

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida

(yangi tahriri)

1-bob. Umumiy Qoidalar

Ushbu qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari ushbu qonun va boshqa qonun hujjatlaridan iboratdir.

Agar O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomasida O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, xalqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi

Ushbu qonunda quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

jismoniy reabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funktsiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan

yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon;

jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi — o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshooti — ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiqyoki ochiq tipdagi inshoot;

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

ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

professional sport — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

sport — odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

sport bo'yicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

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

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

sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarini yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

sport turining tarmog'i (distsiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

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

sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari ahzolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun ahzolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini tahminlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

sportning texnik va amaliy turlari — sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

trener — trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

sportning harbiy-amaliy turlari — asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash;

har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini tahminlash;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;

fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog'lig'i xavfsizligini tahminlash;

sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish;

nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish;

O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini tahminlash;

xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

Jismoniy tarbiya va sport subhektlari jumlasiga quyidagilar kiradi:

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shu jumladan sport-texnika tashkilotlari, jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari;

sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari;

sportning texnik va amaliy turlarini rivojlantiruvchi tashkilotlar;

jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi ta'lim muassasalari;

ixtisoslashtirilgan sport-tahlim muassasalari;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tadqiqotlarni amalga oshiruvchi ilmiy tashkilotlar;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi fuqarolar, sportchilar, sport hakamlari, trenerlar, sport bo'yicha agentlar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining ishtirokchilari hamda tomoshabinlari;

ushbu qonunga muvofiq boshqa organlar va tashkilotlar.

2-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash:

sportchilarning sport tadbirlarida ishtirok etishini tahminlash;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari tomonidan moddiy-texnika va axborot resurslaridan, shuningdek ilmiy-tadqiqotga oid va texnik ishlanmalar hamda texnologiyalardan foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish;

davlat mulkida bo'lgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini saqlash;

sport tayyorgarligi bo'yicha yangi bazalar va markazlarni, sport-tahlim muassasalarini, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-tahlim muassasalarini, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini qurish hamda ishlab turganlarini rekonstruktsiya qilish;

sport klublari va maktablari, sport-tahlim muassasalari, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-tahlim muassasalari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari, tibbiy-jismoniy tarbiya dispanserlari faoliyatini rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

jismoniy tarbiya va sport vositalaridan aholining, shu jumladan ayollar va yoshlarning, shuningdek nogironlarning sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish;

nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning paralimpiya hamda surdlimpiya o'yinlarida, nogironlar o'rtasidagi maxsus olimpiadalar va boshqa sport tadbirlarida ishtirok etishini rivojlantirish hamda tahminlashga ko'maklashish;

sport tadbirlarini, ommaviy sport va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining xalqaro hamkorligiga ko'maklashish;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dasturlarni, ilmiy-uslubiy tizimlarni va kompleks ilmiy tadqiqotlarni moliyalashtirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

jismoniy tarbiya va sport sohasida yagona davlat siyosatining amalga oshirilishini tahminlaydi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni tasdiqlaydi va amalga oshirilishini tahminlaydi;

Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendarg' rejasini, shuningdek sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini shakllantirish tartibini belgilaydi;

xalqaro hamda respublika miqyosidagi Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini, shuningdek Sportning texnik va amaliy turlari bo'yicha sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini tasdiqlaydi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organining, boshqa davlat boshqaruvi organlarining faoliyatini muvofiqlashtiradi hamda yo'naltiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tartibini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organidir (bundan buyon matnda maxsus vakolatli davlat organi deb yuritiladi).

Maxsus vakolatli davlat organi:

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatini amalga oshirishda ishtirok etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni ishlab chiqadi va amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonun hujjatlarining ijrosi ustidan monitoring va nazoratni, shuningdek jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi tahlilini amalga oshiradi;

o'z vakolatlari doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni, shuningdek sport normativlarini ishlab chiqishni amalga oshiradi hamda ularni tasdiqlaydi;

sport markazlarini va dopingga qarshi markazlarni, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tahlil muassasalarini hamda ilmiy tashkilotlarni tashkil etish bo'yicha takliflar kiritadi va ularning faoliyati tashkil etilishini tahminlaydi;

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifini, shuningdek u to'g'risidagi nizomni, sport turlarini va sport turlarining tarmoqlarini

E'tirof etish, ularning reestrini yuritish tartibini ishlab chiqadi hamda tasdiqlaydi;

sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritadi, uni yuritish tartibini belgilaydi;

xalqaro va respublika miqyosidagi Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini shakllantiradi hamda manfaatdor tashkilotlar bilan birgalikda ularning moliyalashtirilishi va o'tkazilishini tahminlaydi;

sport unvonlari, sport razryadlari va malaka toifalarini berish tartibini tasdiqlaydi;

trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun belgilangan tartibda ruxsatnoma beradi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish tartibini tasdiqlaydi, shuningdek ularning pasportlarini beradi;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari tarkiblarini va ularning yaqin zaxirasini tasdiqlaydi, O'zbekiston sport delegatsiyalarini jamlaydi, ularning tayyorgarlik ko'rishini hamda xalqaro sport musobaqalarida va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida ishtirok etishini tahminlaydi;

sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashga, qayta tayyorlashga va ularning malakasini oshirishga ko'maklashadi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport uchun mo'ljallangan tovarlar ishlab chiqarilishini tashkil etishga ko'maklashadi;

yangi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari qurilishini hamda ishlab turganlari rekonstruktsiya qilinishini tashkil etishga ko'maklashadi;

jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy, o'quv, ilmiy-ommabop va ommaviy adabiyotlar tayyorlanishi va nashr etilishini, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida foto va videomateriallar chiqarilishini tashkil etadi;

davlat boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport

tashkilotlari, ommaviy axborot vositalari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ommalashtirilishini tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro hamkorlikni amalga oshiradi.

Maxsus vakolatli davlat organi Qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi:

jismoniy tarbiyadan sog'liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash vositasi sifatida foydalanadi;

mamlakatda sport tibbiyotini o'rganish va rivojlantirish sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib boradi, dasturlarni ishlab chiqadi va amalga oshiradi;

aholining jismoniy jihatdan kamol topishi holati tahlilini o'tkazadi va tegishli davlat organlariga takliflar kiritadi;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan shaxslarning tibbiy monitoringini tashkil etadi;

sportchilarning sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishini tibbiy jihatdan tahminlashda ishtirok etadi;

sport tibbiyoti sohasidagi xodimlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etadi;

sportchilar va boshqa mutaxassislar sport jarohatlarini olganda ularga tibbiy yordam ko'rsatilishini tashkil etadi, shuningdek ularni jismoniy reabilitatsiya qilish bo'yicha tadbirlar o'tkazadi;

aholining jinsi va yoshi toifasiga qarab, jismoniy mashqlar dasturini shakllantirishga doir uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqadi;

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

sog'lomlashtirish markazlarini, davolash-jismoniy tarbiya dispanserlarini tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Qonun hujjatlariga muvofiQ boshQa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus tahlim vazirligi:

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

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

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

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

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

oliy va o'rta maxsus tahlim muassasalari hamda tashkilotlari sport obyektlarining moddiy-texnika va resurs bazasi saqlanishi hamda rivojlantirilishini tahminlaydi;

o'quvchilar va talabalarga sog'lom turmush tarzini, sport bilan shug'ullanishning muhimligi, jismoniy va mahnaviy komillikka intilish

tushunchasini singdirishga, ularni salbiy tahsirlardan himoya qilishga hamda zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshiradi;

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi:

tahlim muassasalarida bolalar sportini rivojlantirishni va ularning sport bazasini mustahkamlashni tahminlaydi;

bolalar va o'quvchi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini tashkil etadi;

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

xalq tahlimi tizimining tahlim muassasalari o'quvchilari o'rtasida sport musobaqalarini («Umid nihollari») tashkil etishda ishtirok etadi;

bolalar sportining moddiy-texnika va resurs bazasini rivojlantirish choralari ko'radi;

bolalarga sportga muhabbatni singdirish, o'sib kelayotgan avlodda sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va mahnaviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni salbiy tahsirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshiradi;

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

bolalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, bolalarning jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning, qsportga qobiliyatli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport tahlim muassasalarida o'qitish uchun tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashishni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq tahlimi vazirligi Qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

Mahalliy davlat hokimiyati organlari:

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda ishtirok etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi hududiy dasturlarni ishlab chiqadi, tasdiqlaydi hamda amalga oshiradi;

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

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tadbirlarning mahalliy byudjetdan moliyalashtirilishini tahminlaydi;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarini tashkil etishga ko'maklashadi hamda ularning faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi;

aholi o'rtasida sport normativlarini topshirish bo'yicha ishlarni tashkil etadi;

ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishga ko'maklashadi;

tegishli hududda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan maqsadli foydalanilishi ustidan nazoratni tahminlaydi;

havaskorlik jismoniy tarbiya-sport harakatini rivojlantirish uchun fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida shart-sharoitlar yaratadi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport uchun mo'ljallangan tovarlar ishlab chiqarilishini tashkil etishga ko'maklashadi.

Mahalliy davlat hokimiyati organlari Qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi

davlat dasturlarini hamda boshqa dasturlarni amalga oshirishda ishtirok etadi.

3-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish

Sportchilar, trenerlar, sport hakamlari va O'zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi tomonidan maxsus vakolatli davlat organi bilan birgalikda kasblari va lavozimlarining tasniflangan ro'yxati belgilanadigan boshqa mutaxassislar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislardir.

Sport turlari bo'yicha sportchi, trener va sport hakami kasblari va lavozimlariga doir malaka talablari maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarning kasblari va lavozimlariga doir malaka talablari esa qonun hujjatlarida belgilanadi.

Fuqarolar havaskorlik sporti, shuningdek professional sport bilan sportchi, trener yoki sport hakami sifatida shug'ullanish huquqiga ega.

Havaskorlik sporti va professional sport sohasidagi korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning tashkil etilishi hamda faoliyat ko'rsatishi tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

Faoliyatning asosiy turi sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi yuridik shaxs yoki boshqa yuridik shaxsning tarkibiy bo'linmasi jismoniy tarbiya-sport tashkilotidir.

Yakka tartibdagi tadbirkorlar jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi yakka tartibdagi tadbirkorlar aholining turli guruhlarida o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha ishlarni tashkil qilishda ishtirok etadi, sportchilarni va sport musobaqalarida hamda o'quv-mashq tadbirlarida ishtirok etuvchi boshqa mutaxassislarni tayyorlash, ularning sog'lig'ini muhofaza qilish va mustahkamlash uchun shart-sharoitlar yaratadi, sportchilar va trenerlarga mashg'ulotlar uchun zarur shart-sharoitlarni tahminlaydi, shuningdek ushbu mutaxassislarga sport natijalariga erishishi uchun boshqacha tarzda ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi yakka tartibdagi tadbirkorlar xalqaro sport tashkilotlarining ahzosi bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari chet davlatlarning sport tashkilotlari bilan munosabatlarda xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan nizomlar (reglamentlar), qoidalar va talablarga hamda O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomalariga rioya etadi.

O'zbekiston olimpiya harakati Xalqaro olimpiya harakatining tarkibiy qismi bo'lib, uning maqsadi olimpiya harakati printsiplarini ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish, sport sohasida xalqaro hamkorlikni mustahkamlash, Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro olimpiya

qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etishdan iboratdir.

O'zbekiston olimpiya harakati O'zbekiston Milliy olimpiya Qo'mitasi — respublika nodavlat notijorat tashkiloti tomonidan boshQariladi, ushbu Qo'mita o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlariga, Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga hamda o'z ustaviga muvofiq amalga oshiradi. Davlat O'zbekiston Milliy olimpiya Qo'mitasiga o'z ustavida belgilangan maqsadlarini amalga oshirishiga har tomonlama ko'maklashgan holda, O'zbekiston olimpiya harakatini tan oladi va qo'llab-quvvatlaydi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi:

olimpiya harakati printsiplarini ommalashtiradi, yuksak yutuqlarga erishiladigan sportni va ommaviy sportni rivojlantirishga ko'maklashadi;

Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga muvofiq Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshQa xalqaro sport tadbirlarida O'zbekiston Respublikasi nomidan ish yuritadi;

sportchilarni Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etishga tayyorlashning zarur darajasini tahminlashga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda ishtirok etadi;

sportda dopingning oldini olish hamda unga qarshi kurashishga, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitish va zo'ravonlikning har qanday shakllari yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslikka ko'maklashadi;

Xalqaro olimpiya qo'mitasining hamda O'zbekiston Milliy olimpiya Qo'mitasining olimpiya ramzlari, shiori, bayrog'i, madhiyasidan, «olimpiya», «olimpiada» nomlaridan foydalanishga bo'lgan huquqlarini O'zbekiston Respublikasi hududida himoya qilish choralarini tahminlaydi.

O'zbekiston Milliy olimpiya Qo'mitasi o'z vakolatlarini maxsus vakolatli davlat organi, sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda boshqa tashkilotlar bilan o'zaro hamkorlikda amalga oshiradi.

O'zbekiston Milliy olimpiya Qo'mitasi Qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

Sport federatsiyasi (uyushmasi) mamlakatda sport turini yoki sport turlarini rivojlantirish va ommalashtirishni amalga oshiradi hamda respublika va xalqaro miqyosdagi barcha tadbirlar va musobaqalarda sportchilar va boshqa mutaxassislar nomidan ish yuritadi.

Sport federatsiyasining (uyushmasining) rasmiy nomi nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risidagi Qonun hujjatlarida belgilangan talablarga muvofiq bo'lishi hamda unda sport federatsiyasi (uyushmasi) faoliyatining hududiy sohasi, shuningdek sport federatsiyasi (uyushmasi) qaysi sport turini yoki sport turlarini rivojlantirish maqsadida tashkil etilgan bo'lsa, o'sha sport turi yoki sport turlari ko'rsatilishi lozim.

Sport federatsiyalarining (uyushmalarining) tashkil etilishi, faoliyati, qayta tashkil etilishi va tugatilishi, ushbu qonunda nazarda tutilgan o'ziga xos xususiyatlar inobatga olingan holda, nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risidagi qonun hujjatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) to'g'risidagi ma'lumotlar ular davlat ro'yxatidan o'tkazilganidan keyin sport federatsiyalari (uyushmalari) reestriga kiritilishi kerak. Maxsus vakolatli davlat organi sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritishni amalga oshiradi.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrda quyidagi ma'lumotlar ko'rsatiladi:

tegishli sport federatsiyalarining (uyushmalarining) nomlari;

tegishli sport federatsiyalari (uyushmalari) qaysi sport turini yoki sport turlarini rivojlantirish maqsadida tashkil etilgan va o'z faoliyatini amalga oshirayotgan bo'lsa, o'sha sport turi yoki sport turlari;

tegishli sport federatsiyalari (uyushmalari) rahbar organlarining shaxsiy tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar;

sport federatsiyalarining (uyushmalarining) xalqaro sport tashkilotlariga a'zoligi to'g'risidagi ma'lumotlar.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrda ko'rsatilgan ma'lumotlar ochiq bo'ladi va ulardan hamma foydalanishi mumkin, bundan tegishli sport federatsiyalari (uyushmalari) rahbar organlarining shaxsiy tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar, agar bu ma'lumotlar qonun hujjatlariga muvofiq ochiq bo'lmasa va undan hamma foydalanishi mumkin bo'lmasa, mustasno.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritish va undan ma'lumotlar taqdim etish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari quyidagi mutlaq huquqlarga ega:

jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining nomi va ramzlaridan foydalanish;

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

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

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

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining nomlaridan, ular asosida tuzilgan so'z birikmalaridan hamda mazkur tadbirlar ramzlaridan uchinchi shaxslarning foydalanishi jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bilan yozma shaklda tuziladigan kelishuvlar asosida amalga oshiriladi, bunday nomlardan, ular asosida tuzilgan so'z birikmalaridan va mazkur tadbirlar ramzlaridan axborot maqsadida yoxud ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sport

tadbirlarini yoritish huquqini olgan uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning foydalanish hollari bundan mustasno.

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

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

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

Faqat rasmiy sport musobaqalarigina O'zbekiston Respublikasi chempionati, kubogi yoki birinchiligi maqomiga va nomiga ega bo'lishi mumkin.

Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazishga ushbu qonun 26-moddasiga muvofiq tasdiqlangan sport turlarining qoidalari asosidagina yo'l qo'yiladi.

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

O'zbekiston Respublikasida belgilangan tartibda ehtirol etilgan sport turlari va sport turining tarmoqlari sport turlari reestriga kiritiladi.

Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini ehtirol etish hamda ularni sport turlari reestriga kiritish tartibi, shuningdek ushbu reestri yuritish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

O'zbekiston Respublikasida Quyidagi sport unvonlari, sport razryadlari, malaka toifalari belgilanadi:

a) sport unvonlari:

Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster;

O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri;

b) sport razryadlari:

O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod;

birinchi sport razryadi;

ikkinchi sport razryadi;

uchinchi sport razryadi;

o'smirlar uchun birinchi sport razryadi;

o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi;

o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi;

v) sport hakamlarining malaka toifalari:

xalqaro toifali sport hakami;

milliy toifali sport hakami;

birinchi toifali sport hakami;

ikkinchi toifali sport hakami;

uchinchi toifali sport hakami;

sport bo'yicha hakam;

g) trenerlarning malaka toifalari:

xalqaro toifali trener;

oliy toifali trener;

birinchi toifali trener;

ikkinchi toifali trener;

d) yo'riqchi-uslubchilarning malaka toifalari:

oliy toifali yo'riqchi-uslubchi;

birinchi toifali yo'riqchi-uslubchi;

ikkinchi toifali yo'riqchi-uslubchi.

Sport unvonlari, sport razryadlari hamda malaka toifalarini berish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlarini berish uchun bajarilishi zarur bo'lgan normalar hamda talablarni, shuningdek ularni bajarish shartlarini belgilaydi. Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi to'g'risidagi nizomda mazkur normalar, talablar va shartlarning mazmuni, shuningdek sport turlari bo'yicha sport unvonlari va sport razryadlarini berish tartibi belgilanadi.

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi va u to'g'risidagi nizom maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi

Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendarg' rejasi O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan xalqaro va respublika miqyosidagi rasmiy sport yoki ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari ro'yxatini, shuningdek O'zbekiston Respublikasi sport terma jamoalarini

xalqaro sport tadbirlariga tayyorlash va ularning ishtirok etishini tahminlash bo'yicha tadbirlar ro'yxatini belgilovchi hujjatdir.

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

Xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi tegishli kalendar yil boshlanguniga qadar tasdiqlanadi.

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

Sportchi:

sport turi yoki sport turlarini tanlash;

tanlangan sport turi yoki sport turlari bo'yicha sport musobaqalarida ushbu sport turlari qoidalari hamda sport musobaqalari haqidagi nizomlarda (reglamentlarda) belgilangan tartibda ishtirok etish;

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi normalari va talablarini bajarganda sport unvonlari va sport razryadlarini olish;

Qonun hujjatlarida belgilangan tartibda jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va boshqa tashkilotlar bilan mehnat shartnomalarini tuzish;

tanlangan sport turi yoki sport turlari bo'yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan o'z huquqlari va ijonuniy manfaatlarining himoya qilinishi;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining qarorlari, ular mansabdor shaxslarining harakatlari (harakatsizligi) ustidan bo'ysunuv tartibida yuqori

turuvchi organlar yoki mansabdor shaxslarga yoxud sudga belgilangan tartibda shikoyat qilish huquqiga ega.

Sportchilarning ayrim toifalari qonun hujjatlarida belgilangan tartibda imtiyozli pensiya olish huquqiga ega.

Davlat boshqaruvi organlari, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, sport markazlari, boshqa jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari sportchilarga zarur ijtimoiy-maishiy sharoitlar yaratishi va ularning sog'lig'i muhofaza qilinishini tahminlashi shart.

Sportchi:

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida ishtirok etish hamda o'quv-mashq mashg'ulotlari paytida, shuningdek sport obyektlarida bo'lganda xavfsizlik talablariga rioya etishi;

ushbu Qonunning 27-moddasida nazarda tutilgan dopingga qarshi Qoidalariga rioya etishi;

doping nazoratini o'tkazish maqsadida dopingga qarshi qoidalariga muvofiq o'zining turgan joyi haqida axborot taqdim etishi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi odob normalariga rioya etishi;

o'zi ishtirok etayotgan jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari to'g'risidagi qoidalariga, nizomlarga (reglamentlarga) hamda jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilarining talablariga rioya etishi;

sanitariya-gigiena, tibbiy talablarga rioya etishi, muntazam ravishda tibbiy tekshiruvlardan o'tishi shart.

Sportchi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa huquqlarga ega bo'lishi va uning zimmasida o'zga majburiyatlar ham bo'lishi mumkin.

Sport turlari reestriga kiritilgan sport turlarining qoidalari xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan qoidalarga muvofiq qo'llaniladi, bundan harbiy-amaliy, O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari mustasno.

Harbiy-amaliy, O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari qoidalari qonun hujjatlarida belgilangan tartibda ishlab chiqiladi.

Dopingga qarshi qoidaning buzilishi, shu jumladan sportda foydalanish taqiqlangan substansiyalar va (yoki) usullar (bundan buyon matnda taqiqlangan substansiya va (yoki) taqiqlangan usul deb yuritiladi) ro'yxatiga kiritilgan substansiyadan va (yoki) usuldan foydalanish yoki foydalanishga urinish sportda doping deb ehtirol etiladi.

Sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish dopingga qarshi xalqaro tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi.

quyidagi bir yoki bir nechta qoidabuzarlik dopingga qarshi xalqaro tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarining buzilishi deb ehtirol etiladi:

sportchining taqiqlangan substansiyadan va (yoki) taqiqlangan usuldan foydalanganligi yoki foydalanishga uringanligi;

musobaqa paytida yoki musobaqadan tashqari paytda sportchi organizmidan, shuningdek sport musobaqasida ishtirok etayotgan jonivor organizmidan olingan namunada taqiqlangan substansiyalarining yoxud ular metabolitlarining yoki markerlarining mavjud bo'lishi;

sportchining namuna olinishi uchun kelishdan bosh tortganligi, sportchining dopingga qarshi qoidalarga muvofiq xabardor qilingandan keyin namuna olinishiga uzrli sabablarsiz kelmaganligi yoki sportchining namuna olinishidan boshqacha tarzda bo'yin tovlananligi;

sportchidan musobaqadan tashqari paytda namuna olinishi imkoniyatiga taalluqli dopingga qarshi talablarning buzilganligi, shu jumladan o'zining turgan joyi haqidagi axborotni taqdim etmaganligi hamda uning testlashda ishtirok etish uchun kelmaganligi;

doping nazorati elementini soxtalashtirish yoki soxtalashtirishga urinish;

Jahon dopingga qarshi agentligining Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish uchun xalqaro standartga muvofiq beriladigan ruxsatnomasiz terapevtik foydalanish uchun taqiqlangan substansiyalarga va (yoki) taqiqlangan usullarga ega bo'lish;

taqiqlangan substansiya va (yoki) taqiqlangan usulni tarqatish.

Sportchilar, shuningdek trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar tomonidan sportchilarga nisbatan dopingga qarshi Qoidalarning buzilishiga, sport musobaqasida qatnashayotgan jonivorlarga nisbatan taqiqlangan substansiya va (yoki) taqiqlangan usulning qo'llanilishiga yo'l qo'yilmaydi. Sportchi tomonidan, shuningdek sport musobaqasida qatnashayotgan jonivorga nisbatan taqiqlangan substansiya va (yoki) taqiqlangan usuldan foydalanilganligi fakti faqat Jahon dopingga qarshi agentligi tomonidan akkreditatsiya qilingan laboratoriyalarda o'tkazilgan tekshiruvlar natijalari bilan tasdiqlanadi.

Doping nazorati testlarni o'tkazishni rejalashtirish, namunalarni olish, saqlash, tashish, laboratoriyada tahlil qilish, testdan keyingi muolajalar, shuningdek tegishli eshituvlarni o'tkazish va apellyatsiyalarni ko'rib chiqishni o'z ichiga oladigan jarayondir.

Dopingga qarshi tahminot sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashishga qaratilgan tadbirlarni o'tkazishdan iborat.

Testlash doping nazoratining elementlari bo'lib, testlarni o'tkazishni rejalashtirish, namunalarni olish, saqlash va Jahon dopingga qarshi agentligi tomonidan akkreditatsiya qilingan laboratoriyaga tashishni o'z ichiga oladi.

Testlash musobaqa paytida yoki musobaqadan tashqari paytda amalga oshiriladi. Musobaqa payti deganda, agar tegishli sport turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) qoidalarida yoki dopingga qarshi xalqaro tashkilot tomonidan boshqacha tartib nazarda tutilgan bo'lmasa, sportchining va (yoki) jonivorning muayyan musobaqada ishtirok etishi bilan bog'liq payt tushuniladi. Musobaqa paytiga kiritilmagan vaqt musobaqadan tashqari paytdir.

Sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish chora-tadbirlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

doping nazoratini o'tkazish;

sportchilarning, trenerlarning, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarning dopingga qarshi qoidalarni buzganlik uchun javobgarligini belgilash;

taqiqlangan substansiyalar va (yoki) taqiqlangan usullar qo'llanilishining oldini olish;

doping nazoratini o'tkazuvchi mutaxassislarning malakasini oshirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi tahlil muassasalarining qo'shimcha tahlil dasturlariga dopingga qarshi qoidalar, sportda dopingning sportchilar sog'lig'i uchun oqibatlari, dopingga qarshi qoidalarni buzganlik uchun javobgarlik to'g'risidagi bo'limlarni kiritish;

ommaviy axborot vositalarida dopingga qarshi targ'ibot olib borish;

sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar o'tkazish;

sportchilarning ish qobiliyatini tiklash vositalari va usullarini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish;

doping nazoratini o'tkazish tartibida nazarda tutilgan doping nazoratini o'tkazish shartlarini buzganlik uchun jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining javobgarligini belgilash;

sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish sohasida xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

Sport pasporti yagona namunadagi hujjat bo'lib, sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligini va uning sport malakasini tasdiqlaydi.

Sport pasportida quyidagilar ko'rsatiladi:

sportchining familiyasi, ismi, otasining ismi;

jinsi;

tug'ilgan sanasi;

sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligi;

tanlangan sport turi yoki sport turlari va sport turining tarmoqlari;

sport unvonlari va sport razryadlari berilganligi to'g'risidagi ma'lumotlar;

sport unvonlari va sport razryadlarini berish uchun zarur normalar hamda talablar bajarilganligini tasdiqlovchi ma'lumotlar;

sportchi tibbiy tekshiruvdan o'tganligi to'g'risidagi belgi;

sport musobaqalarida erishilgan natijalar;

sportchining sport diskvalifikatsiyasi to'g'risidagi ma'lumotlar;

davlat mukofotlari va boshqa shakldagi rag'batlantirishlar to'g'risidagi ma'lumotlar;

trenerning familiyasi, ismi, otasining ismi;

tanlangan sport turi yoki sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq boshqa mahlumotlar.

Sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligi sportchi va jismoniy tarbiya-sport tashkiloti o'rtasida tuzilgan mehnat shartnomasi asosida va (yoki) sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga ahzoligi asosida aniqlanadi.

Sport pasportlarini yuritish, berish va almashtirish, ularni hisobga olish yagona tizimining amal qilish tartibi Sport pasporti to'g'risidagi nizomda belgilanadi. Sport pasporti to'g'risidagi nizom va sport pasportining namunasi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

4-bob. Tahlim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport

Tahlim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

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

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

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

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

tahlim oluvchilarning jismoniy tarbiyasi tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;

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

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

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

Ish beruvchilar, ularning birlashmalari va xodimlar yoki ularning vakillik organlari o'rtasidagi jamoa shartnomalari, kelishuvlari va mehnat shartnomalariga:

xodimlarga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, jismoniy tarbiya, sport, rehabilitatsiya qiluvchi hamda xodimlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga bog'liq bo'lgan boshqa tadbirlarni o'tkazish uchun sharoitlar yaratish haqidagi;

xodimlarga va ularning oila ahzolariga ushbu qismning ikkinchi xatboshisida nazarda tutilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun sport obyektlari, sport jihozlari va anjomlaridan foydalanish imkoniyatini berish haqidagi;

sport obyektlariga, sport jihozlari va anjomlariga lozim darajada xizmat ko'rsatilishi hamda ularning tahmirlanishini tahminlash, bunday obyektlar, jihozlar va anjomlarni saqlashni, ularga xizmat ko'rsatishni hamda ularni tahmirlashni amalga oshiruvchi xodimlar mehnatiga haq to'lash haqidagi qoidalar kiritilishi mumkin.

Fuqarolarning o'zini o'zi boshQarish organlari fuqarolarning yashash joyi va dam olish joyi bo'yicha jismoniy tarbiya hamda sportni rivojlantirish uchun sharoitlar yaratadi, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni jalb etish yo'li bilan sharoitlar yaratadi.

Sanatoriy-kurort muassasalari, dam olish uylari va turistik bazalar rahbarlari fuqarolarning sog'lig'ini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash maqsadida fuqarolarning davolanishi hamda dam olishi jarayonida jismoniy tarbiya komponentlaridan foydalanish uchun sharoitlar yaratadi.

Korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning mehnat jamoalari kasaba uyushmalari qo'mitalari bilan birgalikda xodimlarni hamda ularning oila ahzolarini jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga, shu jumladan ish kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil etish hamda o'tkazishga jalb etish maqsadida ixtiyoriy ravishdagi muntazam jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport tadbirlari o'tkazish bo'yicha sharoitlar yaratishi hamda ishlarni tashkil etishi mumkin.

Moslashtiruvchi jismoniy tarbiya jismoniy tarbiyaning nogironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni jismoniy reabilitatsiya qilishning kompleks vositalaridan foydalanuvchi qismidir.

Moslashtiruvchi sport nogironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni jismoniy reabilitatsiya qilishga hamda ijtimoiy moslashtirishga qaratilgandir.

Nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning moslashtiruvchi sportini rivojlantirish sport bilan shug'ullanishning ustuvorligi, ommalashuvi va ochiqqligi printsiplariga asoslanadi.

Nogironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni moslashtiruvchi jismoniy tarbiya va moslashtiruvchi sport usullaridan foydalangan holda jismoniy reabilitatsiya qilish hamda ijtimoiy moslashtirish jismoniy tarbiya-

sport tashkilotlarida, shu jumladan rehabilitatsiya markazlarida, nogironlarning jismoniy tarbiya-sport klublarida amalga oshiriladi.

Tegishli tahlil muassasalarida tahlil olayotgan nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar uchun mashg'ulotlar bunday tahlil oluvchilarning shaxsiy qobiliyatlari va sog'lig'i holati hisobga olingan, moslashtiruvchi jismoniy tarbiya va moslashtiruvchi sport vositalaridan foydalanilgan holda tashkil etiladi.

Maxsus vakolatli davlat organi mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari va nogironlarning jamoat birlashmalari bilan birgalikda nogironlarning hamda jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari vositasida jismoniy tarbiya, jismoniy kamol toptirish va jismoniy tayyorgarlik tizimiga uyg'unlashuviga ko'maklashadi.

Maxsus vakolatli davlat organi, mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek nogironlarning jismoniy tarbiya-sport birlashmalari nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar ishtirokida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'tkazilishini tashkil etadi, bolalar-o'smirlar sport-moslashtiruvchi maktablarini, moslashtiruvchi bolalar-o'smirlar jismoniy tayyorgarlik klublarini tashkil qiladi.

5-bob. Sport zaxirasini tayyorlash

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport tahlimi muassasalari, shu jumladan olimpiya zaxirasi kollejlari, bolalar-o'smirlar sport maktablari, shuningdek jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport-texnika tashkilotlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari, maktablar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib, ularni tayyorlash tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tegishli sport kiyim-boshi, sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, biologik va tibbiy-tiklovchi preparatlar bilan tahminlash, shuningdek ularning kuch-quvvat sarfini hamda jismoniy resurslarini kompensatsiya qilish, tibbiy xizmat ko'rsatishni (profilaktika, davolash) tahminlash bilan bog'liq xarajatlarning o'zni qoplanishini moliyalashtirish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq holda tayyorlash mazkur sport turi bo'yicha trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.

Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari belgilanadi:

sport-sog'lomlashtirish bosqichi;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;

o'quv-mashq bosqichi;

sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;

oliy sport mahorati bosqichi.

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan bosqichlar tarkibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Sportchilar tayyorlash maqsadida o'quv-mashq jarayoni bo'yicha, shu jumladan yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash bo'yicha faoliyatni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va tahlil muassasalari faoliyat ko'rsatadi. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish o'quv-mashq va boshqa sport tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport tadbirlarida sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, tibbiy xizmat, yo'l-kira hamda ovqat bilan tahminlashni o'z ichiga oladi.

O'quv-mashq jarayonini, yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari jumlasiga sport tayyorgarligi markazlari, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi boshqa tashkilotlar hamda yakka tartibdagi tadbirkorlar kiradi.

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan tahlim muassasalari jumlasiga jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi maktabdan tashqari, o'rta maxsus, kasb-hunar va oliy tahlim muassasalari kiradi.

Ushbu moddaning uchinchi qismida ko'rsatilgan tahlim muassasalari jumlasiga kirmaydigan tahlim muassasalarida sportchilarni tayyorlash maqsadida sport turlari bo'yicha shunday tayyorgarlikni chuqurlashtirilgan o'quv-mashq jarayoni asosida amalga oshiradigan tarkibiy bo'linmalar, ixtisoslashtirilgan sinflar va guruhlar tashkil etilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi maktabdan tashqari va o'rta maxsus, kasb-hunar tahlimi muassasalarida har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash o'quv dasturlariga muvofiq (tanlangan sport turi yoki sport turlari yo'nalishida) olib boriladi.

Har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning namunaviy o'quv dasturlari o'quv-mashq jarayonini amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport muassasalari faoliyatini tartibga soluvchi qonun hujjatlariga muvofiq ishlab chiqiladi hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tegishli ilmiy tadqiqotlar natijalariga hamda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish amaliyotiga asoslanadi. Har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning namunaviy o'quv dasturlari maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi (tanlangan sport turi yoki sport turlari yo'nalishida) maktabdan tashqari, o'rta maxsus, kasb-hunar va oliy tahlim muassasalarida o'quv-mashq faoliyatini har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashga doir o'quv dasturlaridan foydalanmasdan tashkil etishga yo'l qo'yilmaydi.

Tegishli mahlumotga va kasbiy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarning jismoniy tarbiya va sport sohasida, shu jumladan davolash jismoniy tarbiyasi sohasida pedagogik faoliyat bilan shug'ullanishiga qonun hujjatlarida belgilangan tartibda yo'l qo'yiladi.

6-bob. O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari asosiy va zaxira tarkiblaridan tashkil topishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari tarkibiga kiruvchi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ro'yxati tegishli sport turlari bo'yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) bilan kelishilgan holda maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini respublika byudjeti mablag'lari hisobidan moddiy-texnikaviy tahminlash, shu jumladan sport ekipirovkasi bilan tahminlash, ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik, tibbiy, dopingga qarshi tahminlash maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilangan tartibda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi hamda O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi bilan kelishilgan holda amalga oshiriladi.

Sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlar ro'yxatlari har yili sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan shakllantiriladi va maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlar ro'yxatlarini shakllantirishning umumiy printsiplari va mezonlari, ushbu ro'yxatlarni tasdiqlash tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish uchun O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlarning tegishli ro'yxatiga kiritilgan shaxslar orasidan sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan shakllantiriladi.

7-bob. Jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa tahminoti

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari xususiy yoki ommaviy mulk bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini xususiylashtirish tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

Mahalliy davlat hokimiyati organlari o'z hududida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining rejalashtirilishi, loyihalashtirilishi, qurilishi, foydalanishga topshirilishi hamda ulardan berilgan toifalariga muvofiq maqsadli foydalanilishi ustidan nazoratni amalga oshiradi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish shartlari, normalari, talablari hamda qoidalari, shuningdek ularga tegishli toifalarni berish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarida fuqarolarning ayrim toifalariga qonun hujjatlarida belgilangan tartibda imtiyozli asosda xizmatlar ko'rsatilishi mumkin.

Tahlim muassasalarini, turar joy dahalarini zarur jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari majmuini barpo etmasdan qurishga va rekonstruktsiya qilishga, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini shu hudud doirasida ularga teng inshootlarni barpo etmasdan tugatishga yo'l qo'yilmaydi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining namunaviy shtat birliklarini belgilash normalari hamda talablari, ijara haqini hisoblash uslubi va ulardan foydalanish tartibi, shuningdek tahlil muassasalari, korxonalar, turar joy dahalarining asosiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va (yoki) sport inshootlari bilan eng kam tahminlanish normativlari qonun hujjatlarida belgilanadi.

Sport obyektlari bo'lmagan ayrim yer va suv hududi uchastkalarida, shuningdek havo hududi uchastkalarida sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishga bu uchastkalarni vaqtinchalik sport obyektlari (trassalari) sifatida rasmiylashtirgan holda qonun hujjatlarida belgilangan tartibda yo'l qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarining tashkilotchilari bu tadbirlar ishtirokchilarini tibbiy yordam bilan tahminlashni amalga oshirishi shart.

Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish quyidagilar hisobidan amalga oshiriladi:

O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjetining mablag'lari;

tadbirkorlik faoliyati va boshqa xo'jalik faoliyatidan tushadigan daromadlar;

aholiga pullik jismoniy tarbiya-sport va sog'lomlashtirish xizmatlari ko'rsatishdan tushadigan mablag'lar;

yuridik va jismoniy shaxslarning beg'araz yordami;

jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari ishtirokchilarining ahzolik badallari;

sport turlari bo'yicha maxsus jamg'armalarning mablag'lari;

sport ramzlari, timsollaridan foydalanganlik uchun korxonalar va tashkilotlarning ajratmalari;

chet el investitsiyalari mablag'lari;

xalqaro tashkilotlardan keladigan tushumlar;

qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazadigan tashkilotlar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari o'tkaziladigan joylarning xavfsizlik texnikasi qoidalariga va sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq lozim darajada texnik jihozlanishini tahminlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari ular ishtirokchilarining va tomoshabinlarning sog'lig'iga, shahni va qadr-qimmatiga ziyon yetkazilmaydigan tarzda o'tkazilishi kerak.

Sportchilarning shahni va qadr-qimmatini kamsitilishiga olib keladigan, shuningdek ularning sport jarohatlari olishiga sabab bo'ladigan tayyorgarlik uslublaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarida ishtirok etishi vaqtida sog'lig'iga ziyon yetkazilgan sportchilar, trenerlar va sport hakamlariga qonun hujjatlariga muvofiq tibbiy, ijtimoiy va kasbiy reabilitatsiya beriladi.

Muassasalar va tashkilotlarning voyaga yetmagan sportchilar bilan o'zaro munosabatlari belgilangan tartibda faqat ularning ota-onasi yoki ota-onasining o'rnini bosuvchi shaxslar yoxud ular tarbiyalanayotgan ixtisoslashtirilgan muassasalarning roziligi va ishtirokida amalga oshiriladi.

Sport musobaqalarida ishtirok etuvchi shaxslar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda sug'urta polisiga ega bo'lishi shart.

Sport jihozi, anjomi va sport kiyim-boshi xalqaro va (yoki) davlat standartlari, normalari hamda talablariga muvofiq bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish hamda o'tkazishni tahlil muassasalari va tarkibida ilmiy markazlar tashkil

etiladigan boshqa tashkilotlar, ilmiy-tadqiqot institutlari, belgilangan tartibda tashkil etilgan hamda o'z faoliyatini davlat buyurtmalari va boshqa buyurtmalar asosida olib boradigan laboratoriyalar amalga oshiradi.

Tahlim muassasalari va boshqa tashkilotlar jismoniy tarbiya vositalari bilan aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni ishlab chiqadi hamda amaliyotga joriy etadi, sport zaxiralarini va O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini xalqaro sport tadbirlariga tayyorlashni ilmiy jihatdan tahminlashni takomillashtiradi.

Maxsus vakolatli davlat organi, boshqa davlat organlari hamda tashkilotlari tahlim muassasalari va tashkilotlariga jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishda, shuningdek dolzarb ilmiy-tadqiqot ishlariga davlat buyurtmalari hamda boshqa buyurtmalarni

shakllantirishda ko'maklashadi, ilmiy-tadqiqot ishlarining yakunlarini tahlil qiladi va ularning faoliyatiga yordam ko'rsatadi.

8-bob. Yakunlovchi Qoidalar

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro hamkorlik xalqaro huquqning umum e'tirof etilgan printsiplari va normalari, shuningdek O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomalari va qonun hujjatlari asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nizolar Qonun hujjatlarida belgilangan tartibda hal etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonun hujjatlarini buzganlikda aybdor shaxslar belgilangan tartibda javobgar bo'ladi.

IV-BOB. SPORTCHINI TAYYORLASH TIZIMI.

4.1 Sportchini tayyorlash tizimida moddiy – texnik va ilmiy tahminoti.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy tahsir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, olamni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan mahsuliyatli startlar sharoitda axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

-Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik tsikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. SHu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb ehtirol etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan

yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni tahminlovchi funktsional uslublarga to'la qonli tahsir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik mahlumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

4.1-jadval

SHart-sharoit		
Ilm olish	Sportchi	Mashg'ulot
Rivojlanish		Musobaqalar
Tarbiya	Trener	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik tahminot guruhi	Tahminot guruhi	Moddiy texnik va xo'jalik tahminoti guruhi

Sportchini tayyorlab yetkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjihatligi samarasidir.

1. Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) tahsiriga to'qnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va

xo'jalik tahminoti, ilmiy metodik tahminot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funktsional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

4.2-jadval

Tashkilotchi		
Musobaqa va o'quv yig'inlarni uyushtirish	G'oyaviy-tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish xaqidagi mahlumotlarni to'plash va taxlil qilish		Bo'sh vaqt va xordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab yetkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Ko'rinib turibdiki, g'oyaviy-tarbiyaviy ish va ahloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi o'ringa qo'yilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan taqdirdagina, o'zini, trenerni, komanda ahzolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va o'zga ahloqsizlarga Qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay qolgan, og'zi katta, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sig'inishni talab qiluvchilar hali ko'p uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, modalar ketidan quvish, sportchilarimiz shahniga (ayniqsa, chet ellarda) dog' tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud.

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mashuliyatli jarayondir.

Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik tsikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

4.3-jadval

Yillik tsiklda yuqori tasnifli sportchilarni rasmiy musobaqa va startlarga chiQish va mashg'ulot kunlarida erishilgan hajmi.

Sport turlari	MusobaQa kunlarini	Startlar soni	Sport turlari	MusobaQa kunlarini soni	Startlar soni
Gimnastika	25-30	210-250	futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-35	275-360	Stol tennisi	75-80	380-420
Qilichbozlik	30-40	415-480	Suv polosi	60-65	60-65

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasi (rangi)ga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik tahminot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat-tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

O'quv-yig'inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar bilan yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport haqida mahlumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvoffiqashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar

ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funktsional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, yahni sportchilar 2005 yilning modelini tuzadilar.

Terma komandalarni bunday mutaxassislar bilan tahminlash uchun hamma yerda muntazam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma komandalar uchun oliy toifadagi trenerlarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan nainki, hakamlik mahorati, balki shuningdek jismoniy, funktsional tayyorgarlik ham talab qilinmoqda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferentsiyalar o'tkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yo'li bilan murabbiylar tajriba almashadilar va vaqti - vaqti bilan qayta attestatsiya qilinib turiladi.

O'quv yig'inlari va musobaqalar paytida sportchilarning bo'sh vaqti va dam olishini to'g'ri tashkil qilish va samarali o'tkazish zarur. Terma komandalarda g'oyaviy-siyosiy tarbiya ishlari, komanda ahzolarining yoshiga qarab turlicha olib boriladi.

Sportchilarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag'ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o'ylab uyushtirish kerak bo'ladi.

Yig'in mavsumida mehnat tarbiyasiga ehtiborni qaratish lozim (xona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza xududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarni tahmirlash, oshxonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

4.4-jadval

Moddiy-texnik tahminoti	
Baza qurilishi	Sport formasi bilan tahminlash
Mashg'ulot uchun joy tayyorlash	Anjom-uskunalarini takomillashtirish, trenajerlar yaratish

Apparatlar bilan tahminlash	O'quv yig'inlari va musobaqalar o'tadigan joylarda xo'jalik ishlari.
-----------------------------	--

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika tahminoti muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to'ldirish, mashg'ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to'g'ri foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan tahminlanishi kerak. Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini tahminlash masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmagan, sport ashyo -anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo'ljallanganlari)ning sifati past, trenajyor uskunalari yetishmaydi.

Sport formalari, anjomlari, uskunalari o'zgarmoqda, sport natijalarining bo'lg'usi qiyofasi ham o'zgarmoqda.

4.5-jadval

Tibbiy tahminot	
Jismoniy mashq yuklamasiga chidamlilik xolatini operativ va chuqur nazorat qilish	
Kasallikni oldini olish (profilaktik) tadbirlar	Davolash tadbirlari
Tiklanish	

Hozirgi shifokorlar sportchining mashg'ulotga chidamlilik holati haQida faqat o'z amaliy ko'rsatkichlari bilan chegaralanib sportchining umumiy mashg'ulotga qay darajada chidamli ekanligi xaQida gapirmaydi.

Muntazam ravishda shifokor ko'rigidan o'tib turish (bu vazifani davolash jismoniy tarbiya dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan boshqa majmualii nazorat shakllari (masalan bosqichma bosqich va joriy majmualii tekshiruvlar) eng muhim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarinng hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni mehyorga solishda va ularning og'ir yengilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy

xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi.

Shifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmaydilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermaydilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejalari nomigagina tuzilgan o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funktsional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jihatlari haqida amaliy mahlumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni har yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, funktsional tayyorgarlik sinovlarni ishga solish, nazoratni musobaqaga tayyorgarlik oldidan o'tkazib, keyin kamida 3-4 oyda bir martadan joriy kuzatuv o'tkazilib turilishi joiz.

Sportchining ish qobiliyati samarali tiklash va oshirishga qaratilgan tadbirlar Quyidagilardan iborat:

a) organizmning qattiq charchashi va o'ta zo'riqishini bartaraf qiluvchi maxsus gigienik tadbirlar (bu tadbirlar, kuch-quvvatni tiklovchi pedagogik vositalar deb ham yuritiladi).

b) psixologik tadbirlar. Sportchi ruhiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen (mustaqil mashq, ruhiy holatni tartibga soluvchi (psixore-gulyatsiya) mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsigaga qattiq tegmaslik, uning ruhiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, rahbarlar, trenerlar, hodmlar sportchiga nisbatan xushmuomila bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy keskinlikni bartaraf qiluvchi usullar va mashg'u-lotlardan, dam olishning turli xil ko'ngilochar vositalaridan foydalanish lozim bo'ladi.

v) har turli jismoniy omillardan va organizmni qayta tiklash apparatlaridan keng ko'lamda va kompleks usulda foydalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga ega istehmol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa omuxtasidan, shuningdek, inson organizmida modda almashinishi oralig'ida

istehmol qilinuvchi oзуqalar (qahrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga tahsir etuvchi preparatlardan foydalanish.

4.6-jadval

Ilmiy metodik tahminot	
Sport turi xossalarini tadqiq qilish	Bo'lg'usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo'nalishlarini oldindan ko'ra bilish	Raqiblar haqida mahlumot to'plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan tahminlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo'lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma komandalarni ilmiy jihatdan tahminlash, MDX bo'yicha o'tkaziladigan hamda mashuliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi yetishi, turmush tarzi va o'zga jihatlari imkoni boricha to'laroq mahlumot oli zarur. Bu sohada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.

Tahminot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubi guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

4.7-jadval

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish
Mashg'ulot jarayonini boshQarish	Nazorat

Murabbiy, sportchining harakat ahzolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik–biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashkiliy–metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning istehdodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham trener bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig'indisiga ehtibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli, mehnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Har bir trener sportchini tayyorlab yetkazishda uning shaxsiy istehdodi va alohida xususiyatlariga suyangan holda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. Shuni ham aytish kerakki, trener har qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi yetishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Robert

Xeyeslar agar bitta trener bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter yetib chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi.

Hozirgi trenerlar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o'rganib olganlar, lekin sportchi kuchini to'plashni rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayoni o'z holiga tashlab qo'yilgan, yahni sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Biroq, eng yuqori malakali katta trener ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator obhektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

- 1.Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;

- 2.Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniy, texnikaviy malakasining sifatiiy rivojlanish surhati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada bajara olishi haqida xolis mahlumotlar olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfiyatda bo'lishi, xamma narsadan xafasalasi pir bo'lishi, mashqdan ko'ngli sovishi mumkin. Yuklamalarni organizmining funktsional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi: mashg'ulotlarni qiyosiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi, shifokor nazorati.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnik tahminot to'g'risida ma'lumot bering.
2. Sportchini tayyorlash tizimida ilmiy tahminot to'g'risida ma'lumot bering.
3. Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirish jarayonida nimalarga ko'proq ehtiborli bo'lishi kerak.
4. Sportchini ahvolini nazorat qilishda nimalarga ehtibor qaratish lozim

V-BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINI NAZORAT QILISH

5.1. Sportchi va sport mashg'ulotlarini nazorat qilish va ularga ta'sir etuvchi omillar.

Sport mashg'ulotini boshqarish Mashg'ulot ta'siri ostida sportchining xolati o'zgarishi 3 bosqichga bo'linadi : xafta yoki oylar bo'yicha nisbatan bosqich davomida saqlanishi. Masalan : sport formasining xolati mashg'ulot jarayonida yetarlicha chiniqmaganligi va x.k. Joriy xolati: bir yoki bir necha mashg'ulotni ta'siridagi o'zgarishi (bu holatlarni baholash, keyingi mashg'ulotlarni tuzilishi va yo'nalishini va ularga nisbatan yuklamaning kattaligini aniqlashga yordam beradi). Operativ holati: alohida mashqlarning ta'siri ostida o'zgaruvchan va tezlikda o'tuvchi (bularni mashg'ulotlar dasturini tuzishda, mashqlarning davom etish vaqti, xarakteri, shiddati va uni bajarish, davom etish vaqti va dam olish intervalining xarakteri xisobga olinadi).

Sport mashg'uloti jarayonini ko'p qirraliligi va sportchining doimiy xolda imkoniyatining o'zgarishi, har xil omillar tahsirida uning holatini tebranishi, boshqarishining negizi bo'lib hisoblanadi. Bu esa sportchidan murabbiyga beriladigan teskari aloqasi orqali beriladi:

1. Sportchidan murabbiyga boruvchi ma'lumotlar (o'zini sezishi, ishga bo'lgan munosabati, kayfiyati va b.k.)

2. Sportchi o'zini tutishi haqidagi axborotlar (mashg'ulot ishining xajmi, uning bajarishi, aniqlangan xatolari va b.k.)

3. Mashg'ulot samaradorligini, qisqa vaqtdagi ko'rsatkichlari (mashg'ulot yuklamasi tahsirida funktsional tizimidagi chegara va o'zgarishlar xarakteri).

4. Mashg'ulot samaradorligining yig'ilishi (kumlyativ) to'g'risidagi axborotlar (sportchining mashqqa chidamlilik holatining o'zgarish holati). Sport mashg'uloti davrlarida bosqichlari bo'yicha tayyorgarliklari mashg'ulotni boshqarish samaradorligi mashq bilan chiniqish mashg'ulotlarining tuzilishini aniq sonining ko'rsatkichlari va sport faoliyati bilan bog'liqdir. Bu esa, bu yoki u sport turlaridagi aniq sport predmetiga xarakterlidir. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqa faoliyati modelini tuzish va saralash sifatida ham ishlatiladi. (sportda takomillashtirishning ma'lum bosqichlarida, tanlash sifatida ham ishlatiladi). Keyinchalik sportchining aniq funktsional imkoniyatlarini, modeldagi individual ko'rsatkichlari bilan qiyoslanadi va keyingi ish va berilgan samaradorlikka erishish yo'nalishi aniqlanadi. Mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan natijaga erishishga yordam beruvchi, mashg'ulot vositasi va uslublari amalga oshiriladi. Ko'rsatilgan tsiklni yakunlovchi operatsiyasi bo'lib, oraliq nazorat, mashg'ulot jarayonini samaradorligini belgilaydi va kerakli vaqtda korrektsiya qilinadi. Bu tsiklning hamma operatsiyalarini amalga oshirishni, eng kerakli sharoit bo'lib, har tomonlama tenglashtirilgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Musobaqa faoliyati va sportchining tayyorgarligini aniq tuzilishini ko'rsatkichlari model tavsifini, oraliq

nazorat ham boshqarishning asosiy ishlanmasi bo'lib hisoblanadi. Nazoratning bu natijasi ishning asosiy yo'nalishi va natijasiga erishish yo'lini aniqlaydi.

Nazoratning turlari va mazmuni. Sport mashg'uloti jarayonini obhektiv ravishda boshqarish uchun, sportchi funktsional mashg'ulotining uzoq davom etishi davomida natijalarni holatini o'zgarishini baholash (bosqichdagi holati)

Sport nazariyasida uch xil turdagi nazoratni farqlash qabul qilingan. 1. Bosqichli 2. Joriy 3. Operativ.

Bosqichli nazoratda quyidagilarni aniqlanadi:

1. Sportchining holatini, nisbatan uzoq vaqt mashg'ulot ta'siri ostida o'zgarishi:

2. Keyingi makrotsikl yoki mashg'ulot davri uchun ishlab chiqilgan ishlamalar. Shunga binoan bosqichli nazorat jarayonida tayyorgarlik darajasini rivojlanishini va har xil tomonlarini baholash. Bunda tayyorgarlik yuzasidagi kamchiliklarni va kelgusida takomillashtirish yo'llari aniqlanadi. Shunga nisbatan, mashg'ulot jarayonini individual reja asosida tuzilishi va alohida mashg'ulot davri yoki butun makrotsikl uchun tuziladi. Joriy nazoratda quyidagilarni aniqlanadi. Mikrotsikllar va alohida mashg'ulot mashg'ulotlar hamda ularning seriyalaridagi mehyorlarga sportchi organizmining reaksiyasi aniqlanadi. Natijada, alohida mashg'ulotlar mezotsikllar va makrotsikllar o'rtasida dam olishadi.

Sportchi organizmining kerakli moslashuviga majmuiy sharoit yaratadi va kerakli yo'nalish beradi.

1. Katta ahamiyatli katta va kichik yuklamalar o'rtasidagi nisbatni tahminlashni sportchi organizmini moslashishi jarayonida yordamlashuvchi. Ikkinchi tomondan – bu jarayonlarni o'tish sharoiti tahminlashdan iboratdir.

2. Mezotsikllar ichidagi “yuklamali” va “Qayta tiklash” mikrotsikllarini aniq tartibda tuzilganligi va nisbati.

3. Mikro va mezotsikllarda har xil yo'nalishdagi ishlarni (texnik, taktik, integral) optimal nisbati.

4. Ish qobiliyati qayta tiklash va moslashish jarayonlarida pedagogik va qo'shimcha vositalari (jismoniy, psixologik, farmologik, maxsus ravishda ovqatlanish, trenirovkani ixtisoslashgan vosita va uslublari va x.k) bilan uzluksiz boshqarib borish.

5. Operativ nazoratda quyidagilarni aniqlanadi. Sportchi organizmini alohida mashqlarga beradigan reaksiyani mashg'ulot samaradorligiga keltiradigan reaksiya ko'rsatkichlari uchun qo'llaniladigan chora – tadbirlar hisobiga vosita va uslublarning tuzilishi to'g'risidagi aniq taassurotga ega bo'lish, ularni kerakli sifatlar va qobiliyatlarni aniq rivojlanishiga yordam berishi hamda mashg'ulotdagi bir –biri bilan bog'liqligi: mashg'ulot yuklamasini ayrim parametrlariga (davom etishi, shiddati davom etishi va dam olish xarakteri) tezlik bilan korrektsiya kiritish. Berilgan reaksiyani yo'nalishiga erishish uchun alohida mashqlar va har xil turdagi qo'shimcha vositalardan foydalanish.

Har xil sport turlarida qatnashadigan yuqori malakali sportchilarni trenirovka tizimiga boshqarish vazifasini, sintez muammosini kiritishni ko'rsatadi. Muammoni murakkabligi shundan iboratki, adabiyotlarni o'rganishda, sport mashg'uloti natijalarini ko'rsatuvchi, analiz yondashishni bayon qilgan manbalarga taqalamiz. Bunday yondashuvlar sport mashg'ulotida katta mahlumotlar bo'lishiga qaramasdan, bog'liqlari alohida ko'rsatilgan, o'z – o'zicha ish bajaradi, aniq tizimni tashkil qilmaydi. Shu sababli hozirgi kunda tizimli yondashish uslubiga o'tish zarur. Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar Sport amaliyotidan musobaqa va mashg'ulot yuklamalaridan keyin organizmni tiklash jarayonini tezlashtirilishiga tahsir ko'rsatuvchi har xil qo'shimcha vositalaridan keng qo'llaniladi. Mashg'ulot ishlarini bajarish umumiy va maxsus ish qobiliyatini ko'tarish funktsional zahiralarini to'liq ishga tushirishni tahminlash sportchi organizmini samarali moslashishga yordamlashadi.

Ish qobiliyatini oshirish tiklash va sport mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni shartli ravishda uchta: pedagogik, psixologik, tibbiy – biologik guruhga ajratish mumkin.

Pedagogik tiklash vositalari sportchilarni ish qobiliyati va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishini maqsadiga muvofiq ravishda tashkil etiladi.

Pedagogik vositalarni juda ko'p qirralaridir. Bu yerda shuni ko'rsatish kerakki, mashg'ulotlar davomida uslub va vositalarini tanlash, o'zgaruvchanlik xususiyatlariga qarab har xil yuklamalarni mikrotsikl ichida qo'shib olib borish va boshqalar.

Psixologik uslublari va vositalari - (autogen va psixologiyani boshqaruvchi mashg'ulot, ishontiruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o'z –o'zini ishontirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqalgan. Psixologik tahsir ko'rsatish yo'li bilan, asab – psixologik kuchlanishni, psixik ruhiy ezilganlikni sarflangan asab energiyasini tez tiklash, mashg'ulot va musobaqa dasturini aniq bajarish uchun aniq ko'rsatma individual kuchlanish imkoniyatlarini chegarasiga olib borish.

Tibbiy – biologik vositalar. Organizmning yuklamaga bo'lgan rezistentlik qobiliyatini oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushurishi, energiya resurslarini samarali to'ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo'lmagan stress tahsiriga chidamli bo'lishiga yordam ko'rsatish mumkin. Tiklanish muolajalari har xil guruhlariga taalluqli bo'lib, o'z navbatida tanlab olingan va umumiy tahsir ko'rsatadi.

Keng mahnoda tahsir ko'rsatuvchi vositalar o'zining tahsiri bilan sportchilarning organizm tizimini hamma asosiy funktsiyalarni qamrab oladi. Bularga quruq havo va bug' hammomlari, umumiy qo'l bilan uqalash va x.k kiradi. Tanlab tahsir ko'rsatuvchi vositalarga alohida funktsiyalar tizimi yoki bo'limlar tahsir ko'rsatadi. Umumtoniziriyushiy tadbirlarga keng ravishda tahsir ko'rsatuvchi, sportchi organizmiga chuqur tahsir ko'rsatmaydigan (ulg'trafimetli

nurlanish, ayrim elektr muolajalarini ratsionallashtirish). Mashg'ulot uchun ahamiyatlaridan biri tanlab tahsir ko'rsatuvchi vositalari hisoblanadi. Ularning har xil sharoitda har xil mashg'ulot yuklamasi bilan qo'shib olib borish mikrotsikllar ichida mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari sportchining ish qobiliyatining boshqarishiga yordam beradi. qayta tiklash, vositalarni ishlatishning optimal shakli bo'lib, ketma – ket yoki parallel ravishda birinchisi yoki majmua muolajasi sifatida qabul qilishdir, bunday yondashish birinchi vosita sifatida umumiy ta'sir ko'rsatishning samaradorligini oshiradi va yo'naltirilgan tahsir ko'rsatadi. qayta tiklash majmualarining vositalari. Shuni tahkidlash keraki, qayta tiklash va ish qobiliyatini kuchaytirish vositalari faqat charchashni yo'qotishga qaratilgan bo'lib, organizmga tahsir ko'rsatmaydi. Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalarni ishlatishni boshqarishda yuklamadan keyin charchash ko'rinishlarini tezroq yo'qotishdir.

Mikrotsikllarda mashg'ulotni umumiy xajmini oshirish, hamda ayrim mashqlarning shiddatini kutarish, katta yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish bilan bog'liq. Sportchilarni mashg'ulot yuklamasi oldidan dastlabki ish qobiliyatini kuchaytirish ham ish qobiliyatini boshqarish vositasi hisoblanadi. Mashg'ulotni xajm va shiddatini oshirib borish funktsional zahiralarni kuchayishini, bu esa qonda energiya tashish va nafas olishlarini tezlashtirib, shu jarayonga moslashishi samaradorligini oshiradi. Oldingi va keyingi mashg'ulotlarni yo'nalishini hisobga olgan holda qayta tiklash muolajalarini rejalashtirish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ish qobiliyatini kuchaytirish va tiklash vositalarini rejalashtirishda tayyorlash jarayoni hisobga olgan holda aniq vazifa bilan bog'lash zarur. Ko'rsatilgan vositalarni shartli ravishda uch: joriy oraliq va bosqichli darajada qabul qilinishi mumkin. Joriy ish qobiliyatini kuchaytirish - va qayta tiklash jarayonining vazifasi, bitta mashg'ulotni dasturini to'liq bajarish maqsadida tez ish qobiliyatini kuchaytirish hisoblanadi. Oraliq darajadagi tadbirlar bilan mezo va mikrotsikllarda ayrim musobaqalarda sportchi organizmini

optimallashtirishga qaratiladi. Bosqichlardagi darajada trenirovka makrotsikllaridan keyin sportchilarni funktsional holatini mehyoriga tushirish, ularni jismoniy va psixologik tomondan qayta tiklash masalasi quyiladi.

Zamonaviy sportda inson organizmiga tabiat muhit omillarining ko'p qirrali ta'siri. Dunyo mamlakatlarida o'tkaziladigan katta musobaqalar ob – havosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashiga maxsus ixtisoslashgan vazifalarni qo'yadi. O'rta va yuqori tog' balandliklarda mashg'ulot o'tkazish va musobaqa. Hozirgi kunda ko'pchilik katta musobaqalar, dengiz satxidan 2000-2700 m balandlikdagi tog'larda o'tkaziladi. Bunda sportchilarning tayyorgarligi, musobaqalarga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolar kelib chiqadi. Bu sohada 1968 y. Mexikada o'tkazilgan (2240 m dengiz sathidan balandlikda) olimpiya uyinlarida katta tajribaga ega bo'lindi. Tog' sharoitida havo zichligini pasayishi, tezkor kuchlilik ko'rsatkichlarini oshishiga yordamlashadi. Masalan: 2200-2400 m dengiz sathidan balandlikdagi havo zichligini pasayishi, sprincha yugurishni orqasidan 1.5 – 1.7 m/s tezlik bilan tahsir etgandek 100, 200 va 400 m kong'kidagi 500 m msosalarga tahsir ko'rsatadi. Bunday sharoitda tabiiy hamda disk, kopyoni uloqtirish, uzunlikka sakrash, shest bilan sakrash, molotni uloqtirish natijalari oshadi. Masalan: 2240 dengiz sathidan balandlikda yadro uloqtirish natijasi 5 sm.ga, kopg'ya 69 sm, 162 sm ga oshgan. Ikki haftalik kuchli trenirovka, chidamlilik ko'rsatuvchi sport turlari bilan bog'liq bo'lgan (2000-2500 m dengiz sathidan baland bo'lgan) ko'rsatkichlar kattaligiga qaramasdan moslashishga olib keladi. Gavdani 1 kg mushakiga xajmini oshishiga, gemogloblin mazmunini, laktatni kamayishi minnoglobin mazmunini oshishi, aerob fermentlarini faolligini oshishiga olib keladi. Shu sababli O'zbekistonda ham Chimgan Bildirsoyda sport inshootlari qurilgan. Keyingi yillarda sportchilarning amaliy tayyorgarligida har xil Gipoksiya gaz aralashgan va giperoksik (40- 60% kislorodli va aralashmadan nafas olish) variantlaridan foydalaniladi. Shiddatli gipoksin trenirovka, davomida gaz aralashmasida kislorod mazmunini pastligi sportchining organizmida o'rta va yuqori tog' balandliklariga o'xshab: standart yuklamalarda yurak va qon tomir urishi kamayadi, hamda laktat kamayadi. Kislorodni maksimal qilish qobiliyati

oshadi. Insonning hayot faoliyatini to'laqonli havo haroratini optimal darajasi 18-20 s tashkil etadi. Shiddatli jismoniy faoliyat, havoni optimal haroratini pasaytirish bilan bog'liq.

Yurak qon tomir urishi 1 daqiqada 140 marta qisqarganda ishni 16-17 s ani bajarish mumkin. Yu.Q.T.U 170- 180 marta urish aralash komfort zonasi bilan bajariladi. Hamma jismoniy sifatlar ichida tashqi harakatga bog'liq bo'lgan ko'pgina chidamlilikdir. Mahlumki 75 % ga yaqin energiya, shiddatli ish bajarish jarayonida tashqi muhitga chiqib ketadi. Yuqori tashqi havo haroratida, gavgani ichki va tashqi darajasini o'rtasida fiziologik, samarali farq yo'qoladi va yuqori issiqlik chiqarishni oshishiga olib keladi. 57 Shiddatli ishda terlash orqali chiqib ketgan suyuqlik, shuningdek qon bilan terini tahminlash natijasi shiddatli o'tishi, mushaklar ishlashida qon bilan tahminlashga oliy tahsir ko'rsatadi. Issiq kunda o'pkani ventilatsiyali yurak qon tomir urishi ortadi, qonni sistematik xajmi susayadi, qonda laktod darajasi ko'payadi. Masalan: Bruxi va muallifdoshlarining (1960) ko'rsatishicha 25-30 s 15 daqiqalik yugurish yuklamasida va undan keyingi 20 daqiqalik dam olish vaqtida yurakning qisqarishi ikki barobarga oshgan. Bunday salbiy ko'rsatkichlarga qarshi, tez – tez katta bo'lmagan portsiyada (200 300 ml dan har 15- 20 daqiqada) suv ichib,og'izni chayqab turish zarur. Suvga 1 l, 3 g natriy xlorid aralashgan bo'lishi joiz. Sovuq joydan issiq joyga va uni teskarisi musobaQaga boruvchi sportchilar oldindan akklimazatsiya qilishi zarur. Buning uchun 5-8 trenirovkada 2-3 soatli mashg'ulot o'tkazish kifoya. Sovuq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar issiqqa qaraganda kamroq muammoga ega past haroratda terini izolyatsiya qilish qobiliyati tomirlarni qisqarishi hisobiga 5-6 marta ko'payishi mumkin. Haroratni tez o'zgarishi natijasida sovuq qotish orqali shamollash kasalliklarini oldini olish zarur diqqatni harakat faolligini ekiptrovka qilishga qaratish kerak. Mushak faoliyatini aniq sharoitda aniq issiq berishni tahminlash, bir necha marta jadallashtirish joiz.

Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati. Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qithadan –

qithaga boradi. Shunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishiga organizmning moslashishi zarur. Ma'lumki, inson organizmi o'zining kunlik ritmiga ega. Biologik faol moddalar organizmining ichki muhitida kunduzgi kechki vaqtida, kishining qobiliyati har xil jismoniy va psixologik tahsirlariga qarab o'zgarib turadi. Organizmning funktsional imkoniyatlarining yuqori darajasi soati 10 dan 13 gacha, keyin 16-19 gacha, keyin ozroq susayishi qayd qilingan. Hayotiy funktsiyalarning minimal faolligi kechasi 2 dan 4 gacha belgilangan. Bir necha soatlik geografik poyasni kesib o'tganda kunlik rejimni psixologik funktsiyasi yangi poyas vaqti bilan kelisha olmay qoladi. Birinchi kunlari o'rganilgan ritmga kun va tunning o'zgarishiga tuzg'ri kelmaydi. Tashqi disinxroz belgilanadi. Keyinchalik vaqt kuchiga qarab organizm funktsiyasida qayta tashkil topish – ichki disinxrozga o'tadi. Kassel G.N (1983) tadqiqotlari buyicha 7 soatlik farqi bor poyasda faqat 6 kundan keyingina organizm shu yerga o'zgargan sharoitga moslashgani ko'rinadi. Bunda ko'proq harakatchan bo'lib psixik (oliy asab) faoliyati va ishchanlik ko'rsatkichlari hisoblanadi. Fiziologik ritmlar va fiziko – ximik jarayonlar, organlarda oqayotgan, to'qima va submetkalar tizimidagi qon va mashg'ulotdagi suyuqliklarni aniqlaydigan ko'rsatkichlar ancha uzoq vaqt ichida oldingi stereotil darajada qoladi. 58 Vaqtincha moslashuvni uchta fazasi mavjud 1- (moslashuvni birinchi reaksiyasi) bir kunga yaqin davom etadi; bu esa hali stress – sindrom ancha og'ishi, oxirgi moslashuv samaradorligi yig'ilish darajasida ekanligini ko'rsatadi. 2 – asosiy faza bir haftagacha davom etadi. Bu vaqt ichida organizmda boshlang'ich qayta qurish jarayoni boshlanadi, unda boshQaruvchanlik tizimi o'rnini to'ldiruvchi moslashuv reaksiyasi paydo bo'ladi. 3 – (moslashuv reaksiyasini tugallash) 2-3 hafta davom etadi. Bu vaqt ichida oxirgi moslashuv samaradorligi asta – sekin qayta tiklanadi. Organizm tizimini funktsionallik darajasi turg'unlashadi hamda gemostazani tashkil topishi tugallanadi. Yuqorida ko'rsatilgan fazalarni davom etishi vaqt poyaslarini kesib o'tish bilan bog'liq. 2-3 soatli vaqt poyaslarini kesib o'tganda organizmning funktsional holati o'rtacha xarakterda bo'lib, vaqt moslashuvi tez tugallanadi. 5-8 soatlik poyaslarni kesib o'tganda organizmning kun ritm funktsiyasi ancha

buziladi va moslashuv jarayoni ko'p vaqt davom etadi. Masalan: O.P.Panfilov (1986) mahlumotlariga qaraganda 7-8 soatlik poyaslarni almashuvda taxminan ko'rsatkichi va ish qobiliyati 2-3 kun ichida tez utib ketadi, keyin asta – sekin tiklanib, 7-13 kun ichida to'liq tiklanadi. Shuning uchun yuqori tansifli sportchilar olimpiya yoki dunyo chempionatida qatnashish uchun musobaqa o'tadigan joyga oldindan ketishadi. Ko'pchilik sportchilar 3-4 marta bosh startlaridan oldin, trenirovka rejimini musobaqa o'tkaziladigan joyning vaqtiga qarab o'zgartirishadi. Ob- havo sharoiti ham mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sportchilarni tayyorlash va tashkil qilishga va musobaqalarni o'tkazishga katta tahsir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonini tuzish va musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq amalga oshirish uchun ob- havo basharatidan foydalanish zarur. qisqa vaqt uchun beriladigan bashoratlarda 80- 90% ni o'rtacha 70-75 % va uzoq vaqtga qilingan bashoratlarda 60- 65 % mahlumotlarni aniq bera oladilar. Iliq komfort havoda badan qizdirishni bir muncha qisqartirish va shiddatini tushirish mumkin. Kuchli shamolda texnika – taktikasiga musobaqa faoliyatiga bir muncha o'zgartirishlar kiritish. Past haroratda mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritish, juda kerak bo'lganda musobaqa dasturini o'zgartirish uchun talab qo'yish mumkin. Yomg'ir vaqtida velosiped sporti buyicha, ochiq treklarda o'tkaziladigan musobaqalar boshqa vaqtga ko'chiriladi. Har xil funktsional tizimlarning samaradorligi (trenirovka va musobaqa faoliyati) ham ob- havo sharoitiga ancha bog'liqdir. Masalan: orqadan yoki oldindan esib turgan shamol tezlikning oshishiga yoki pasayishiga yoki energiya sarflashga tahsir ko'rsatadi.

Umumiy ob – havo to'g'risidagi aniq mahlumotlar mahlum miqdorda sportchini tayyorlash musobaqa o'tkazishni tashkil qilish sifatini oshiradi, mashg'ulot va musobaqa samarali yechishga yordamlashadi. 59 Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar. Dopingni tarixi juda qadimiy, vaxolanki sport dunyoga kelgan ekan, deyarli shu vaqtdan boshlab dopingni ham tarixi boshlanadi. Bu insoning tabiati bilan aniqlansa kerak. Chunki har bir inson har qanday musobaqada, jang maydonida o'z raqibi ustidan g'alaba

qilishni xoxlaydi. Hattoki ana shu g'alaba uchun o'zining sog'lig'ini ham ayamaydi. Tarixiy adabiyotlarni (kitoblarni) varaqlar ekanmiz, qadim zamonlarda ham odamlar o'zlarini jismoniy va ruhiy ish qobiliyatlarini oshirish uchun turli stimulyator moddalardan foydalanganligini ko'ramiz. Jumladan, eramizgacha bo'lgan II- asrda grek atletlari musobaqalar oldidan oqsil (psixika) tahsir qiladigan bahzi bir qo'ziqorinlarni shiralarini qabul qilishgan. Dovrug'i dunyoga tarqalgan, mashhur rim katta tsirkining artistlari tomosha oldidan charchab qolmaslik va og'riqni sezmaslik maqsadida turli stimulyatorlarni qabul qilganlar. O'rta asrlarda norman harbiylari "Berserkierlar" jang oldidan muxamor va boshqa psixotrop zamburug'larni shiralarini ichib olganlar. Bu esa ularning tajavuzkorlik holatiga va og'riq hamda charchashni sezmaslikka olib kelgan. XX asr dopinglar ruyxatini anabolik steroidlar, amfetamini, uning hosilalari va boshqa farmakologiya fanining yutuqlari bo'lmish ko'pgina preparatlar bilan boyitdi. Birinchi marta anabolik steroidlar 1935 yilda Yugoslaviya ximik Limi Leopold Rujichka tomonidan toza holda ajratib olinadi va keyin laboratoriya sharoitida sintez qilinadi. 1958 yili amerikalik vrach Djon Zigler maxsus ravishda adrogen tahsirini kamaytirib tayyorlagan "DIANABOL" degan anabolik steroid preparatini birinchi marta sport amaliyotida qo'llaydi. SHundan boshlab dopinglarni qo'llash yangi era anabolik steroidlar erasi boshlanadi. Steroidlar kasalligi tez tarqalib ketadi. Bunga asosiy sabab musobaqa davrida bundayin preparatlarni qabul qilish zaruriyati bo'lmasligi va natijada doping nazoratidan xolis bo'lish, qisqa muddat ichida mushakning massivi va kuchini kupayishi hamda steroid garmonlarini qabul qilishni sodda oqibatlarini bilmaslik va x.k. Afsuski bu sohada bizning mamlakatimiz dunyo standartlariga yetibgina qolmasdan, balki bahzi bir pozitsiyalarida, ulardan ham o'tib ketadi. Ko'plab dalillar shuni ko'rsatadiki, taqiqlangan preparatlar faqat katta yoshdagi sportchilar orasidagina emas, balki o'smirlar orasida ham keng tarqalmoqda. Bu juda ham xavflidir. Ayniqsa, tahqiqlangan preparatlarni qabul qilish sportchining og'ir atletika va atletik gimnastika kabi turlarida keng tarqalgan.

Doping – nazoratini tashkil qilish va o'tkazish tartibi.

Doping – nazorati man etilgan dori – darmonlarni (dopinglarni) sportchilar tomonidan qabul qilinishi oldini olishga yo'naltirilgan tadbirlar kompleksi dasturining bir qismi hisoblanadi. Doping nazoratida bajariladigan ishlar tartibi quyidagi bosqichlardan iborat: tekshirish uchun biologik namunalar olish, olingan namunalarni fiziko- ximiyaviy o'rganish va xulosalarni rasmiylashtirish, buzg'unchilarga kerakli jazolar qo'llash. Musobaqa vaqtida sportchi tartibga ko'ra doping- nazoratidan o'tish lozimligi haqida bildirish xati oladi. Doping – nazoratini qathiy ravishda g'oliblar 1,2,3 – o'rinlarni egallaganlar, hamda bir yoki bir nechta sovrinli o'rinlarni, egallamaganlar qurha buyicha tanlab olingan. Musobaqa uyinlaridan bir dorivorlar o'zining tarkibida oz bo'lsada man etilgan moddalarni tutish mumkin, jumladan solutan. Reglament bo'yicha doping – nazorat tekshirish o'tkazishiga:

A- namuna ishlatiladi, shu bilan birga tekshirish biologik namuna olingandan so'ng 3 sutkadan keyin kech qoldirmasdan o'tkazilishi lozim. Taqiqlangan dorivorlar topib olingan holda,

V – namuna ham ochilib tekshiriladi. V- namunani ochishda sportchining o'zi yoki uning vakolatlik jinsi qatnashishi mumkin. Agarda V- namunada taqiqlangan moddalar topilsa, sportchiga tegishli jazo sanksiyalari qo'llaniladi. Bordi- yu,

V- namuna taqiqlangan moddalar borligi tasdiqlanmasa u holda A – bionamunasining tekshirish natijalari bekor qilinib sportchiga hech qanday jazo sanksiyalari qo'llanilmaydi. Sportchining doping nazoratidan o'tishdan bosh tortishi yoki uning natijalarini qalbakilashtirish natijalarini buzibko'rsatishga yo'naltirilgan barcha manupulyatsiyalarni o'z ichiga oladi. Jumladan, siydikni almashtirib qo'yish imkoniyatlarini (katetirizatsiya va siydik pufakchasiga taqiqlangan preparatlardan xolis bo'lgan sunhiy yoki tabiiy boshqa siydikni yuborish: mikro koteyinlardan foydalanish: dopinglarni idinfikatsiyasini qiyinlashtiradigan aromatik birikmalarni yuborish yoki qo'shib qo'yish va x.k). Taqiqlangan manupulyatsiyalarga bahzi bir xirurgik operatsiyalar ham kiritiladi

jumladan, teri ostiga yo'ldosh to'qimasini tikib qo'yish. Dopinglarni aniqlash uchun qo'llanilayotgan siydik bionamunalarni tekshirish fiziko – ximiyaviy uslublari (xromatagrafiya, masspektrometriya, radioimmunitet analizi, immunaferment analizi va x.k) juda kam yuqori darajada sezgir va doping darmonlar va ularning hosilalarini kompg'yuter yordamida idenfikatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Bunday uslublar juda kam yuqori aniqlik bilan sportchilarni keyingi hafta yoki keyingi oy mobaynida qabul qilgan doping moddalarni qoldiqlari yoki ularning parchalanish maxsulotlarini aniqlab bera oladi. Bulardan tashqari, shunday metodlar ham borki, ular yordamida “Qon dopingi” deb atalmishsportchiga o'zining boshqa kishining qonini musobaqa oldidan qo'yilganini hech bir xatosiz aniqlash mumkin. Doping qabul qilgan sportchilarga qo'llaniladigan jazolar.

Doping moddalarini qabul qilganligini aniqlash sportchiga to sportdan butunlayin chetlatishgacha bo'lgan og'ir jazolarni qo'llash xavfini tug'diradi. Taqiqlangan moddalarni (simpoto-mimetik dori – darmonlar efdrin va uning xosilalaridan tashqari) birinchi marta aniqlanganda sportchi 2 yilga, ikkinchi marta (qaytarilganda) esa bir umrga diskvalizatsiya qilinadi. Simpotomimetiklarni qabul qilganda esa birinchi marta 6 oyga, ikkinchi marta 2 yilga, uchinchi marta esa bir umrga diskvalizatsiya qilinadi. Shu bilan bir qatorda sportchining kuzatuvchi murabbiy va doktorlarga xam jazo tadbirlari qo'llaniladi. Rasmiy ravishda narkotiklarga kiritilgan qanday bo'lmasin moddalarni doping sifatida qabul qilishi tegishli adminstrativa jinoiy jazolarga tortiladi. Keyingi vaqtlarda mamlakatimizning qonuni chiqarish organlariga anobolik steroidlarni tibbiyot vakolatsiz qabul qilingan kishilarni jinoiy javobgarlikka tortilishlari lozimligi haqida takliflar kiritilgan.

5.2.Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash usuliyati va mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish (sport kurashi misolida)

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati

So'nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportchining jismoniy harakatini boshqarish jarayoni sifatida qarash mumkinligi ko'p bora tahkidlangan. Bunda boshqarish jarayoni boshqarish obhekti (sportchi) bilan boshqaruvchi obhekti (trener, uslubchi) orasida aloqa mavjud bo'lgan holdagina tahminlanishi mumkin. Sport-pedagogika amaliyotida teskari aloqaning o'xshashi sifatida pedagogik nazoratni ko'rsatish mumkinki, bunda testlardan keng foydalanish nazarda tutiladi.

Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi.

Sport kurashi sohasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga va, birinchi navbatda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini tahminlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanishi mumkinligi barchaga mahlum. Bu vazifaning yechimi uchun maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Kurashchilarning MJTni baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulot tulumu yoki sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatiy baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganish tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida MJTni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek, testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiQdilar.

Ammo, MJT ni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori yetarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini tahkidlaganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda Qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olganda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha fakt ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining eng muhim, lekin eng kam o'rganilgan jihatlaridan biri harakat faolligining o'zgarishi-dinamikasi (bellashuv vaqtidagi texnik harakatlar miqdori) hisoblanadi. Mumtoz uslubdagi kurashchilarning musobaqa faoliyatini keng o'rganish ularning harakat faolligi o'zgarishidagi sezilarli alohida farqli jihatlarni aniqlash imkonini berdi. Haqiqatan, ayrim sportchilarning musobaqa bellashuvlaridagi harakat faolligi kurash paytidagi yaqqol notekislik bilan, ya'ni bellashuvning muayyan vaqt kesmalarida u bajargan texnik harakatlar miqdoridagi tafovutlar bilan ajralib turadi. Boshqa sportchilarda esa harakat faolligi bellashuv davomida nisbatan bir xil deb tavsiflanishi mumkin. Uchinchi xil kurashchilar oraliq vaziyatni egallaydilar. Shu narsa aniqlandiki, har bir kurashchiga xos harakat faolligi o'sishining turi bellashuvdan bellashuvga muayyan chegaralar orasida o'zgarib turadigan barqaror xususiyat bo'lib (sheriklar

tayyorgarligidagi farqlar hamda sportchining ayni paytdagi holatiga ko'ra), lekin har doim o'zining asosiy tuzilishini saqlab qolar ekan.

Kurashchi mag'lub bo'lgan olishuvlarga bundan mustasno, chunki, bu holatda odatdagi harakat faolligining o'sishi raqibning kuchli hujumlari tufayli izdan chiqadi.

Harakat faolligi o'sishidagi farqlardan kelib chiqib, biz sportchilarni uch guruhga taqsimladik:

-«bir mehyordagi», olishuv davom etgan vaqt mobaynida harakat faolligi nisbatan bir xil bo'lgan kurashchilar;

-«ikki cho'qqili», olishuvning har bir davrida bir martadan harakat faolligi sezilarli oshadigan kurashchilar;

-«uch cho'qqili», olishuv davom etgan vaqt mobaynida harakat faolligi uch marta - bir bor birinchi davrda va ikkinchi bor ikkinchi davrda ortadigan kurashchilar.

Kurashchini mazkur uch guruhdan birortasiga mansub deb bilish uchun uning musobaqalarda kamida 6 daqiqa davom etib, g'alaba bilan yakunlangan 10 ta jangi haqida ma'lumotga ega bo'lish zarur (muddatidan ilgari tugatilgan olishuvlar bizni qiziqtirgan ma'lumotni to'raligicha bera olmaydi.) Musobaqa faoliyatini qayd etish uchun maxsus bayonnomadan foydalanish lozim bo'ladi (4.2.1-jadval). Bunday bayonnoma kurashchining harakat faolligini 20 sekundlik vaqt oraliqlari bo'yicha qayd qilib borish imkonini beradiki, shunisi bilan u boshqa bayonnomalardan afzalroqdir. Tekshirilayotgan sportchining musobaqalarda o'tkazgan 10 ta jangi haqida zarur ma'lumotlar to'plangach, uning 20 sekundlik vaqt oraliqlarida amalga oshirilgan barcha texnik harakatlari yig'indisi olinadi, ya'ni avval dastlabki 20 sekund ichidagi texnik harakatlar sanab chiqiladi, keyin ikkinchi 20 sekund ichidagilari va h.k.

5.2.1.-jadval

MusobaQa bellashuvi bayonnomasi

Musobaqaning nomi _____

Vazn toifasi:

Davra:

VaQt	1 daQ			2 daQ			3 daQ			4 daQ			5 daQ			6 daQ		
	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360
“A”kurash chi																		
“V”kurash chi																		

A bellashuvining natijasi.

V

SHartli belgilar:

P-sustkashlik uchun ogohlantirish.

T-texnik ogohlantirish.

Q-parterda kurashning boshlanishi.

V-parterda kurashning tugallanishi.

G-holatdan holatga o'tishga taalluqli texnik harakat.

S-yiqitishlarga taalluqli texnik harakat

b-ag'darib oti shlarga taalluqli texnik harakat

Y-usulga qarshi usullarga taalluqli texnik harakat

Y-parterdagi usullarga taalluqli texnik harakat.

5.2.2-jadval

Kurashchining musobaqa faoliyatidagi harakat rejimi turini aniqlash algoritmi.

(6 daqiqa davom etgan va g'alaba bilan tugagan 10 ta jangning natijalari asosida).

Operatsiyalar raqami	Kurashchi harakat faolligi o'sishini tadqiq etish bo'yicha navbat bilan olib borilgan operatsiyalar.	Harakat rejimi turi.		
		Ikki cho'QQili	uch cho'QQili	bir mehyorda
	<u>Birinchi davrlar uchun</u> Birinchi davrlarning o'zaro tutash 20 sekundlik oraliqlaridagi texnik harakatlarning eng ko'p miqdoriga ko'ra quyidagilar mavjudligini aniqlash:		1-4	1-6
1	2	3	4	5
1.	Harakat faolligining 33% ga teng yoki undan ortiq "cho'qqisi"	1-3	1-5	2-5
2.	Harakat faolligida 32%dan oshadigan o'sishlarning yo'qligi.		2-4	2-6
	<u>Ikkinchi davrlar uchun</u> Ikki o'zaro tutash 20 sekundlik oraliqlardagi texnik harakatlarning eng ko'p miqdoriga ko'ra quyidagilar mavjudligini aniqlash:			
3.	Harakat faolligining 36% ga teng yoki undan yuqori cho'qqisi (mazkur kurashchining ikkinchi davrlardagi harakat faolligiga			

	oid boshqa o'sishlari 29%dan past).			
4.	Harakat faolligining 29%ga teng yoki undan yuqori 2 marta o'sishi			
5.	Harakat faolligining 28%dan ortiq, lekin 35%dan past bo'lgan bir o'sishi.			
6.	Harakat faolligida 29%ga yetadigan o'sishlarning yo'qligi.			

Texnik harakatlar miqdori hisoblab chiqilgach, kurashchining musobaqa faoliyatidagi harakat rejimi turini aniqlash algoritmidan foydalanish zarur (4.2.2-jadval). Kurashchilardan birining harakat faolligi o'sishini ko'rib chiqamiz. Kurashchi I-v ning qayd etilgan 10 ta musobaqa jangi natijalariga ko'ra, harakat faolligi o'sishini o'rganish jarayonida ma'lum bo'ldiki, birinchi davrlarda bu kurashchi olishuvning 40-60 sekundida, shuningdek, 60-80 sekundida juda faol bo'lgan. Ushbu o'zaro tutash 20 sekundli ikki oraliq davomida kurashchining 20 ta texnik harakati qayd etildi, bu mazkur sportchi olishuvlarning 1-davrlarida amalga oshirgan texnik harakatlar umumiy miqdorining 40%ini tashkil qiladi (bu natija 1-sonli operatsiyaga mos keladi). Ikkinchi davrlarda kurashchi I-v_220-240 hamda 240-260 - sekundlarda eng faol holatda bo'ldi (harakat faolligining 29%ga ortishi). Kurashchi I-v ning harakat faolligini bunday taqsimlash ikkinchi davrlarning 4-sonli operatsiyasiga mos keladi. Taqsimlash kombinatsiyalari bo'lmish 1-4 ko'rsatilgan algoritm bo'yicha harakat rejimining "uch cho'qqili" turiga muvofiqdir.

Bizni qiziqtirgan kurashchining harakat rejimi turini aniqlaganimizdan keyin maxsus jismoniy tayyorgarlikka baho berish uchun quyida keltirilgan 3 ta testdan birini qo'llash zarur.

1-sonli test. “Ikki cho’qqili” kurashchilar uchun. Olti daqiqali test, ikkita 3 daqiqali davr, 1 daqiqalik tanaffus: dastlabki 60 sekundda 10 ta ag’darib otish; keyin spurt - 6ta ag’darib otish, so’ng 18 sek. davomida 3ta ag’darib otish, spurt-6ta ag’darib otish hamda har 6 sekundda 1 tadan 12 ta ag’darib otish. Bir daqiqalik tanaffusdan so’ng 90 sekundda 15 ta ag’darib otish, 6ta ag’darib otish-spurt, 18 sekundda 3ta ag’darib otish, 6 ta ag’darib otish-spurt va 6 sekundda 1 tadan jami 7 ta ag’darib otish.

2-sonli test. “Uch cho’qqili” kurashchilar uchun 6 daqiqali test, 3 daqiqali 2 davr, 1 daqiqalik tanaffus: birinchi 3 daqiqali davrda 60 sekund ichida 10 ta ag’darib otish, keyin 9 ta ag’darib otish-spurt, 60 sekundda 10 ta ag’darib otish va 9 ta ag’darib otish-spurt.

3-sonli test. “Bir mehyordagi” kurashchilar uchun 6 daqiqali test, 3 daqiqali 2 davr, 1 daqiqalik tanaffus: dastlabki 45 daqiqada 8 ta ag’darib otish, keyin 6 ta ag’darib otishdan iborat spurt, keyingi 2- va 3-daiqalar 1-daiqaga o’xshash. Bir daqiqalik tanaffusdan keyin ag’darib otishlarni bajarish tartibi xuddi dastlabki 3 daqiqali seriyaga o’xshash.

Mazkur testlarning spurtlarida ag’darib otishlar yonboshga olib amalga oshiriladi, spurtlar orasidagi “to’xtash”larda esa-beldan oshirib bajariladi; bu harakatlarning bir surhatliligidan qochish imkonini beradi. Tulumning vazni kurashchi vaznining 35-40%ini tashkil etishi kerak. Spurtlarni bajarish vaqti quyidagicha qayd etiladi. “Diqqat, spurt” buyrug’i berilganda, sekundomer yoqiladi, bunda kurashchi dastlabki turish holatidan maksimal surhatda ag’darib otishlarni amalga oshira boshlaydi. Spurt vaqtini qayd etayotgan sekundomer spurtning so’nggi tashlashida tulum gilamga tekkan zahoti to’xtatiladi. Mazkur testlarning sportchilar tomonidan bajarilgan 2 seriyasi natijalarini tuzatish koeffitsienti (testlarni ishonchlilikka tekshirish) 0,9 ga teng bo’lib, bu mazkur testlarning ishonchlilik darajasi yuqoriligini ko’rsatadi. Ishlab chiqilgan testlarning axborotga boyligi hozirgi paytda qo’llanilayotgan testlarga nisbatan statistik jihatdan ancha yuqori ($R < 0,05$).

Pedagogik nazorat tizimida sportchilarning tayyorgarligini testlar yordamida baholashning mehyoriy (modelg') ko'rsatkichlari mavjuddir. quyida keltirilgan mahlumotlar oraliq nazoratni amalga oshirish uchun mehyoriy asos hisoblanadi. Har bir sportchining alohida ko'rsatkichlarini modelg' ko'rsatkichlar bilan taqqoslash kurashchilarning tayyorgarligini, ularning yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini holis baholash uchun zamin yaratadi. Sportchilar tomonidan testlarning bajarilishini baholashga bizning yondashuvimizdagi o'ziga xos jihat shundaki, testlar bo'yicha baholash ulardagi ag'darib otishlarning vaqtdagi davomiyligini hamda ularning bajarilish sifatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Nazorat uchun savollar

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati deganda nimani tushunasiz?
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha bering?
3. Kurashchining musobaqa faoliyatidagi harakat rejimi turini aniqlash algoritmiga izoh bering
4. Kurashchining musobaqa faoliyatida nechi xil testlardan foydalaniladi?
5. Musobaqa belashuvining bayonnomasiga izoh bering?
6. Pedagogik nazorat tizimida sportchilarning tayyorgarligi nima orqali o'lchanadi?

VI-BOB. ADAPTATSIYAning NAZARIY ASOSLARI.

6.1. Adaptatsiyaning nazariy asoslari. Sport mashqlariga moslashish.

Birinchi bor **adaptatsiya** (lotincha - moslashish) tushunuchasi Selg'ening (bu tushunchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiy moslashish holati haqidagi tahlilotida ochib berilgan.

Adaptatsiya sindromi (alobati)ni *Selg'e* tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

Xavotir-rezistentlik-oriqlash (rezestenlik-tanani muhitning turli ziyon keltiruvchi omillari tahsiriga bardoshligi). *Xavotir* davriga tananing mehyor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safarbarligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi

to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi. Og'ir jismoniy yuk tufayli (stress holati) Adenozintri-fosfor kislotasi (ATF) zahirasi kamayishi kuzatiladi, natijada mahsulotlarining parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashkil etadi. Moslashish jarayonida bir-biriga bog'liq maxsus o'zgarishlar kuzatiladi. Masalan, jismoniy kuch tahsiri ostida yurak og'irligi 20-40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog'liq ravishda yurak mushagining ingichka tomir tarmoqlari ham kattaradi.

Moslashuvning har bir darajasini o'z chegarasi bor. Agar qo'zg'atuvchining kuchi borgan sayin ortib ketaversa, unda yangi muhim holat

o'rniga moslashishning buzulishi vujudga keladi, negaki moslashishning vazifaviy zahirasi tamom bo'ladi.

Moslashish aks moslashish bilan almashinadi. Shundan kelib chiqadiki, sport bilan shug'ullangan ortiqcha og'irlik tana va uning ayrim qismlarini zo'riqishga olib keladi. Bu doimiy natija bo'lmay dam olish va ish rejimiga qat'iy rioya qilinmasa, og'irlik va tiklanishni to'g'ri bir-biriga munosib ravishda olib borilmagan chog'da yuzaga keladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchining moslashish zahiralarini tiklanish va saqlanish shaxsiy xususiyatlari bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi tashqi omillar hisobga olinishi lozim.

Tez (beqaror) va uzoq muddatli (nisbiy barqaror) moslashish kabi ikki turdagisi mavjud.

Turli malakadagi sportchilar (18-20 yoshdagi erkaklar) tanasining yuqori tezlikda 400 m masofani o'tishdagi holatida

Ma'lum yuklamaga javoban sportchi tanasidagi siljishlar sport amaliyotidagi tez moslashishga misol bo'lishi mumkin. Zero, mashq qilmagan sportchida bu siljishlar mashq qilganga nisbatan past bo'ladi, negaki uning tanasi mashq qilgan sportchidikiga nisbatan kamroq yuklama ostida ishlashga moslashgan. Shuning

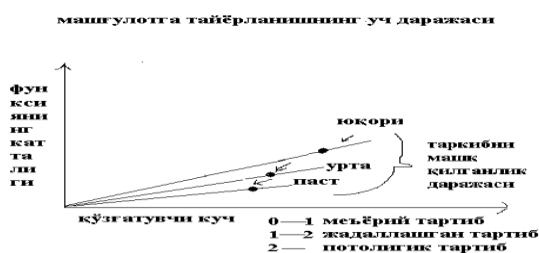
uchun yuqori darajada mashq qilgan (sport imkoniyatlari yuqori bo'lgan) sportchilar yuqori natijalar ko'rsata oladi.

Yuqorida keltirilgan misolda turli darajadagi, ya'ni XTSU va 3-razryadli sportchilarning osoyishtalik va 400 m masofaga yugurganidan keyin tanasidagi asosiy ahzolarining qiyosiy ko'rsatkichi berilgan.

Nima sababdan ko'rsatilgan masofani XTSU kamroq tayyorgarlik ko'rgan sportchiga nisbatan tezroq bosib o'tdi, degan savol tug'iladi. Buni birinchi navbatda uning tanasining yuqori funktsional imkoniyatlari bilan tushuntirish mumkin.

Yugurgandan keyin XTSU yurak urishi minutiga 210 ga, 3 razryad sportchisidiki esa 180, nafas olish nisbati minutiga 120 l va 75 ga teng bo'ladi, yuksak malakali sportchining qon aylanish hajmi 30 l bo'lgan bo'lsa, ixtisosligi pastroq sportchidiki bori yo'g'i 20% bo'ladi, ham kislorod istehmol qilish farqi minutiga 20 ml/kg qabilida belgilanadi.

Bejiz emaski, tananing yuqori jismoniy ish qobiliyatini tahminlovchi asosiy ahzolarining bunday imkoniyati masofani yuqori tezlikda yugurib o'tishga yo'l ochadi.



То'Qimaning sodda chizmasi (1 chizma)

Hozirda to'qima tushunchasi bu tarkibiy oqsillardan iborat bo'lgan yarim QattiQ suyak, ko'pchilik "naychali", maxsus turli xildagi oddiy va murakkab molekulasi suyuqliklar aylanib yuradigan murakkab tarkibdan iborat. Undan modda-quvvatli, hamda axborot aloqalari amalga oshiriladi.

To'qimalar faoliyati ko'pincha kimyoviy reaksiyalar bilan bog'liq, ularning har biri o'zining oqsil-fermenti tahsiri ostida kechadi. Oqsillar RNK namunalari

qoliplar bo'yicha ribosomalarda sintezlanadi (hosil bo'ladi) ular DNKdagi bir gendan nusxa olish yo'li bilan hosil qilinadi.

Genlarda to'qimalar faoliyati jarayonini boshqaruvchi maxsus yo'riqnomalar va turli oqsillarning namunalari mavjud.

Mushak tolalarining (to'qimalarining) bir qisqarish kuchi uch omil bilan belgilanadi:

-kuchli tashqi qo'zg'atuvchi

-avval "sarflangan" ferment og'irligi

-“tahminlovchi” tarkiblar berayotgan kuchning mavjudligi.

Bioximiklar oqsillarni oddiy molekulalarga bir xildagi tezlik bilan parchalanishini aniqladilar. Uning kattaligi "yarim parchalanish davri" sifatida belgilanadi.

Yuqorida aytganimizdek yangi oqsil "ishchi elementlardan" "talaba bo'lganda" ribosomalarda hosil bo'ladi. Oqsil fermentining har bir molekulasi qanchalik tarang ishlasa, yangisini paydo bo'lishga ehtiyoj shunchalik kuchli bo'ladi. Bu holatda yangi oqsilni paydo bo'lishi uni parchalanishidan o'zib ketadi, bu oqsil ferment og'irligini ortishiga, shuningdek to'qima vazifasining kuchayishiga olib keladi. Oqsil hosil bo'lishiga ehtiyoj kamayganda esa, oqsil parchalanishi uning hosil bo'lishidan o'zib ketish holati yuz beradi.

Birinchi holatda biz mahoratning ortishi, ancha yuqori og'irlikka moslashish jarayonini kuzatgan bo'lsak, ikkinchi holatda mahoratni moslashishni susayishini kuzatamiz.

Moslashish bosqichlari.

Tezlik bilan ro'y beradigan moslashish reaksiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi:

1-bosqich berilgan ishni bajarilishini tahminlovchi funktsional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog'liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to'planish va x.k. kuchayishi.

2-bosqich qordagi funktsional tizimlarning faoliyatini mo'htadillashuvini ifodalaydi. Tananing nisbatan muqobil holatini ko'rsatadi.

3-bosqich tana faoliyatiga (javobiga) ehtiyoj va uni tahminlash orasidagi muvofiqlikni buzilishi bilan bog'liq. Bu ishchi tizimlar va ahzolarining harakati hamda faoliyatlarning asabiy boshqarish mexanizmlarini charchashi, shuningdek kuch zahiralari ni hoyalani shini ifodalaydi.

Tez moslashishning uchinchi bosqichiga ish bilan bog'liq talablarni tanaga qayta-qayta yuklanaverishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanishiga, shuningdek sport faoliyatini tahminlovchi tana ahzolari tizimi va faoliyatini munosiblikdan chetlashuviga olib keladi.

Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish kabi uch bosqichda kechadi. Mashq paytida ortiqcha zo'riqish oqibatida mashq jarayonining tuzilishi tizimiga putur yetgan bo'lsa to'rtinchi bosqich vujudga kelishi mumkin.

1-bosqich tez moslashishni ko'p marta qaytariladigan samaralarini umumlashtirish asosida uzoq muddatli moslashishi mexanizmlari kuchaytiriladi;

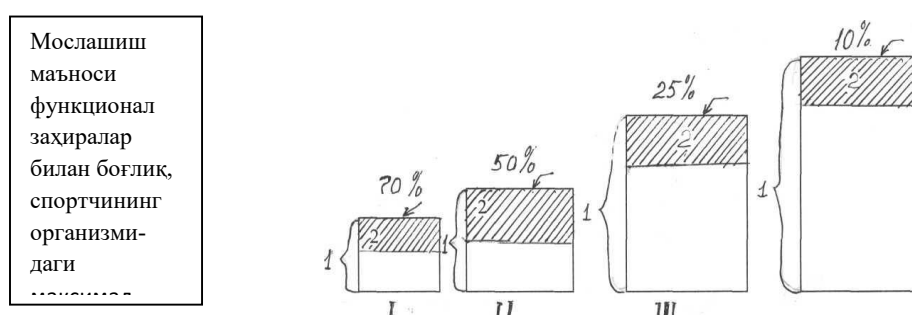
2-bosqich reja asosida takrorlanadigan doimiy o'sib boruvchi (ma'lum doirada) yuk asnosida harakatdagi ahzolar va to'qimalarda tarkibiy hamda vazifaviy o'zgarishlar jadal kechadi;

3-bosqich ahzolar faoliyatining yangi darajasini tahminlash uchun zarur bo'lgan zaxira mavjudligida ifodalangan uzoq muddatli moslashishning muhim bosqichidir;

Maqsadga yo'naltirilgan mashq boshida moslashish jarayoni tez kechadi. Keyinchalik turli ahzolar va qismlarning rivojlanish darajasini ortib borishi asosida uzoq muddatli moslashishning shakllanish tezligi susayadi.

Bu qonuniyat tayyorgarlikning ayrim bosqichlarida ham shuningdek mezo va makro tsikllarida ham, uzoq yillik tayyorgarlik davomida ham ro'y beradi.

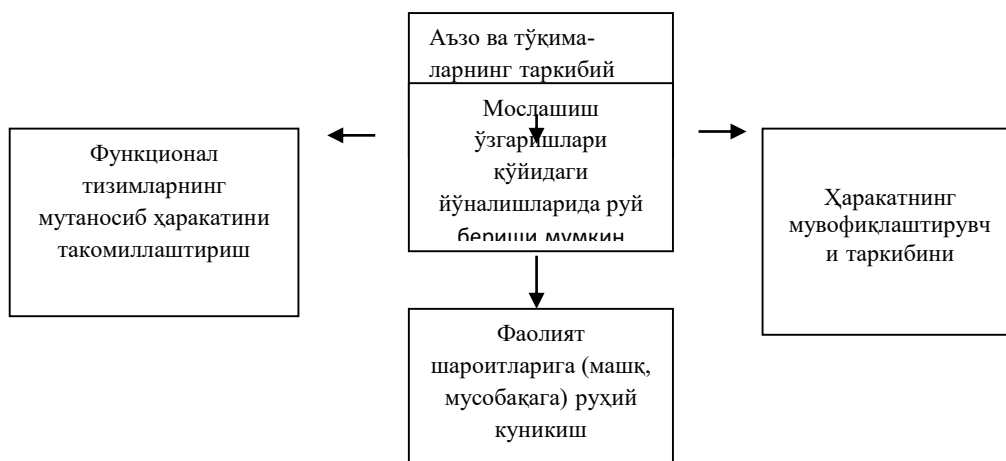
ko'p yillik tayyorlanish bosqichi.



Sportchining qancha malakasi yuqori bo'lsa, undan keyingi moslashuv imkoniyati doiralari, sportda sport yutuqlarini oshirish mahnosini anglatadi. Funktsional zaxiralar 2-keyingi moslashishini kuchaytiruvchi doiralar. 2- chizma

Moslashish ko'nikish o'zgarishlari turli yo'nalishlarda ro'y berishi mumkin.

3 - chizma. Sportchi tanasidagi moslashish o'zgarishlarini yo'nalganligi.



Mashqlarning mikrodavrlari (haftalari)

- 1 - 2 - Faol maslashish davri
- 2 - 3 - Samarali mashq davri
- 4 - 5 - 6 - Mo'tadillashish davri.

Jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonida, ko'nikish bu faoliyatni tahminlovchi asosiy tizimlarga tegishlidir.

Yurak Qon - tomir tizimini moslashuvi

Yurak og'irligini (yurak gipertrofiyasi) kattalashuvi bilan bog'liq yurakning qisqarish qobiliyati kuchayadi.

Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi.

Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 martaga ortadi, nafas olish kuchining o'sish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli og'irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi MPK ko'rsatkichi o'sadi.

-moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og'irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar

mashg'ulot tahsiriga ega bo'lmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

-mashg'ulotlar orasida yo'l qo'yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

-sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yqnalishi bilan bog'liq yo'nalishda ro'y beradi.

6.1-jadval

Yuklatish miqdori (hajmi)	Yuklatishning shiddati (jadalligi)	Moslashishni yo'nalganligi
Katta	Kam yoki o'rta	Chidamlilikni o'stirish
Kichik	Submaksimal maksimal	Kuch, tezlik sifatlarini o'stirish

Moslashish jarayonining davomiyligi

Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substratlari moslashadi.

Kam tezlikda 10 - 14 kun davomida jigar va mushaklarda quvvat zahirasi ko'payadi, yurak qon tomir tizimi moslashishga boshlaydi.

Sekin 4 - 6 hafta davomida mushak og'irligi o'sa boshlaydi, tarkibida oqil miqdori ko'payadi.

quyidagi qonuniy aloqalarni anglab yetish sport fanining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi (chizma 5).

Tashqi omillar yetarli darajadagi jadallik va mahlum hajmda bo'lgandagina moslashish jarayoni ro'y beradi.

Moslashish jarayoni - yuklama va dam olishni to'g'ri tashkil etish natijasidir.

Yuklama tahsiri, funktsional va quvvat zahiralarini sarflash oqibatida tananing funktsional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Ko'pincha dam olish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun yetakchi qo'zg'atuvchi hisoblanadi.

O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarda yangi, noodatiy yuklarga moslashish jarayoni yetuk mutaxassis sportchilarga qaraganda tezroq kechadi.

Buni tajribali sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayonini yuqori, moslashishning keyingi kuchayish imkoniyatlari doirasi bir muncha qisqarganligi bilan tushuntirish mumkin.

6.2-jadval

Mashq qilishda funktsional imkoniyatlarning ortishi	Mashq qilmaslik-funktsional imkoniyatlarning pasayishi
Tashqi qo'zg'atuvchi - kuchli	Tashqi qo'zg'atuvchi kuchsiz
“ishchi” ahzolar yuqori kuchlanishda ishlaydi	“ishchi” ahzolar va ularning qismlari funktsiyasi pasayadi
Oqsil fermentini sintez bo'lishiga yuqori darajadagi “ehtiyot” bor (to'qima darajasida)	Yangi oqsil sintez bo'lishiga “ehtiyot” pasayadi, eski oqsil esa “yarim parchalanish” tezligi bilan parchalanadi
Yangi oqsilning paydo bo'lishi (uning miqdori) “yarim parchalanish” tezligini oshiradi	Resintez sintezdan o'zib yetadi
A'zo o'sadi	A'zo o'sadi

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

- 1.Sport mashg'ulotida moslashish tushunchasiga tahrif bering.
- 2.“Tez moslashish” tushunchasini ifodalab bering?
- 3.“Uzoq muddatli moslashish” tushunchasiga tahrif bering.
- 4.Sportchi tanasida moslashish o'zgarishlari ro'y beradigan asosiy yo'nalishlar.
- 5.“funktsional zaxira doirasi” va “jadallashtiruvchi moslashish doirasi” tushunchalariga tahrif bering.

VII BOB. O'QUV –MASHG'ULOT YIG'INLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH.

7.1. O'quv –mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish.

Sport tayyorgarligi tomonlarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va psixologik h.k.) bir biriga bog'liqligi bilan;

-Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining parametrlarining nisbati (yuklamaning hajmi va shiddati h.k.);

-Mashg'ulot jarayonini xar xil zvenolari o'rtasidagi ketma-ketlik va bog'liqlik (trenirovka mashg'uloti, mikro va mizotsikllar, davrlar, bosqichlar va h.k.);

-Mashq bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida uch bosqichdagi tuzilish farqlanadi;

-Mikro tuzilish - ayrim mashg'ulotlarini tuzilishi va mikrotsikllar;

-Mikro tuzilish o'rta tsikllarni tuzilishi va mashg'ulotlarning bosqichlari;

-Mikro tuzilish-katta tsikllarning tuzilishi.

Sport mashg'ulotlari hamma bo'laklarining mazmuni, vositalari metodlari va boshqa tarkibiy qismi bir butun bo'lib bog'langandir.

Mashg'ulot mikrotsiklini tuzilishi

Shu bosqichdagi tayyorgarlik vazifalarini kompleks ravishda yechishni tag'minlaydigan, bir necha kunlar ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar seriyasidir, mikrotsikllarni davom etishi 3 - 4 kundan 10 - 14 kungacha.

Ko'pincha hayotda bir haftalik (7 kunlik) mikrotsikl haftalik kalendari bilan mos kelib shug'ullanuvchilariing umumiy rejimiga qo'shilib ketadi. 7 kun davom etadigan mikrotsikllarni ko'pincha xaftalik tsikl deyiladi.

Boshqacha ko'p yoki kam kun davom etadigan mikrotsikllarni xar xil variantlarda, shu jumladan shaxsiy musobaqa davrining aloxida kerakli joylarida, o'tkaziladigan musobaqani davom etishiga qarab tuzilishi modellashtiriladi. Masalan: agar qilichbozlik va sport gimnastikasidan quyidagi sxema bo'yicha musobaqa o'tkazilganda qilichbozlik 1 - kun shaxsiy musobaqa 2 - kun komandalar musobaqasi, 3 - kun final.

Sport gimnastikasi 1 kun majburiy dastur

2 kun erkin dastur

3 kun ko'p kurash finali

4 kun ko'pkurashning ayrim turlari finali.

Bu ko'rinishda esa mikrotsikl shu sxemani o'zgartirmasdan takrorlashi shart.

Mikrotsikllar kamida ikki: kumilatsion (yig'uvchi), (u yoki bu darajadagi charchash bilan bog'lik), hamda qayta tiklovchi, mashg'ulotlar xarakterida tuzilgan fazodan iborat bo'ladi,

Mikrotsikllarning minimal davom etish vaqti 2 kun. Yuklama olish kuni va qayta tiklash kuni bo'ladi. Ko'pincha bu fazalar mikrotsikl ichida takrorlanib, har bir mikrotsikl qayta tiklash fazasi bilan tugallanadi.

qayta tiklash fazasi hamma vaqt ham mikrotsiklni tugalla-masligi uning ichida qaytarilishi ham mumkin.

Mashg'ulotlar mazmunining ketma - ketligi esa tayyogarlik davriga, vazifasiga va qanday mikrotsikl bo'lishiga bog'liq. Katta bo'lmagan shiddatda bajariladigan, katta hajmdagi ish tez - tez qayta tiklashni talab qilmaydi, balki yuqori shiddatda katta hajmli ish bajarish mashg'ulotga qayta tiklashni tez - tez kiritishni talab qiladi.

Mikrotsiklni tuzishda oldingi va keyingi mashg'ulotlarni qaysi tomonga yo'naltirilganligi hisobga olinishi kerak.

1. Mikrotsikl, tezkorlik va tezkorlik - kuchlilik sifatlarini optimal ish qobiliyati oshgan kunlardagina qo'yib tuzishni printsiptal ravishda talab qiladi. Shuning uchun chidamlilikka quyidagidan katta talab, tezkorlikdan keyin qo'yiladi. Katta yuklamadan keyin, ko'nincha organizmni qayta tiklash uchun 24 soat vaqt talab qiladi.

Aniqroq Qilib aytganda, organizmda tezkorlik va chaqqonlik va tezkor kuchlilik sifatlarini tarbiyalash, hamda mashqlar texnikasini takomillashtirgandan keyin o'rtacha 2 - 3 kundan keyin:

Ayrim imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotdan keyin o'rtacha 5-7 kundan keyin tiklanadi.

Masalan: tezkor kuchlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotni katta yuklamali mashg'ulotlar oldida o'tkazish shart.

2. Sport formasiga kirgan yuqori malakali sportchilarda 1-2 razryadli sportchilarga qaraganda 1,5-2 marta tez tiklanishi mumkin.

Individual qobiliyatiga qarab tezkor-kuchlilik mashqlaridan keyin 24-72 soatda, chidamlilikdan keyin 48-120 soatda tiklanadi.

Shuning uchun shaxsiy musobaqa davridagi mikrotsikldagi yuklama shunday taqsimlanishi kerakki musobaqa ish qobiliyatini yuqori fazasiga to'g'ri kelsin. Bu esa optimal yuklama orqali 2-3 kun oldin hosil qilinadi.

7.1-jadval

Bu maqsadda Polg'sha xotin - Qizlar sprinterlarini mikrotsikl variantiga nazar tashlang. (GANSE material).

Kunlar	Tayyorgarlik davrining oxiri	Musobaqa davri
Dushanba	Gimnastik mashqlar	Gimnastik mashqlar
Seshanba	Tezkorlik	Tezkorlik
CHorshanba	Tezkor-chidamlilik	Tezkor-chidamlilik
Payshanba	Dam olish	Dam olish
Juma	Dam olish	Gimnastika
Shanba	Texnika	Musobaqa
Yakshanba	Texnika	Musobaqa

Mikrotsikllar tuzilishini aniqlovchi shart va sharoitlarga quyidagilar kiradi.

1. Sportchilar hayotidagi umumiy rejim (o'qish va mehnat qilish faoliyatidagi) va unga bog'lik bo'lgan ishchanlik dinamikasi.

2. Mikrotsikldagi yuklamani umumiy kattaligi mashg'ulotlar soni va mazmuni.

Bu omillarni tahsir ko'rsatishi sport mutaxassisligi hamda tayyorgarlik darajasi. bilan belgilanadi.

Masalan: Mashg'ulotlarning mazmuni, ularning mikrotsikldagi soni, yuklamaning xajmi, xar bir sport turida yengil atletikachilarda, gimnastlarda, suzuvchilarda, kurashchilarda, bokschilar va x.kada har xil bo'ladi. Bundan tashqari boshlovchi sportchilar va yuqori razryadli sportchilar mashg'uloti jarayonida xam shunday farqni ko'rish mumkin.

3.Mashg'ulot yuklamasi va bioritmik faktorlarga nisbatan javob berish reaksiyasining individual xususiyatlari.

Shug'ullanuvchilar organizmi bir xil xajm va shiddatdagi yuklamaga xar xil javob beradi. Bu esa ularning organizmini xar xil xususiyatlariga bog'liq. Shunga nisbatan, mashg'ulot yuklamasiga ham xar xil sportchini organizmi individual moslashish (adaptatsiya) beradi. NS. Qucherov va boshqalarni ko'rsatishiga qaraganda mikrotsikl fazalarini xaftalik bioritm fazalari bilan kelishtirish maqsadga muvofiqdir.

1. Mikrotsikllar yuklamasining tuzilishi, tsiklning ichida o'zgarishi mumkin, % yuklama hajmi tsiklning yuqori ahamiyatiga qarab chang'ida balandlikdan sakrovchilarning musobaqa davridagi mikrotsikldagi yuklamaning dinamikasi.

2. Mikrotsikllarning tuzilishi, mashg'ulot davrlari va bosqichlarini tuzilishiga qarab, uni qaysi (joyga qo'yish rejalashtirladi) jarayoniga borliq. O'zini shakli va mazmuniga qarab, tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichidagi mikrotsikl hech qachon shaxsiy musobaqa davridagi mikrotsiklga o'xshamaydi. Xamma davrlar uchun ishlatiladigan universal mikrotsikl xam bo'lishi mumkin emas. Mashqlar komplksini asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarining tartibini almashtirish, yuklama va dam olishni o'zgartirish bilan murabbiy mashg'ulot jarayonining o'sib borishini va sportchi organizmining yuqori natija ko'rsatishi uchun tayyorlab boradi.

Mikrotsikllarning turlari va ularning alohida xususiyatlari.

Sport mashg'ulot jarayonida quyidagi mikrotsikl turi aniqlanadi;

- tortuvchi
- zarbdor
- yaqinlashtiruvchi
- musobaqa
- qayta tiklovchi

a) tortuvchi mikrotsikllar:- katta bo'lmagan hajmdagi yuklamalardan tuzilib, sportchi organizmini shiddatli mashg'ulotlarga kiritilishiga qaratiladi. Bular fundamental davrni 1-(umumtay-yorgarlik) bosqichida ishlatiladi.

b) zarbali mikrotsikllar: - katta hajmdagi yuklamani shiddatli bajarishga qaratiladi. Bularni asosiy vazifasi sportchilarning organizmi moslashish jarayoning

asosiy texnik va taktik, jismoniy ahloqiy, irodaviy maxsus psixologik va integral vazifalarni yechishda yordamlashishdan iboratdir. Bularni asosiy o'rni fundamental davrni 2- maxsus tayyorgarlik bosqichi va shaxsiy musobaqa davrlarida ishlatiladi.

v) yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrotsikllar-asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratdir. Bularni ichki qismida kelguvchi musobaqalarni rejimi takrorlanadi. Murabbiy asosan sportchini mehnat rejimiga, uning organizmini tiklanishiga, dam olishiga, asosiy diqqatini jalb qilib, charchatmasdan musobaqaga olib chiqishi zarur.

g) qayta tiklovchi mikrotsikllar - bular bilan ko'pincha zarbali mikrotsikllar seriyasi tugallanadi. SHuningdek shiddatli musobaqa faoliyatidan keyin ham (rejalashtiriladi) rivojlantiriladi.

d) musobaqa mikrotsikllari - musobaqada qatnashish. Bu yoki u sport turining dasturiga binoan tuziladi. Mashg'ulot mikrotsikllarini tuzish uchun Quyidagilarni bilish shart.

- sportchini organizmiga, har xil hajmdagi va yo'nalishdagi yuklama qanday tahsir ko'rsatishini.

- yuklamalardan keyin organizmni qayta tiklanish dinamikasi va davom etish vaqtini.

- katta jismoniy yuklamadan keyin qayta tiklanish jarayonni tez-lashtirish maqsadida va o'rta darajadagi yuklamalarni ishlatish imkoniyati

Mikrotsikllardagi yuklama va dam olishni almashtirish organizmni quyidagi 3 xil tipdagi reaksiyaga olib kelishi mumkin.

- a) mashq bilan chiniqqanlikii maksimal rivojlanishiga.

- b) mashg'ulotnini kam samaradorligiga yoki uni butunligicha yo'qligiga

- v) sportchini holdan toyishi yoki madori furishiga.

Birinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga katta va anchagina yuklamali, optimal mashg'ulot soni kiritib ular o'za'o ratsional holda hamda kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan almashtirilgan takdirda organizmni reaksiya orqali javob berishga olib keladi.

Ikkinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga kiritilgan mashg'ulotlar soni va ularning yuklamasi mashq bilan chiniqqanlik darajasiga kam ta'sir ko'rsatsa, uchinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga kiritilgan mashg'ulotlar ratsional almashtirilgan taqdirda organizmni tez reaksiya berishiga olib keladi.

Mashg'ulot mezotsikllarini tuzilishi.

Mezotsikl mikrotsikllar tizimi sifatida.

Mashg'ulot mikrotsikllari, mashg'ulot jarayonlarining 3 dan 6 haftagacha davom etadigan jarayonidir. Mashg'ulot jarayonini mezotsikllar asosida tuzish shu davrdagi tayyorgarlikni, mashg'ulotdagi yuklama dinamikasini tahminlash, vosita va metodlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash sportchiga pedagogik ta'sir ko'rsatishni, organizmni qayta tiklash jarayoni bilan qo'shish natijasida kerak bo'ladi. Jismoniy sifatlarni va qobiliyat-larini rivojlantirishiga qaratiladi.

Mashg'ulot mezotsikllarning tiplari.

Ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezotsikllari bo'ladi.

Tortuvchi mezotsikllarni - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorliroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. By esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlilik turlarini rivoj-lantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va zgiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi xisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan xarakat ko'nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Bazali mezotsikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funktsional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

Mashg'ulot dasturi - har xil bajarilishi bo'yicha shiddatli mashg'ulotlardan katta yuklamalardan foydalangan xolda tuziladi,

Tayyogarlik nazorati - mezotsikllarida sportchini oldingi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Mashg'ulot jarayonida ko'pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaka sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yo'qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu mezotsikllarda asosiy o'rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi. Mezotsikl yuklamali va yuklamaning kamayishi bilan tuzilishi, bu esa o'z vaqtida adaptatsiya jarayonini, charchashga qarshi turishini samaradarok bajarishga olib keladi,

Musobaqa mezotsikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. TSiklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko'pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezotsikli ishlatiladi, sport o'yinlarida asosiy musobaqalar 6 - 10 oy davom etadi. Bu vaqt ichida 5 - 6 ta musobaqa mezotsikli boshqa mezotsikllar bilan almashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin.

Mikrotsikl va mezotsikllarni qo'shib olib borish - mezotsiklni oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yo'nalishi bo'yicha,

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini:
- integral tayyorgarligini amalga oshirishni:
- katta yuklamadan keyin o'tadigan adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratishni o'z ichiga oladigan mikrotsikllar kiradi.

Mikrotsikllar ichida ko'rganimizdek organizmning funktsional imkoniyatlari tiklanishi bir necha kungacha davom etishi mumkin edi. Uning uchun keyingi mikrotsikl oldingi yuklamadan qolgan charchashning hisobiga organizmni qayta tiklashga qaratilgan bo'lishi ham mumkin. Malakali sportchilarni hozirgi kundagi mashg'ulotlaridagi qizg'in payti alohida mikrotsikllar yuklamani kutilishi orqali bir mikrotsikldan 2- mikrotsiklga charchashni ortib borishi bilan xarakterlanadi.

Bu esa, organizmni funktsional tizimiga va texnikani mus-tahkamligiga yuqori talab qo'yadi. Mikrotsikllardagi yuklamani umumiy summasi ko'p yillik tayyorgarlik davriga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikda, bazali mikrotsikllar

ichidagi haftalik mikrotsikllar yuklamasini umumiy summasini birlashishi amalga oshiriladi.

Mikrotsikllarni har xil tiplari ularning yuklamasini umumiy summasini ko'p xususiyatlarini ham mezotsiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrotsikllarni umumiy summasini har xil mezotsikllar tipida birlashtirish yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo'llaniladi (Platonova V.N.)

Makrotsikllarda mashg'ulotlar jarayonining tuzish metodikasi

Makrotsikllarning umumiy strukturasi va turlari.

Mashg'ulot makrotsikllarining tuzish metodikasi birinchi navbatda mashg'ulotda qo'yilgan asosiy vazifaga bog'liq bo'lib, bu vazifani mashg'ulot jarayonida bajariladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida (bu bosqichning asosiy vazifasi har tomonlama gormonik jismoniy rivojlanish asosida samaradoroq tayyorgarlik uchun texnik va funktsional (ko'nikma va malakalarni) tuzish mashg'ulot makrotsikllarining tuzilishi sportchi o'zini individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan makrotsikllardan printsip jihatidan farq qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning 1-2 bosqichlarida mashg'ulot jarayonini yillik makrotsikllar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining hamma tomoni paralel rivojlantiriladi. Ayrim xollardagina (qachonki tayyorgarlikning mag'lum bir tomonini takomillashtirishga eg'tibor berilish kerak bo'lganda, yaqqol ko'rinib turgan kamchiliklarni tuzatganda) sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarligining vazifalari hal etiladi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilarga o'zlarining individual imkoniyatlarini maksimal holda ishlatish vazifasi qo'yilganda mashg'ulotlar makrostrukturalari ancha murakkab (har bir xolatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo'ladi.

Mikrotsikllarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina faktorlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida birinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni:

sportchining aniq musobaqalarga (masalan, Yevropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyorgarlik ko'rishi zarurligini: sportchining individual adaptatsiya qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik strukturasini, o'tilgan mashg'ulot mazmunlarini aytib o'tish kerak.

Mashg'ulotning makrostrukturasida har xil makrotsikllar ajralib chiqadi. Bu makrotsikllar (to'liqsimon bo'lib) goh pasayib goh ko'tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin.

4 yillik makrotsikllar olimpiada o'yinlariga rejali ravishda tayyorgarlik ko'rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrotsiklning har bir yillik bosqichining mazmuni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Sport musobaqalari taqvimini doimiy ravishda kengayib borishi 3-4 ta makrotsikllarni kelib chiqishiga olib keldi. Bu musobaqa taqvimiga ko'pgina xalqiluvchi musobaqalar bo'lib ularni o'tkazish vaqti ko'rsatilgan. Sport musobaqalarini tabora ko'payib borishi sport tayyorgarligi uchun material bazasini yaxshilashga olib keldi.

Manej, voletrek, qishki stadionlar, ko'pgina suv xavzalarining qurilishlari paydo bo'lishi ko'pgina sport turlarini yilning faqatgina mag'lum vaqtida - mavsumda o'tkazilishidan xolos etdi. Mana shunday qilib velosportda (trek), yengil atletikada 2 ta yillik makrotsikl, suzishda 2-3 ta yillik makrotsikllar kelib chiqdi.

SHuning bilan birga yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun uzoq va keskin musobaqa faoliyatini va shuningdek tayyorlanish uchun uzoq vaqtni talab etuvchi sport turlarida (velosportda shosse, marofon) 1 ta yillik makrotsiklni saqlash talab etiladi. Ayrim sport turlarida 2 yillik tsikllar rejalashtirishi mumkin. Bu yangi va o'rta mukammal dasturlarni o'zlashtirilishi bilan bog'liq (figurali uchishda, sport gimnastikasida kong'ki uchishda), lekin bunday tsikllarni har xil bosqichlarida sportchilar eski dastur bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. (N.Ozolin, 1984 y)

Sport o'yinlarida kalendarning o'ziga xos xususiyatlari yil mobaynida mashg'ulotlarning qay tarzda o'tilishini kerakligini mag'lum qilib qo'ydi, yillik

mikrotsikllar bilan bir qatorda (futbol, xokkeyda) yarim yillik mashg'ulot makrotsikllari xam mavjuddir (basketbolda, suv polosida).

Mashg'ulotlarni yillik makrotsikllar asosida tuzish chang'i uchish, biatlon, tog' chang'isi, bobsley, yelkanli sport, eshkak eshish kabi sport turlari uchun xarakterlidir.

Yillik mashg'ulotni 1 ta makrotsikl asosida tuzilsa 1 tsiklli, 2 ta makrotsikl asosida tuzilsa 2 tsiklli, 3 ta makrotsikl asosida tuzilsa 3 tsiklli mashg'ulotlar deyiladi. Har bir makrotsiklda uchta: tayyorgarlik, musoboqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Mashg'ulot jarayonini 2 va Z tsiklli tuzishdan «*ikkilangan*» va «*uchlangan*» deb ataladigan variantlardan ko'proq foydalani-ladi. Bunday xolatlarda 1 va 2; 2 va 3 makrotsikllar orasidagi o'tish davri rejalashtirilmaydi. Oldingi makrotsiklning musobaqa davri eca navbatdagi makrotsiklning tayyorlovchi davriga o'tadi. (V.N.Plotonov 1986 y)

Agar bir yilda 2 ta yoki undan ko'p makrotsikllar rejalash-tirilsa ular bir - birlaridan mazmuni va davomiyligi jihatidan yil mobaynida mashg'ulot jarayonini tuzish varianti bilan ajraladi.

Masalan: yuqori klassli sportchilarni tayyorgarligining 3 tsiklini rejalashtirishda 1-mikrotsikl baza hosil qilish xarakterida bo'ladi, yag'ni sportchilar tayyorgarligining kompleks ravishda bo'lishi, va asosiy musobaqalarga nisbatan past musobaqalarda qatnashishlarini nazarda tutadi. 2-mikrotsiklda mashg'ulot jarayoni ko'proq mutaxassislikka yaqinlashtirib yilning asosiy musobaqalarida qatnashishga qaratilgan bo'ladi. 3-mikrotsiklda eng yuqori ko'rsatgichlarga erishish maqsad qilib qo'yiladi. Mashg'ulot musobaqa yuklamalari maksimal kattalikgacha yetkaziladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustahkam funktsional baza quriladi, tayyorgarlikni har xil tomonlari rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo'linadi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davrida - tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik tag'minlanadi. Bu davrda musobaqalar o'tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi,

O'tish davri - mashg'ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so'ng navbatdagi makrotsiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potentsiallarni tiklashga Qaratilgan.

Tayyorgarlikni bosqichlarga va davrlarni davomiyligi va mazmunlari alohida makrotsikl mehyorida (mobaynida) ko'pgina faktorlar bilan aniqlanadi.

Bu omillardan biri sport turining maxsusligi bilan bog'liq;

- musobaqa faoliyati, shu sport turi musobaka tizimini taqoza etgan sportchilar tayyorgarligining tuzilishi bilan;

- boshqa omillar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari har xil sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bilan;

- sport musobaqasi taqvim, musobaqa oldidan sportchilarga qo'yiladigan vazifalar bilan;

- sportchilarni individual, morfologik va funktsional xususiyatlari, mashg'ulot xususiyatlari individual sport taqvim bilan: tayyorgarlikni tashkil qilish (markazlashtirilgan) tayyorgarlik yoki ma'lum joylar sharoitida iqlim sharoiti, texnik saviyasi va boshqalar bilan bog'liqdir.

Bu faktorlarning har xilligi mashg'ulot jarayoni yo'nalishining makrotsikllar, davrlar, bosqichlar va ularni kichik tashkil etuvchilarni tuzilishlarini belgilaydi.

N.G.Ozolin shunday deb yozadi: *mashg'ulot jarayoni mazmunini yo'nalishi davrlarini aniqlaydi. Mashg'ulot jarayonini davr va bosqichlarga, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga tayyorgarlik mazmunining vazifasi va vaqti bo'yicha effektiv joylashtirishga (rasmilashtirishga) yordam beradi,*

Makrotsikllar tuzilishini aniqlovchi ko'pgina faktorlar va ularning oxirgi ko'rsatgichiga erishishdagi tutgan o'rinlari makrotsikllarda mashg'ulot jarayoni tuzilishini xaddan tashqari murakkablashtiradi.

Masalan; mashg'ulot jarayonini moslashishlar tuzish qonuniyatlari asosida tuzishga intilish, faqatgina sport mashg'ulotini anik vazifalari xal qilingandagina yetarli natija ko'rsatadi deb hisoblardi. Mashg'ulot makrotsikllarini tuzish asosida yetgan sport mashg'uloti umum qonuniyatlariga bunday yondoshish, ko'pgina sport turlarida mashg'ulot jarayoniga salbiy tahsir ko'rsatishi mumkin bo'lgan metodologik xato hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalarini ayrim mashg'ulotlarda va makrotsikllardagina bitta yo'nalishda bo'lishini tahminlamasdan, salkam butun tayyorgarlik bosqichlari davomida ham mashg'ulot yuklamalari bir yo'nalishda bo'lishini tahminlash kerak.

Bunday ko'rsatmalar texnik - taktik harakat arsenallarini, psixologik vazifalarini chegaralagan holatda jismoniy tayyorgarligiga nisbatan past sport turlarida alohida qo'llanishi mumkin, lekin tsiklik xarakterdagi o'yinlarda, yakka bellashuvlarda, murakkab koordinatsion sport turlarida qo'llash to'g'ri kelmaydi.

Sport turi ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlariga shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq xolda makrotsiklda turli davr va etaplar keng diapazon asosida tebranishi mumkin. Masalan; suzishda, yengil atletikada va boshqa sport turlarida tsiklik xarakterdagi sport turlarida musobaqa davrining davomiyligi (yoki ikki uch tsikli rejalashtirilgan davrlarda) sport o'yinlaridagi musobaqa davriga nisbatan 1.5, 2.5 marta kam bo'lishi mumkin. Yilning mahlum vaqtidagina mavsumda o'tkaziladigan sport turlari yil mobaynida o'tkaziladigan sport turlaridan tayyorgarlik davrini uzoq muddatligi musobaqa davrini qisqa muddatligi bilan farq qiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichi, shuningdek bazani tayyorgarlikni oldingi bosqichiga tayyorgarlik davrini uzoq muddatligi bilan ajralib turadi. Musobaqa davri ancha qisqa va anik, ko'rsatilmagan yuqori sinf sportchilarida buning teskarisi bo'lib, tayyorgarlik davri qisqartirilgan, musobaqa davri esa yilning ancha qismini egallaydi (V.N.Platonov) 1986 y.

Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi vaqti ko'pgina faktorlarga; sportning yo'nalishiga; sportchining rivojlanish individualligiga; mashg'ulot jarayonini xususiyatlariga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan chegaralariga qarab ham aniqlanadi va davom etishi turini maxsus xususiyatlarini.

Ko'pincha yuqori sport natijasini 3 ta zonasi bilan ajratiladi:

1-zona birinchi katta yutuqlar.

2-zona optimal imkoniyatlar.

3-zona yuqori natijalarni ushlab turish. Har-xil sport turlarida yuqori sport natijalarini ko'rsatishning chegaralari.

7.2-jadval

Sport turi	Mashqlar	1		2		3	
		E	X	E	X	E	X
Suzish	100-400	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
	800-1500	15-17	13-15	18-20	24-25	21-23	26-27
Itqitib uloqti-rish	Yadro disk kopg'ya	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
		23-23	18-21	25-26	22-24	22-28	25-26
		24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Velo-sport	Trek osse	17-20	16-24	21-24	20-23	25-29	24-27
		17-18	----	20-24	----	25-28	----

Ko'pgina sport turlarida ko'rsatadigan yuqori ko'rsatkichlar chegaralariga qarab barqarordir. Chunki bu chegaralarga tahsirli darajada saralash tizimi va mashg'ulot hamda sport mashg'ulotlarini boshqa omillarga sezilarli darajada tahsir ko'rsatmaydi. Masalan: 1960-1980y Olimpiada o'yinlarida qatnashgan sportchilarni o'rtacha yoshi.

Akademik qayiqlarda 25,3 - 25,4.

Suzish finalida qatnashgan 17,2 - 17,5 yoshda xotinlar 19,4 - 20 erkaklar.

Kichikroq musobaqalarda, yuqori natija ko'rsatuvchi sportchilar ko'pincha yoshi bo'yicha ko'rinishlari kichikroq tayyorlanish elementlari bog'liqdir.

Shuning uchun sportchini tayyorlashni rejalashtirayotgan murabbiy, optimal natija ko'rsatadigan yoshga ehtibor berishi shart.

Mashg'ulotlarni tezroq va oddiy yo'l bilan o'z shogirdlarini musobaqada muvaffaqiyatli qatnashtirishga erishish, amaliyotda yosh sportchilar bilan yuqori klassifikatsiyali sportchilar uchun vosita va metodlardan foydalanishga olib keladi bu esa o'z vaqtida kelgusidagi natijalarni optimal yoshda ko'rsatishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1.Nima uchun keyingi paytlarda (30-40 yil ichida) ayniqsa qattiq charchatib qo'ymaydigan bellashuvlar bilan bog'liq sport turlaridagi musobaqaga tayyorgarlik hajmi ayniqsa kengayib ketadi?

2.Sport yili davomida o'zingiz qatnashgan musobaqalar misolida ulardagi Qiyinchilikni asta - sekin o'sib borishini kuzating.

3. O'zingizning musobaqa faoliyatingiz tuzilishidagi tarkibiy qismlarni tasvirlab, bering (nimalardan iborat).

4. Musobaqa faoliyati jarayonida o'z harakat taktikangizni o'zgartirganmisiz. Agar o'zgartirgan bo'lsangiz nima uchun har bir holatdagi sababni aniqlashga harakat qiling.

VIII-BOB. SPORTCHILARNI KUN TARTIBI

8.1.Sportchilarni kun tartibi, ovqatlanish ratsioni, kunlik yuklama mehyori va dam olish.

Mahlumki, mashq jarayoni **dam olishni** o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur yetkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini tahminlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng mahqul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, yahni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduktsiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. YuQori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda mehyor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiqlashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

8.2.Sportdagi yuklama va uni sportchi organizmiga ta'siri mashg'ulot yuklamasi

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funktsional faollikka o'tkazish bilan bog'liq. Shunday qilib «mashg'ulot yuklamasi» tananing qo'shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) tahminlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi an-chagina ijobiy o'zgarishlarni tahminlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

SHu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga tahsiri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu tahsirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, mahlum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (mahlum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi tahsir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga tahsir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

8. 2.1-jadval

Yuklama lar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-	Mashq bilan chiniqishni ortishi

	70%)	
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki tahsiri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi mahlum bir darajaga yetguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

Mashq yuklamaning hajmi va shiddati

Hajm - yuklama tahsirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk tahsirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Yuklama sportchi tanasiga tahsir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni tahminlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi - akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra ("A", "B", "S", "D") guruhlariga bo'linadi.

Kurash - kurash usullari ularni o'tkazish murakkabligiga ko'ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

8.3. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati

Mahlumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z Qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur yetkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini tahminlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng mahqul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, yahni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduktsiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. YuQori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham tahsir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiqetilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda mehyor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiqlashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

8.4. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi (M.A.Godik, 1980):

- boshqarish obyekti va obhekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;
- olingan mahlumotlarni tahlil qilish;
- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil Qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta tahsir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (Yu.M.Arestov, M.A.Godik, 1980).

M.A.Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

-ixtisoslashganlik, yahni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

-u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi;

-mashg'ulot samarasi hajmiga tahsir etuvchi koordinatsion murakkablik;

-mashqning sportchi organizmiga tahsir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Mahlumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. SHuning uchun mashg'ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat

(tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (7.4.1-jadval) mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni o'qilona hisoblaydi:

-avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

-avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

-avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro tahsirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (8.2.1-jadval).

8.4.1-jadval

Mashqlarni mashg'ulot yo'nalishi bo'yicha guruhlariga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati

(N.I.Volkov bo'yicha)

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat			Mashqlar o'rtasida 1-2	Bitta seriyada 6-7 takror-

(tezkorlik-kuch)	6 s. gacha	Maksimal	daq seriyalar ora-sida 3-5 daq.	lash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,3-3 daq.	Submaksimal	-	-
	Takroriy ishda 0,3-2 daq.	Submaksimal yoki katta	3-10 daq	3-6
Aerob-anaerob (harakat sifatleri-ning hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,2-0,5 daq., seriyalar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 daQ.	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,5-1,5 daq, seriyalar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daQ.	Katta	CHeklanmagan, to'liq tiklanishgacha	2-6
	30 daQ.	Sustdan maksimalgacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daQ	sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daQ	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga Qarab takroriy ish	6-8

	30 daQ. va ortiQ	O'zgaruvchan ishda kichikdan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 daQ.	Kattadan sub- maksimalgach a	1,5-2 daQ.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta tak- rorlanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish surhati (YuQS) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga tahsir etadi.

Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga tahsir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQS 160-190 zarb/daq. gacha yetadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga tahsir etadi, YuQS- 130-160 zarb/daQ.

M.A.Godik (1987) mahlumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQS bo'yicha yo'nalishini Qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YuQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga tahsir ko'rsatadi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib Qarshilgisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab

(musobaqa sharoitlariga yaQinlashtirilgan holda) guruhlarga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatalari kiradi (HH, yahni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MHH, yahni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalanishlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, yahni ikki usul birikmasidan (birinchisi tik turishda- parterda boshlanadi, ikkinchisi parterda yakunalanadi) iborat usullar kiradi.

Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHH ni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Yuklama hajmi. Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga tahsir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi, odatda, hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

Kurashchilar mashg'ulotida yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarur: mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg'ulotlar soni (tsikllar, bosqichlar, davrlar).

Misol tariqasida kurashchilarning mashg'ulotlaridan birining yuklamasi kattaligini aniqlaymiz(8.2.2-jadval)

8.4.2-jadval.

Kurashchilar mashg'ulotining taxminiy tuzilishi.

№	Mazmuni	Bajarish	1 daQiQa	SHiddat	SHiddat
---	---------	----------	----------	---------	---------

		VaQti	YuQS	ballarda	Zonalari
1.	Badan qizdirish mashqlari	15	132	4	I
2.	Parterda bajariladigan usullarni takomillashtirish	10	144	6	I
3.	Stoykada usullarni takomillashtirish	10	156	8	II
4.	Stoykada tez surhatda bajariladigan ag'darib otishlarni takomillshatirish	5	174	14	II
5	.Parterdagi qarshi hujumlarni takomillashtirish	10	138	5	<i>I</i>
6.	O'quv-mashq bellashuvi	6	186	21	III
7.	Kurashchining bo'yin mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4	126	3	I

Shunday qilib, bizning mashg'ulotimizda umumiy ish muddati 60 daqiqani tashkil etadi. Har bir mashq uchun biz YuQS ning o'rtacha ko'rsatkichini va sarflanadigan vaqtni aniqlaymiz. V.A.Sarvanov jadvali asosida biz mashg'ulot shiddati ballini bilib olamiz. Masalan, badan qizdirish mashqlari YuQS 132 zarbag'daq bo'lgani holda 15 daq.davom etgan, bu 8.2.3-jadvalga ko'ra 4 ballga teng. Endi, formulaga asosan, yuklama kattaligini aniqlaymiz, bunda mashqni bajarish uchun sarflangan vaqt uning shiddati balliga ko'paytiriladi.

8.4.3-jadval

Mashg'ulot yuklamasi umumiy kattaligini aniqlash.

<u>№</u>	<u>Mazmuni</u>	<u>Bajarish vaqti va shiddati ballarda</u>	<u>Mashg'ulot yuklamasi kattaligi.</u>
<u>1</u>	<u>Badan qizdirish mashqlari</u>	<u>15x4</u>	<u>60</u>
<u>2.</u>	<u>Parterda bajariladigan usullarni takomillashtirish</u>	<u>10x6</u>	<u>60</u>
<u>3.</u>	<u>Stoykada usullarni takomillashtirish</u>	<u>10x8</u>	<u>80</u>

4.	Stoykada tez surhatda bajariladigan ag'darib otishlarni takomillshatirish	15x14	70
5.	Parterdagi qarshi hujumlarni takomillashtirish	10x5	50
6.	O'quv-mashq bellashuvi	6x21	126
7.	Kurashchining bo'yin mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4x3	12
8.	Jami	-	458

Mazkur mashg'ulot yuklamasini sportchi organizmiga tahsirning yo'nalishiga qarab ham aniqlash mumkin. Odatda, ishning shiddati vaqtini uch zonada hisoblash mumkin:

I-asosan aerob YuQS –140-150: II-zona-aralash-aerob –anaerob YuQS – 156-180 va III-zona – anaerob YuQS-186 va undan baland (8.4.4-jadval)

8.4.4-jadval

Mashg'ulot yuklamalarini 3 zonaga taqsimlash.

No	Mazmuni	Bajarilish vaqti	1 daq.da Yu+S	Mashg'ulot yuklamasi kattaligi	Bajarila yotgan ish zonasi
1.	Badan qizdirish mashqlari	15	132	60	birinchi
2.	Parterda bajariladigan usullarni takomillashtirish	10	144	60	birinchi
3.	Stoykada usullarni takomillashtirish	10	156	80	ikkinchi
4.	Stoykada tez surhatda bajariladigan ag'darib otishlarni	5	174	70	ikkinchi

	takomillshatirish				
<u>5.</u>	Parterdagi qarshi hujumlarni takomillashtirish	<u>10</u>	<u>138</u>	<u>50</u>	<u>birinchi</u>
<u>6.</u>	O'quv-mashq bellashuvi	<u>6</u>	<u>186</u>	<u>126</u>	<u>uchinchi</u>
<u>7.</u>	Kurashchining bo'yin mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus mashQlar	<u>4</u>	<u>126</u>	<u>12</u>	<u>birinchi</u>

Shunday qilib, birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 39 daq. yoki umumiy vaqtning 65%ini, yuklama kattaligi esa 182 shartli birlikni tshkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daq ga yoki umumiy vaqtning 25% ga, yuklama kattaligi esa 150 shartli birlikka teng bo'ldi. Uchinchi zonada sportchi 6 daq. yoki umumiy vaqtning 10% icha ish bajardi, yuklama kattaligi esa 126 shartli birlikni tashkil qildi.

Mashg'ulot yuklamasini bunday tahlil qilish mikro-mezo-, makrotsiklda bajarilgan ish kattaligini aniqlashga imkon beradi.

Nazorat uchun savollar

- 1.Mashg'ulot jarayonini boshqarishning uchta bosqichini ayting va tavsiflab bering.
2. Mashg'ulot yuklamalarini tasniflashning asosiy tavsiflarini ayting.
- 3.Mashg'ulot yuklamalarining ixtisoslashganligi deganda nimani tushunasiz?
- 4.Nima uchun mashg'ulot yuklamalarining tahsir etish yo'nalishini hisobga olish kerak?
- 5.Yuklamaning muvofiqlikka oid murakkabligini nazorat qilishdagi talablarni aytib bering.
- 6.Sport kurashida mashg'ulot yuklamasining hajmi qanday aniqlanadi?

IX-BOB. KO'P YILLIK SPORT TAKOMILLASHUVI JARAYONINING TUZILISHI.

9.1.Sport mashg'ulotini davrlari va tuzilishi

Makrotsikl davomidagi mashg'ulot jarayonini mahlum davrlarga bo'lib tuziladi. Boshqacha qilib aytganda, ayrim sport turlarida dastur, musobaqa qoidalari, musobaqalar soni va halqaro musobaqalarni ko'payishi mashg'ulot tuzilishi va mazmunining barcha elementlariga - yo'nalishiga, vositalariga, uslublariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlariga, yuklamalar dinamikasiga va hokazolarga qanday bo'lmasin tahsir etadigan qonuniy suratdagi davriy o'zgarishlarga olib keladi. Mazkur davriy o'zgarishlarning sabablari haqida gapirish uchun sport formasi tushunchasiga hamda uning taraqqiyot qonuniyatlarini ko'zdan kechirib chiqmoq kerak.

Sport formasi taraqqiyotining fazoliligi mashg'ulotni davrlashning tabiiy asosi ekanligi

Sport formasi. Sport formasi ko'p jihatlidir. Maxsus mahlumotlarni umumlashtirib, unga xos bo'lgan belgilar kompleksini ko'rsatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasiga quyidagilar xosdir:

- sport formasida bo'lmagan paytda mumkin bo'lmagan yuksak funktsional darajada spetsifik muskul ishini bajara olish qobiliyati, yahni sport formasi davrida organizm eng yuksak funktsional darajaga ega bo'ladi;

- funktsiyalarni tejash, yahni nihoyat darajasiga yetmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jarayonlari mukammalroq koordinatsiya qilinishi hamda organizmning funktsional imkoniyatlari yuksakroq bo'lishi tufayli qator fiziologik o'zgarishlarni kamaytirish;

Yuksak turg'unlik va shu bilan birga sport harakati malakalari dinamik steriotiplarining varinativligi (o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishi);

Yuksak safarbarlik, yahni organizmning harakat faoliyati jarayoniga tezroq kirishib keta olishi va bir ishdan ikkinchi ishga tezroq o'ta oladigan qobiliyatning mukammalroqligi, tiklanish jarayonlarining tezroq o'tishi, sport formasi davrida

ish samaraliroq bajarilishi bilan bir qatorda charchash holatidan keyin ish qobiliyati tezroq tiklanadigan bo'ladi.

Sport formasi haqida psixologik tasavvurlar hozircha to'la va yetarli darajada konkret emas. Shunday bo'lsada quyidagi belgilarni ko'rsatish mumkin.

Tanlangan sport faoliyati sharoitlari bilan bog'liq maxsus idrok etish Qobiliyatining yaxshilanishi suzuvchilarda «suvni his etish» va hokazo);

Harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat malakalarini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika tafakkurining ijodiy namoyon bo'lish imkoniyatlarining yuksalishi;

Iroda kuchi diapazonining kengayishi (ham uzoq vaqt iloji boricha iroda kuchi sarflash imkoniyatlarining kengayishi, ham shu imkoniyatlarning absolyut darajasi yuksalishi);

Musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat, sport formasi - kuch - quvvatiga qat'iy ishonishga asoslanib, eng zo'r jasorat ko'rsatish mumkin bo'lgan davr.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.

Ana shu komponentlarning barchasi mavjud bo'lsagina sportchi formada hisoblanadi. Sportchining jismoniy sifatlari qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo'lmasin, uning texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lmasin, agar u jiddiy musobaqaga psixik jihatdan tayyor bo'lmasa, agar unda shu maqsadga qaratilgan tirishqoqlik yoki boshqa iroda sifatlari bo'lmasa, u hech qachon yuksak natija ko'rsata olmaydi. Xuddi shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, yahni bu fazilat va malakalarning o'zaro o'yg'unligi shunday bo'lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o'z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir bo'lsin.

Yuqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o'ziga qarab tadbiq etmoq kerak. Chunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyotining faqat konrekt tsikli uchun to'g'ri bo'ladi. Sportda kamolatga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o'zgarib boradi - sport formasi sport kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko'rsatkichlari bo'yicha boshQacha bo'la boradi.

Sport formasini baholash uchun xilma - xil uslublardan foylanadilar. Shulardan asosiylarini shartli ravishda pedagogik va tibbiy fiziologik uslublarga bo'lish mumkin.

Pedagogik uslublar sportchining sifatlari, malakalari va mahoratlarini umumlashtirib baholash asosida uning tayyorgarlik darajasini aniqlaydi. Bunda sport musobaqalaridagi, yahni sport formasini baholashda hisobga olinishi kerak bo'lgan real sport kurashi sharoitidagi sport natijalari eng umumiy mezon bo'ladi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomonlari xuddi ko'zguda ko'rilgandek ravshan aks etadi. Agar sportchi o'zining avvaligi shaxsiy rekordidan yuqori yoki o'sha darajaga yaqin natija ko'rsatsa, taxminan bo'lsa ham, u sportchini formada ekan deb hisoblaydilar.

Biroq sport natijasi tayyor ekanlikning ayrim tomonlarini tanlab nazorat qilishga imkon bermaydi. Bundan tashQari sportning ayrim turlarida hozircha sport natijalarining yetarli darajada obhektiv miqdor o'lchovlari mavjud emas (gimnastika, yakka - yakka olishuv va boshqalar). Bular bari qo'shimcha xususiy mezonlar bo'lishini talab etadi.

SHu maqsadda jismoniy, texnik - taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlardan foydalaniladi. SHuningdek, musobaqalar va mashuliyatli chamalashlar sharoitida sportchining texnikasini, taktik harakatlarini va umuman o'zini qanday tutishini kuzatish ham keng qo'llaniladi. Tanlab baholash yana ham aniqroq bo'lishi uchun tugal harakatlarni yoki hatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar, video tasma, tsiklografiya, dinamometriya, spidografiya va boshQalar) yordamida ham hisobga olinadi.

Sport formasini baholashning tibbiy - fiziologik uslublari organizmning harakat faoliyatini amalga oshiradigan hamda tahmin etadigan eng muhim tizimlari ish qobiliyatni aniqlashga qaratilgan. Buning uchun, jumladan, standart va maksimal spetsifik yuklamalar bilan funktsional sinovlardan foydalaniladi (sport meditsinasi va sport fiziologiyasi kursiga Qarang).

Ham pedagogik, ham tibbiy - fiziologik mahlumotlardan kompleks foydalanilgandagina sport formasiga to'liq tavsif berish mumkin bo'ladi. Bunda ayniqsa, tibbiy - fiziologik mahlumotlar nihoyatda muhimdir. Biroq, sport formasini aniqlashda hal qiluvchi so'z shubhasiz murabbiyda qoladi.

Tadqiqotlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon uch fazadan - formaga kirish, uni saqlash va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iborat bo'ladi.

Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishdan iborat bo'ladi.

Bunda gap avvalo organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, xilma - xil harakat mahorati va malakalarini, shu jumladan, tanlangan sport turining texnika - taktikasining yangi elementlarini shakllantirish haqida bormoqda. Bular bari qo'shilib sport formasining poydevorini barpo etadi. Sport formasining qay darajada bo'lishi, binobarin mashg'ulotning mazkur tsiklidagi sport natijalarining darajasi ham ana shu poydevorning sifatiga bog'liq bo'ladi.

Biroq, bu vaqtda hali yutuq uchun hamma narsa tayyor bo'lmaydi, organizmda eng muhim funktsional o'zgarishlar sodir bo'lishi davom etadi.

Bunda ayrim jismoniy fazilatlar o'rtasida, shuningdek, harakat malakalari o'rtasida bir - biriga salbiy ta'sir etish ham bo'lishi mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bo'layotgan payt, ular bir-biriga «jipslashib», bir butun bo'lib birlashib ketmagan bo'ladi. Bu fazaning ikkinchi yarmi, ya'ni sport formasi bevosita shakllanayotgan vaktida moslashish

jarayonlar ko'proq, ixtisoslangan xarakter kasb etadi va ko'cha-yotgandek bo'ladi. Maxsus mashq bilan chiniqqanlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turiga javob beradigan sifatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chuqur mukammallashtirilishi barcha o'zgarishlarning yetakchi yo'nalishi bo'ladi. Sportda yutishga tayyor ekanlikni tahminlaydigidn ayrim komponentlar birlashib, G'OYAT darajada betartib yaxlit tizimni - sport formasini yaratadi.

Sport formasini fazasi sportda yutishga optimal (mazkur tsikl uchun) tayyor ekanlikni saqlab borish bilan xarakterlanadi. Bu vaqtda sport mashg'uloti bilan bog'liq, bo'lgan biologik o'zgarishlarning davom etish darajasi (juda bo'lmaganda katta yoshli sportchilarda) tushib ketishi o'z-o'zidan har qalay kamaya borsa kerak, chunki bu vaqtda yuksak darajadagi sport ko'rsatkichlari nisbatan turg'unlasha boradi.

Sport formasi davrida tub o'zgarishlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yo'qotishga olib kelgan bo'lar edi. Biroq, bu bundan oldingi konstruktiv fazada qo'lga kiritilgan imkoniyatlar va bu yerda faqat ekspluatatsiya qilinadi, degan mahnoni bildirmaydi. Sport formasini saqlash fonida sport yutuqlariga erishish bevosita bog'liq bo'lgan hamma narsalarning yanada rivojlanishi davom etadi. SHuning uchun natijalar o'sa boradi, biroq, bu o'sish mazkur sport formasi darajasidan chiqmaydi.

Mashg'ulot tuzilish xususiyatlariga qarab, sport formasini saqlab turishning turli usullarini ifodalovchi sport natijalari bir yillik dinamikasining tiplari turlicha bo'ladi. Bular quyidagilardan iborat: «*cho'qqilar*» orasida uncha uzoq, davom etmaydigan 4-b xaftaga boradigan pasayishlar bor «*bir cho'qqilik*», «*qo'sh cho'qqilik*». Bular ko'p turli xollarning barchasini qamrab olmaydigan faqat asosiy, qancha keng tarqalgan variantlar, xolos. Bundan tashqari sportning ayrim turlari (masalan, og'ir atletika) uchun oralig'i 3 oydan ortiq pasayishga ega bo'lgan «*Qo'sh cho'qqilik*» dinamika, tipikdir.

Sport formasini saqlab turish muddatlarini aniq belgilash ancha qiyin ish. Sportning ayrim turlaridagi sport natijalari dinamikasini statistik analiz qilish

asosida taxminan shuni aytish mumkinki, yuQori malakali sportchilarda bu muddat odatda «bir cho'qqilik» dinamikada 2-3 oyga yaqin, «Qo'sh cho'qqilik» esa, jamlab hisoblansa, 4-4,5 oyga boradi. Cho'qqi-lar orasidagi nisbatan uncha uzoq, davom etmaydigan pasayishlar, aftidan, alohida oraliq momentlar sifatida sport formasini saqlab turish davriga kiritilishi to'g'ri bo'lsa kerak. Bu paytda sport formasining asosiy tarkibiy qismlari yo'qolmasa kerak; faqat spetsifik funktsional kayfiyat bir oz pasayishi mumkin. Ko'rsatilgan muddatlarni tibbiy - fiziologik ma'lumotlari xam qisman tasdiqlaydi (S.P.Letunov va boshqalar).

Sport formasini saqlab turishning qaysi varianti yaxshiroq ekanini aytish hozircha qiyin. Ko'p narsa, shubxasiz, sport turlarining xususiyatlariga bog'liq. Yana shu narsa xam ma'lumki, «Qo'sh cho'qqilik» variantlarda mashg'ulotlarning musobaqa davrini uzaytirish imkoni paydo bo'ladi. Mazkur variantlar ham, aslini olganda, ana shunday zaruriyat orQasida paydo bo'lgan.

Sport formasini vaqtincha yo'qotish fazasida mashq bilan chiniqqanlikni ma'lum tomonlari readaptatsion pasayadi, sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so'na boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o'ta boradi.

Sport formasining yo'qotilishi organizm xayotiy funktsiyalarining tushkunligi emas. Umumiy rejim va mashg'ulotni ratsional tashkil etilsa, odatdagi xayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanadi - bu maxsus tadqiqotlarda tasdiqlangan (V.P.Filin, L.P.Matveev, Ye.V.Kukolevskaya, Ye.E.Nemova). Bu vaqtda organizmda avvalgi yuklamalar xamda kundalik mashg'ulotlar natijasida bahzi bir ijobiy o'zgarishlarning sodir bo'lishi davom etadi. Aftidan, bu vaqtda avvalgi yuklama-lar tufayli eng uzoq, davom etadigan o'zgarishlar nihoyasiga yetadi, plastik almashinish jarayonlarida bahzi bir assimilyatsiya momentlari kuchayadi.

Sportchi ko'p vaqt va kuch sarf qilib, sport formasiga kirib olgandan keyin uni yo'qotish xato emasmi? Bu savolga to'g'ri javob berish uchun quyidagilarni xisobga olish kerak;

1. Sport - mashg'uloti uzluksiz suratda kamolotga erishib borishga qaratilgan. Sport takomilining u yoki bu bosqichida qo'lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana shu bosqich (va faqat shu bosqich) uchun optimal holatdir. Birok sport mahoratining bir bosqichi uchun optimal bo'lgan holatdan keyingi, yana ham yuksakroq bosqichi uchun optimal bo'la olmaydi. SHu sababdan bir marta qo'lga kiritilgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish - bir joyda qimirlamay turib qolish istagi bilan baravardir. Oldinga siljish uchun eski formani «*tashlab*», yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun, anchagina o'zgarishlar qilish, jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini tahminlash, yangi, yana ham takomillashgan mahorat va malakalarni orttirish qisqasi, sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan stabillashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo'lganiga qaraganda anchagina ko'p o'zgartirish va yaxshilash kerak.

2. Mashg'ulot - yuklamalari faqat yaqindayok effekt beribgina qolmay, balki uzoq muddat qo'llanilgan yuklamalar tahsiri bir-biriga qo'shilib borishi bilan bog'liq bo'lgan kumuklyativ effekt ham beradi. Yuklamadar effektining sport formasiga kira borishi va uni saqlab turish bilan bog'liq kumulyatsiyasi sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklmalarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlarga bog'liq) adaptatsioi mexanizmlarning xaddan tashqari zo'riqib ketishiga qarshi qo'riqlovchi reaksiya paydo bo'lsa kerak. Agar yuklamani olib tashlash, boshqa holatga o'tish, faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda yuklamalar o'ta mashq bilan chiniqqanlikka olib keladigan stressorlar xizmatini o'taydigan bo'lib qolishlari mumkin

3. Sport formasining negizida yotgan - turli biologik funktsiya va jarayonlar o'rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o'zi ham sportchi tizimi uchun juda og'irdir. Bu vazifa yana shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o'zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti fonida va turli adaptatsioi jarayonlar o'rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitida xal etishga to'g'ri keladi.

X-BOB. SPORTNING IJTIMOIIY AHAMIYATI.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoni

10.1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish KONTSEPTSIYASI

1-bob. Umumiy qoidalar

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasi (keyingi o'rinlarda — Kontsepsiya) jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatini amalga oshirishning maqsadi, vazifalari va uzoq muddatli rivojlanishining asosiy yo'nalishlarini belgilab beradi, jumladan:

2025 yilga kelib mamlakat aholisining salomatlik darajasini yaxshilashga erishish;

bolalar-o'smirlar sport maktablari sonini va sport tahlimi muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va ularni moliyaviy ta'minlashning samaradorligini oshirish;

jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning, o'quvchi va talabalarning umumiy sonini oshirish;

davlat organlari, korxona va tashkilotlar xodimlari hamda aholi o'rtasida turli ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali aholining haftalik harakat faoliyatini oshirishga erishish;

O'zbekiston sport terma jamoalarining Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari, jahon, qit'a sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishini tahminlash;

sport tahlimi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibini, xususan oliy mahlumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich oshirish;

yoshlarni tarbiyalash va ularning bandligini ta'minlashda «ta'lim muassasalari — sport maktabi — oliy sport» tamoyilida uzviylik tizimini hamda mashg'ulot va iqtidorli sportchi-yoshlarni saralash jarayonini bosqichma-bosqich amalga oshirish;

sport sohasida boshqa zamonaviy usullar va yo'nalishlarni joriy etish;

davlat-xususiy sheriklikni rivojlantirish hisobiga jismoniy tarbiya va sport tizimida raqobat muhitini yaratish;

sport turi bilan muntazam ravishda shug'ullanib kelayotgan va sport musobaqalarida doimiy ravishda ishtirok etuvchi sportchilar yagona mahlumotlar bazasini shakllantirish maqsadida sport pasportini joriy etish va muntazam ravishda yuritib borish tizimini qo'llash;

yoshlar tahlil-tarbiyasi uchun qo'shimcha sharoitlar yaratishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga olgan beshta tashabbusni amaliyotga tatbiq etish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatishning jozibadorligini oshirish maqsadida sport tahlimi muassasalari mutaxassis va xodimlarining mehnatiga haq to'lash, moddiy rag'batlantirish va ijtimoiy himoya qilish darajasini bosqichma-bosqich oshirib borish.

2-bob. Jismoniy tarbiya va sport tizimining joriy holati va mavjud muammolar

2. Respublikadagi 12 mingdan ortiq sport inshootlarida yoshlarning 30 foizi qamrab olindi. «Yoshlar haftaligi», «Xotin-qizlar haftaligi», «Mahalla va nuroniyalar haftaligi» va «Tahlim muassasalari haftaligi» kabi shiorlar ostida aholining keng qatlamlarini sportga jalb etishga qaratilgan sport musobaqalarini o'tkazish tizimi yaratildi.

Sportchilarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash maqsadida nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan respublika sportchilariga umrbod oylik to'lovlar to'lanishi va ularning trenerlarini bir martalik pul mukofotlari bilan rag'batlantirish mexanizmi joriy qilindi.

Sohada malakali va zamonaviy kadrlar tayyorlash bilan birga sportda fan va amaliyotning bir-biri bilan uzviy aloqadorligini tahminlash uchun bir qator yangi sport oliy tahlim muassasalari tashkil etildi.

3. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish, shuningdek, yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, sport tahlimi muassasalarida zamonaviy talablar asosida mashg'ulotlar olib borishga to'sqinlik qilayotgan bir qator muammo va kamchiliklar saqlanib qolmoqda, shu jumladan:

a) jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimida:

boshqaruv vertikalini amalga oshirish mexanizmi yetarlicha rivojlanmaganligi, tuman (shahar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlari vakolatlari chegaralanganligi ular rolining sezilarli darajada pasayishiga sabab bo'lmoqda;

boshqaruv tizimi va sport tahlimi muassasalari rahbarlari faoliyatining ochiqlik va shaffoflik darajasi yetarli emasligi, jamoatchilik nazorati yo'lga qo'yilmaganligi, ayrim rahbarlarda zarur mashuliyat va tashabbuskorlikning yo'qligi qo'yilgan vazifalar hamda maqsadli ko'rsatkichlar o'z vaqtida va sifatli bajarilishiga salbiy tahsir ko'rsatmoqda;

sport tahlimi muassasalariga iqtidorli bolalarni qabul qilish, shuningdek, o'quv jarayonida turli shakldagi korruptsiya elementlariga barham berish bo'yicha samarali mexanizmlarni joriy qilish talab etilmoqda;

o'quvchilar soni quvvatiga nisbatan ko'p bo'lgan hududlarda yagona bo'lgan sport maktablarida sog'lom raqobat muhiti yo'qligi tufayli talab darajasidagi sport tayyorgarligi sifati tahminlanmayapti;

sport muassasalari trener va xodimlarni salohiyati o'sishiga to'sqinlik qilayotgan mezonlar va talablarning aniq tavsifi bo'yicha standartlarning yo'qligi sport muassasalari rahbarlarini tayinlash tartibining samarasiz bo'lishiga olib kelmoqda;

sport muassasalarini boshQarish jarayoniga ishni rejalashtirish va tashkil etishning zamonaviy innovatsion usullari, ilg'or axborot-kommunikatsiya texnologiyalari to'liq joriy etilmaganligi samarali boshqaruv tizimi yaratilishiga to'sqinlik qilmoqda;

sport muassasalari faoliyatiga bevosita rahbarlik qiluvchi ijro etuvchi hokimiyat organlari ishining ochiqlik va shaffoflik darajasi yetarli emasligi, jamoatchilik nazoratining zaifligi, bahzan esa mutlaqo mavjud emasligi haddan tashqari byurokratiyaga va korrupsiyaning har xil shakllarda namoyon bo'lishiga olib kelmoqda;

b) oliy sport yutuqlari va milliy terma jamoalar tayyorlash sohasida:

sport federatsiyalari (uyushmalari) va hokimliklar tomonidan Olimpiya sport terma jamoasini shakllantirish va yuqori natijalarni tahminlaydigan sportchilar uchun shart-sharoitlar yaratishga yetarli darajada ehtibor berilmayapti;

turli darajadagi xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda sportchilarni saralash (selektsiya), tayyorlash va musobaqalarda qatnashish ishlari tizimli yo'lga qo'yilmagan;

sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, sportchilarni saralash metodologiyasi yaratilmagan;

joylarda, ayniqsa, qishloq joylarda sport musobaqalarini tashkil etish talab darajasida emas;

sportchilarning musobaqalarda muntazam qatnashmasligi ular mahoratini oshirishga va milliy terma jamoa tarkibiga mahoratli sportchilarni saralab olinishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda;

mahalliy davlat hokimiyati organlari sport tahlimi muassasalarining faoliyatini chuqur tahlil qilmasdan, faqatgina ulardan statistik va boshqa mahlumotlarni to'plash bilan chegaralanayotganligi joylardagi haqqoniy holatni aniqlashga to'sqinlik qilmoqda;

sport turlari bo'yicha federatsiyalar (uyushmalar)ning o'z sport bazasiga ega emasligi, mavjudlarida esa moddiy-texnika bazasi bugungi talablarga javob bermasligi oliy sport turlarini rivojlantirishga to'sqinlik qilmoqda;

milliy terma jamoalar sportchilarining xalqaro sport musobaqalari davridagi ishtiroki ilmiy jihatdan tahlil qilinmaydi;

sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalar Bosh trenerlarining faoliyati samaradorligi hamda natijadorligi tahlil etilmaydi;

sport tahlimi muassasalarida istiqboldagi olimpiya sport turlarining soni hududlarning xususiyatidan kelib chiqib oshirilmayapti;

Olimpiya o'yinlari va yirik xalqaro sport musobaqalariga tizimli tayyorgarlik ko'rish uchun rivojlangan xorijiy davlatlar tajribasi asosida yagona markazlashgan Olimpiya tayyorgarlik ko'rish markazini barpo etish zarurati mavjud;

v) sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar uchun tibbiy xizmat ko'rsatish sohasida:

sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi shaxslar tibbiy xizmatdan to'liq foydalanmasligi va tibbiy xizmatning sifati amalda tahminlanmaganligi aholini sog'lomlashtirish uchun jismoniy tarbiyaning mavjud imkoniyatlaridan samarasiz foydalanilayotganini ko'rsatmoqda;

musobaqalarga tayyorgarlik va musobaqalar davrida katta jismoniy yuklama ostida harakat qiladigan sportchilarni tezkorlik bilan tiklab olish uchun farmakologik ko'mak berish bo'yicha yangi dori vositalarini yaratish, zamonaviy rivojlangan davlatlar tajribasini o'rganish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilmagan;

sportchilarning o'z jismoniy va ruhiy tiklanishini tezlashtiradigan, sog'ligini ushlab turadigan farmakologik moddalardan foydalanishni bilmasligi natijasida hamda ruhiy tayyorgarlik darajasi past bo'lgan sportchilar turli xalqaro musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erisha olmayapti;

respublika Olimpiya terma jamoalari ahzolarining musobaqaga tayyorgarligi hamda tiklanish jarayonini monitoring qilish bo'yicha kompleks laboratoriyalar mavjud emas va bu sohada ilg'or hisoblangan davlatlardan sport psixologiyasi va dietologiyasi bo'yicha mutaxassislarni jalb qilish zarurati mavjudligidan darak beradi;

g) jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis kadrlarni tayyorlash sohasida:

oliy mahlumotli mutaxassislarning yetishmasligi sohada olib borilayotgan ishlar, ko'rsatilayotgan xizmatlar sifati va samarasiga salbiy tahsir ko'rsatmoqda;

jamoaviy o'yin sport turlari bo'yicha respublika va xalqaro sport musobaqalari g'oliblarini oliy tahlim muassasalariga o'qishga qabul qilish jarayonida imtiyozlar chegaralangan;

sport tahlimi muassasalarida faoliyat olib borayotgan 12 mingdan ortiq trenerlarning 49 foizi o'rta maxsus mahlumotga ega bo'lib, 7 mingdan ziyod oliy mahlumotli trenerlarga ehtiyoj mavjud;

sport tahlimi muassasalarida psixolog, dietolog va farmakolog kabi tor mutaxassisliklar bo'yicha shtat birliklari mavjud emas;

sport turlari, jumladan olimpiya sport turlari bo'yicha hakamlarni tayyorlash va malakasini oshirish tizimi joriy etilmagan;

sport turlari bo'yicha xalqaro federatsiyalar va yirik sport tashkilotlari bilan aloqalar yo'lga qo'yilmaganligi oqibatida terma jamoalar bilan ishlaydigan trenerlar va boshqa mutaxassislarning saviyasi va bilimi bugungi kun talablariga javob bermaydi;

jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda ilg'or innovatsion texnologiyalar, metodikalar va sportning ilmiy yutuqlari joriy etilmagan;

d) sport infratuzilmasi, anjomlar bilan jihozlash, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash sohasida:

hozirda 3 mingdan ziyod umumtahlim maktabining (32 foiz) sport zallari tahmirtalab holatda bo'lib, qariyb 2,5 ming maktabda (25 foiz) sport zallari mavjud emas;

ta'lim muassasalari va ixtisoslashtirilgan sport tahlimi muassasalarining sport infratuzilmasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari bilan jihozlash tizimi yo'lga qo'yilmagan;

jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasiga zamonaviy axborot texnologiyalarini va multimedia mahsulotlarini joriy etishga yetarli darajada e'tibor berilmayapti;

sport muassasalari bir qismining moddiy-texnika bazasi holati, ularning ortiqcha yuklamaga ega ekanligi, ayrim hollarda faoliyatni tashkil etish uchun zarur bo'lgan tegishli uskunalar, ko'rgazmali qo'llanmalar bilan lozim darajada tahminlanmaganligi ularga yuklangan vazifalar yetarlicha samarali bajarilmasligiga olib kelmoqda;

e) jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish sohasida:

respublika bo'yicha mavjud 12 mingdan ortiq sport inshootlarining (stadion, sport zali, basseyn, manej va boshqalar) bir kunlik sport mashg'ulotlarini o'tkazish quvvati qariyb 1,5 million kishini tashkil etib, umumiy aholining soniga nisbatan sport inshootlari bilan tahminlanish darajasi 4,5 foizdan oshmaydi;

oliy tahlim muassasalaridagi mavjud sport inshootlari talabalarning qariyb 50 foizini qamrab olish imkoniyatiga ega bo'lsa-da, amalda 21 foiz talaba-yoshlar sport tadbirlariga qatnashmoqda;

aholini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish, o'sib kelayotgan avlodni jismonan kamol toptirishni tahminlash uchun shart-sharoitlarni yaratish ishlari mahalliy davlat hokimiyati organlari tomonidan yetarlicha tashkil qilinmaganligi oqibatida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanish istagini bildirgan yoshlar yetarlicha qamrab olinmayapti;

ta'lim muassasalari o'rtasida o'zaro hamkorlik munosabatlari yo'lga qo'yilmagan va bu bo'yicha izchil tizim mavjud emas;

hududlarning xususiyatidan kelib chiqib, oliy ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining sport inshootlari hamda kadrlar salohiyatidan yetarlicha foydalanilmayapti;

umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida sport musobaqalari va jismoniy tarbiya fanidan olimpiadalarni tashkil etish hamda shu orqali g'olib o'quvchilarni Bolalar va o'smirlar sport maktablariga saralab olish, selektsiya ishlari tizimli amalga oshirilmayapti;

maktablarda o'quvchilarni jamoaviy sport o'yin turlariga jalb etishga yetarlicha e'tibor qaratilmayapti;

jismoniy tarbiya va ommaviy sportni ommalashtirish, shuningdek, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish sohasiga innovatsion texnologiyalar joriy etilmayapti;

j) jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trenerlar va mutaxassislarni rag'batlantirish sohasida:

sport muassasalari trenerlari va xodimlari faoliyati samaradorligini belgilovchi mezonlar va malaka talablarining aniq tavsifi yo'qligi oqibatida sport muassasalari faoliyati samarasiz bo'lib qolmoqda;

umumta'lim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha samaradorlikka erishayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish yo'lga qo'yilmaganligi sababli ularning o'z sport turi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish motivatsiyasi past darajada qolmoqda;

jismoniy tarbiya predmetidan fan olimpiadasi joriy qilinmaganligi ushbu fanga bo'lgan qiziqish pasayishiga olib kelmoqda;

bolalar-o'smirlar, olimpiya zaxiralari va oliy sport mahorati maktablari trenerlarining oylik ish haqi umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilariga nisbatan nomutanosibligi malakali trenerlarning ishdan bo'shab ketishiga va yoshlarni tayyorlash darajasi pasayishiga sabab bo'lmoqda;

sport musobaqalarida g'olib bo'lgan o'quvchi-talabalarni tayyorlagan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish mexanizmi joriy etilmagan;

z) jismoniy tarbiya va sport tizimini moliyalashtirish sohasida:

jismoniy tarbiya va sport tizimini moliyalashtirishda mablag'larni samarali va shaffof tizim asosida taqsimlash va foydalanish talab etilmoqda;

jismoniy tarbiya va sport muassasalariga davlat byudjetidan ajratilgan mablag'larning asosiy qismi ish haqiga sarflanib, sport tadbirlari kalendarg' rejasi, sport jihozlari, bino va inshootlarni tahmirlashga yetarli mablag' ajratilmasdan kelinmoqda;

mahalliy davlat hokimiyati organlari tomonidan shahar va tumanlarda kalendar reja asosida o'tkazish uchun belgilangan musobaqalarni

moliyalashtirishga mahalliy byudjetdan mablag'lar yetarlicha ajratilmasligi oqibatida respublika miqyosida o'tkazilgan sport musobaqalarida viloyat jamoalari ishtiroki tahminlanmagan.

3-bob. Jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy maqsadlari va rivojlanish yo'nalishlari

4. Jismoniy tarbiya va sport tizimining rivojlanishi mazkur Kontsepsiya ilovasida belgilangan maqsadli ko'rsatkichlarga erishishga asoslanadi.

5. Jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish quyidagi ustuvor yo'nalishlarga asosan amalga oshiriladi:

5.1. Aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olish:

milliy qadriyatlarimizni tiklash, yosh avlodga yetkazish maqsadida «Milliy sport turlari va xalq o'yinlari», «UloQ», «Ko'pkari» kabi etnofestivallarni tashkil etish va o'tkazish;

«Tashkent Marathon» xalqaro marafoni, «Save Aral» xalqaro ekomarofonlarini o'tkazish, sport turizmini rivojlantirish;

tasarrufida ochiq sport inshootlari (stadion, futbol va boshqa sport maydonlari) mavjud bo'lgan vazirlik, idoralar tomonidan aholining barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya (yugurish, yurish va badantarbiya) bilan bepul shug'ullanishi uchun sharoit yaratilishi;

mavjud madaniyat va istirohat bog'larida aholi jismoniy tarbiya bilan bepul shug'ullanishi uchun «WorkOut» — mahalla (ko'cha) fitnesi, «skandinavcha yurish», yurish, yugurishga sharoit yaratish;

«Yoshlar haftaligi», «Xotin Qizlar haftaligi», «Mahalla va nuroniylar haftaligi» ommaviy jismoniy-tarbiya tadbirlarini tashkil etish;

sport ta'limi muassasalarida, ta'lim muassasalarining sport inshootlarida hamda jismoniy tarbiya, sport markazlari va klublarida «ochiq eshiklar» kunlarini tashkil etishni anhanaga aylantirish;

Qishloq joylarida sport aktsiyalari, havaskorlik chempionatlari, konkurslar tashkil etish;

aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi «Jismoniy tayyorgarlik darajasi» sport sinovlarini joriy qilish;

sport sinovlarini aholining keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlar o'rtasida musobaqa, festivalg' tarzida tashkil etish, sportni kundalik turmush tarziga aylantirish;

mehnat jamoalarida xodimlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi va buning uchun shart-sharoitlar yaratish masalalarini kasaba uyushmalari va ish beruvchilar o'rtasidagi jamoa shartnomalariga kiritish;

katta yoshdagi fuqarolar uchun jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish;

turli toifadagi aholi guruhlarining jismoniy faolligini rivojlantirish, yangi sport turlari, sport turizmi va milliy sport turlari bilan shug'ullanishiga ko'maklashish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish uchun shart-sharoitlar yaratadigan, shuningdek, ishchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib Qiladigan ish beruvchilarni rag'batlantirish;

aholining turli yosh guruhlari qiziqishlarini, qobiliyatlarini va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lig'ini mustahkamlash, faol harakatlanishini tahminlash uchun shart-sharoitlar yaratish;

vazirliklar, idoralar, korxonalar va tashkilotlarda xodimlarning madaniy saviyasini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga o'rgatish, jismoniy tarbiya

ko'nikmasini shakllantirish va sportning ommaviyligini tahminlash yuzasidan chora-tadbirlarni amalga oshirish;

tadbirlarning o'z vaqtida va sifatli bajarilishi bo'yicha hududlar, vazirliklar, idoralar va tashkilotlar rahbarlari faoliyatining natijadorligini muhokama qilish amaliyotini joriy etish;

aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish ishlari doirasida sport muassasalari hamda davlat organlari va joylarda fuqarolarning o'zini-o'zi boshqarish organlari o'rtasida o'zaro hamkorlikning namunaviy modelini ishlab chiqish va joriy etish;

ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini mehnat sharoitlarini yaxshilashga yo'naltirilgan tadbirlar tizimiga kiritish, futbol, velosport, stol tennisi, badminton, yengil atletika, voleybol, shaxmat, shashka, arqon tortish, basketbol va boshqalar bo'yicha sport musobaqalarini muntazam o'tkazish;

sport yulduzlari ishtirokida sport tadbirlari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari o'tkazish uchun tahlil muassasalari, korxona va tashkilotlar, sport muassasalarining sport infratuzilmasidan foydalanish;

aholining turli qatlamlarini qamrab olishni kengaytirishga mo'ljallangan «Sport — hayot tarzi» sport va jismoniy tarbiya ommaviy-mavzuli tadbirlarning turlari xilma-xil bo'lishi va tez-tez o'tkazilishini tahminlash;

xorijiy yetakchi sport markazlarida tahlil olish uchun mintaqalardan iqtidorli bolalarni tanlash maqsadida sportning ommaviy turlari bo'yicha sport tahlimi muassasalari o'rtasida muntazam ravishda mintaqaviy sport musobaqalarini o'tkazish.

5.2. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilish:

jismoniy imkoniyati cheklangan va ijtimoiy himoyaga muhtoj shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish hamda Surdlimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

imkoniyati cheklangan shaxslar va ijtimoiy himoyaga muhtoj shaxslarga shug'ullanishlari uchun jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarida sharoitlar yaratish hamda ularni maxsus sport jihozlari bilan tahminlash;

imkoniyati cheklangan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning zamonaviy ilmiy asoslangan usullari, dasturlari va texnologiyalarini ishlab chiqish;

ixtisoslashtirilgan tahlil muassasalarida imkoniyati cheklangan shaxslarga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish uchun shart-sharoitlar yaratish;

bolalar va o'smirlar sport maktablarida imkoniyati cheklangan bolalar uchun bo'linmalar va maxsus guruhlarini tashkil etish bo'yicha normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish;

imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy va ijtimoiy moslashuvi va integratsiyasini dasturiy-uslubiy tahminlash;

imkoniyati cheklangan shaxslarni sport-sog'lomlashtirish turizmiga jalb etish dasturlarini ishlab chiqish;

jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini olib boruvchi kadrlarni tayyorlash bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish.

5.3. Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qilish organlarida jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini oshirish uchun shart-sharoitlar yaratish, texnik va amaliy, harbiy-amaliy, shuningdek, yakkakurash sport turlarini rivojlantirish:

chaqiriqqacha yoshlarni sport va texnik tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish, shu jumladan texnik va amaliy, harbiy-amaliy, shuningdek, yakkakurash sport turlarini moliyaviy tahminlashni oshirish;

maxsus xizmatni o'tayotganlar, harbiy xizmatchilar va shaxslarning barcha toifalari o'rtasida ularning qiziqish va faoliyat yo'nalishlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlarini olib borish;

harbiy xizmatchilar va maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar o'rtasida ommaviy sport ishlari bo'yicha har yili ko'rik-tanlovlari o'tkazish;

sportning texnik va amaliy, harbiy-amaliy hamda yakkakurash sport turlarini rivojlantirish dasturlarini qabul qilish;

sportning texnik va amaliy, harbiy-amaliy, shuningdek, yakkakurash turlari bo'yicha idoralararo jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish;

«Armiya o'yinlari» dasturiga kiritilgan va regbi sport turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish;

tizimdagi tahlim muassasalarida «Armiya o'yinlari» dasturiga kiritilgan sport turlari bo'yicha fakulgtativ mashg'ulotlar va to'garaklar faoliyatini yo'lga qo'yish;

sportning texnik va amaliy, harbiy-amaliy, shuningdek, yakkakurash turlari bo'yicha zamonaviy asbob-uskunalar hamda inventarlar bilan tahminlash;

sportning texnik va amaliy, harbiy-amaliy, shuningdek, yakkakurash turlari bo'yicha trener va hakamlarni tayyorlash va attestatsiyadan o'tkazish tizimini soddalashtirish.

5.4. Maktabgacha, maktab, professional va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish:

maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab tahlim muassasalarida jismoniy tarbiyaning innovatsion usullarini takomillashtirish va qo'llash orqali

bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish;

kichik yoshdan bolalarda sport bilan shug'ullanishga sog'lom, kuchli va tahsirchan motivatsiyani shakllantirish hamda ularning muayyan ko'rsatkichlari asosida qaysi sport bilan shug'ullanishini aniqlash, mustaqil rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish;

sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorlov bosqichlarida bolalarni birinchi navbatda umumiy jismoniy rivojlanish va biror-bir sport turiga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash, shug'ullanuvchilarning «jismoniy tarbiya» fanini o'zlashtirishga ko'maklashish;

sport tahlimi muassasalarini boshqarish va samaradorligini tahlil qilishda jamoatchilikning ishtirokini tahminlash;

jamoaviy o'yin sport turlarini chuqur o'rgatishga ixtisoslashtirilgan sinf va maktablarni barpo etish amaliyotini kengaytirish orqali umumtahlim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish;

umumtahlim maktab o'quvchilari o'rtasida «Maktab sporti» festivallari hamda xar xil sport turlari bo'yicha musobaqalar, shu jumladan «Maktab futbol ligalari»ni tashkil etish va o'tkazish;

jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi oliy tahlim muassasalarining mahlum bir sport turi bo'yicha mutaxassislar tayyorlashga alohida ehtiborini qaratgan holda kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish;

sport mashg'ulotlari o'tishning zamonaviy nazariyalarini o'zlashtirish, sport psixologiyasini tushunish, sport tayyorgarligi davrida tibbiy nazoratni amalga oshirish nuqtai nazaridan trenerlarni tayyorlash va qayta tayyorlash markazlari faoliyatini yo'lga qo'yish;

bo'lajak trener va mutaxassis kadrlarda o'z faoliyatiga moyillik va ijodkorlik qobiliyatlari mavjudligini aniqlash va baholash imkonini beruvchi uslublarni ishlab chiqish;

sport tahlimi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibini, xususan oliy mahlumotga (bakalavr, magistr) ega bo'lganlar sonini bosqichma-bosqich oshirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun boshqaruv kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini, shu jumladan sport boshqaruvi sohasiga yosh kadrlar kirib kelishini rag'batlantirish;

avvalo chekka hududlarda joylashgan, o'quvchi-sportchilar soni kam bo'lgan sport maktablari trenerlariga qo'shimcha yangi ixtisoslik va malakalarni o'zlashtirish imkonini beradigan qayta tayyorlash tizimini joriy qilish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida rahbar kadrlar tayyorlash bo'yicha standartlashtirilgan dastur ishlab chiqish hamda «Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv» yo'nalishi bo'yicha malaka oshirish tizimini yaratish va bitiruvchilarga sport muassasalarida rahbarlik lavozimlarini egallash imkonini berish;

sport tahlimi muassasalari rahbar xodimlari lavozimiga nomzodlar o'rtasida tanlov asosida saralash amaliyotini joriy qilish va ularni rag'batlantirishni kuchaytirish;

trener va mutaxassislarning masofaviy malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimi samaradorligini yaxshilash va qamrovini kengaytirish;

malaka oshirish va qayta tayyorlash kurslarida o'qitish mazmuni va metodlarini yangilash, baholash tizimini qayta ko'rib chiqish;

oliy ta'lim muassasalarining sport bo'yicha sirtqi tahlim yo'nalishlari uchun qabul kvotalarini oshirish, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tavsiyasi

asosida sport mutaxassislariga kuchli ehtiyoj mavjud bo'lgan chekka tog'li va cho'l hududlardagi abituriyentlar uchun imtiyozli qabul kvotalarini belgilash mexanizmini joriy etish;

trener va sport mutaxassis xodimlarining yangilangan malaka talablarini joriy qilish;

jismoniy tarbiya va sport tizimidagi sport tahlimi sifatini baholashni tashkil etish maqsadida sportchilarning tayyorgarligi, muassasa samaradorligi darajasini baholashga yo'naltirilgan mezonlarni ishlab chiqish;

yosh trener va mutaxassislarni kasbiy qo'llab-quvvatlash mexanizmini takomillashtirish;

ta'lim muassasalarida bolalar va o'smirlar sport jismoniy tarbiya jamoalarini tashkil etish;

oliy tahlim muassasalarida bodibilding va fitnes klublari tizimini tashkil etish orqali sog'lom turmush tarzi targ'ibotini yo'lga qo'yish;

barcha turdagi sport tahlimi muassasalarida imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy tarbiya tahlim dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish;

jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda shug'ullanuvchilarning hayoti va sog'lig'iga xavfsizlikni tahminlash bo'yicha talablarni belgilash.

5.5. Sport turlarini rivojlantirish, iqtidorli bolalar va yoshlarni tanlash, yuqori malakali sportchilar va sport zaxirasini tayyorlash, sportchilar hamda trenerlarni ijtimoiy himoya qilish va rag'batlantirish:

a) bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish, selektsiya va sifatli sport zaxirasini tayyorlash tizimini rivojlantirish:

ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibini

sifatli to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish;

sport musobaqalarini o'tkazish mexanizmlarini qayta ko'rib chiqish va eng qobiliyatli sportchilarni aniqlashda shaffoflikni tahminlash, tegishli xalqaro sport federatsiyalar (uyushmalar) reglamentlariga moslashtirish;

bolalar va o'smirlarning sport bilan muntazam shug'ullanishlarini hamda ularning faol sport faoliyatiga kirishishlarini tahminlovchi asosiy muassasa hisoblangan bolalar va o'smirlar sport maktablari tarmog'ini kengaytirish;

sport turlari bo'yicha respublika musobaqalarini maktab jamoalari o'rtasida o'tkazish tizimini takomillashtirish;

aholi sonidan va qiziqishlaridan kelib chiqib bolalar va o'smirlar sport maktablari sonini oshirish;

bolalar va o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablarini tashkil etishga qo'yiladigan talablarni ishlab chiqish;

zamonaviy sport texnologiyalarini hisobga olgan holda sport turlari bo'yicha sport maktablarining o'quv-mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish;

iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun sport turlari bo'yicha mintaqaviy, respublika saralash musobaqalari, shu jumladan sport maktablari, tahlil muassasalari va sport klublari o'rtasida o'quv-mashq yig'inlari o'tkazilishini tahminlash;

sport turlari bo'yicha respublika Oliy sport mahorati maktablarida iqtidorli sportchilarni aniqlash, ularni milliy terma jamoalarga jalb etishga mashul Bosh trener-seleksioner shtatlarini joriy etish, ularni tayyorlash va qayta tayyorlashni tashkil etish;

sport turlari bo'yicha O'zbekiston chempionatlari g'oliblari va sovrindorlarining jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta'minlash chora-tadbirlarini ko'rish.

b) yoshlar, shu jumladan talabalar sportini rivojlantirish:

yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish uchun Qo'shimcha sharoitlar yaratish, kibersport turini tizimli rivojlantirish;

«Bolalar sport o'yinlari»ning jamoaviy o'yin turlari bo'yicha respublika bosqichi g'oliblariga (1-o'rin) oliy ta'lim muassasalariga kirish imtihonlarida mutaxassislik fanlaridan maksimal ball olish huquqini beruvchi va uch yil muddat davomida amal qiluvchi sertifikat taqdim qilish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida yoshlar jamoat tashkilotlari va ko'ngillilar harakatini rivojlantirish;

O'zbekistonda talabalar sportini yanada rivojlantirish, jumladan har bir oliy tahlim muassasalarida sport klublarini tashkil etish va ularni kamida bitta sport turiga ixtisoslashtirish, shuningdek, «Universiada» sport musobaqalarining barcha bosqichlarini tashkil etish chora-tadbirlarini ko'rish;

ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari bitiruvchilariga oliy tahlim muassasasining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlariga o'qishga kirishda o'tkaziladigan kasbiy (ijodiy) imtihonlarda qo'shimcha ballar ko'rinishida imtiyoz berishni joriy etish;

istehdodli sportchilarni aniqlash uchun sport turlari bo'yicha respublika musobaqalari o'tkazilishi, shu jumladan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalarining barcha bosqichlari tanqidiy tahlil qilinishini va monitoring olib borilishini joriy etish.

v) trener va o'qituvchilarni ijtimoiy himoya qilish va rag'batlantirishni kuchaytirish:

selektsiya bo'yicha trener tomonidan sport maktablariga jalb qilingan sportchilarning natijalariga muvofiq trenerlarni bazaviy tarif stavkasining uch baravarigacha bo'lgan miqdorda rag'batlantirish;

maktab o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya fan olimpiadasi, «Bolalar sport o'yinlari»ning g'oliblarini tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini hamda sport tahlimi muassasalari trenerlarini pul mukofotlari bilan rag'batlantirish;

jismoniy tarbiya fanidan olimpiada, musobaqalar g'oliblarini tayyorlagan umumiy o'rta tahlim maktablarining o'qituvchilari, sport tahlimi muassasalarining trenerlarini attestatsiyaga jalb etmagan holda ularga malaka toifalari berish;

g) oliy sport yutuqlarini rivojlantirish tizimini takomillashtirish:

barcha sport turlari bo'yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalarni tashkil etish, nosog'lom sport raqobatiga va taqiqlangan preparatlar ishlatilishiga qarshi choralar ko'rish;

barcha turdagi sport maktablarida selektsiya bo'yicha trener, dietolog, psixolog, farmakolog, massajchi lavozimlarini joriy etish;

hududlarning o'ziga xos xususiyatlari, aholining qiziqishi va xohish-istaklaridan kelib chiqib, har bir tuman (shahar) umumtahlim maktablari hamda oliy tahlim muassasalarini kamida bittadan ustuvor (olimpiya sport turlari), istiqboldagi (sportning o'yin hamda milliy turlari), ayniqsa, turdosh sport turlariga ixtisoslashtirish;

kelgusida oliy tahlim muassasalari bazasida ixtisoslashtirilgan olimpiya sport turlari bo'yicha terma jamoalarning sport tayyorgarlik markazlarini tashkil etish;

respublikada barcha turdagi musobaqalarni to'rt bosqichda o'tkazish asosida terma jamoalarning zaxirasini shakllantirish;

sport maktablari erishgan natijalarga qarab ular maqomini qayta ko'rib chiqish va belgilash tartibini joriy etish;

sport tahlimi muassasalarini, shu jumladan idoraviy jismoniy tarbiya va sport jamiyatlarini rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'shimcha ta'lim tizimini rivojlantirishni rag'batlantirish, bolalar va o'smirlar sport maktablari, shuningdek, seksiyalar va sport klublarini tashkil etish;

sport pasportini joriy etish va muntazam ravishda yuritib borish tizimini joriy qilish natijasida sport turi bilan muntazam ravishda shug'ullanib kelayotgan va sport musobaqalarida doimiy ravishda ishtirok etuvchi sportchilar erishgan natijalari, trenerlari va qaysi sport tashkilotlarda faoliyat yuritib kelayotganligi bo'yicha yagona elektron ma'lumotlar bazasini shakllantirish;

sport zaxirasini tayyorlash tizimining nazariy-uslubiy va tibbiy-biologik asoslari sohasida ilmiy tadqiqotlar va ishlanmalar olib borish;

tayyorgarlikning jismoniy va texnik xususiyatlari, jismoniy rivojlanish va salomatlik holatini baholash asosida iqtidorli yosh sportchilarni ko'p yillik saralash tizimini ishlab chiqish va joriy etish;

yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish, shu jumladan tayyorlash jarayonini boshqarish tizimini takomillashtirish;

sportchilarni, shu jumladan imkoniyati cheklangan shaxslarni tayyorlashda hamda tibbiy tahminlashda innovatsion texnologiyalarni joriy etish;

respublikaning tog'li hududlarida sport terma jamoalari uchun Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish markazini qurish;

hududlarda qishki olimpiya sport turlari infratuzilmasini yaratish, ushbu sport turlarini ommalashtirish orqali professional sportchilarni tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish;

hududlardagi yetakchi trenerlarning sport turlari bo'yicha O'zbekiston sport terma jamoalarida, shuningdek, chet elda amaliyot o'tash (stajirovka) tizimini yaratish;

sport tibbiyoti mutaxassislarini, sport hakamlarini tayyorlash va malakasini oshirish;

sportda taqiqlangan vositalar va usullarni qo'llaydigan shaxslarga nisbatan javobgarlikni kuchaytirish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish (dopingga qarshi kurashish);

sportchilar va murabbiylarni ijtimoiy himoya qilish, rag'batlantirish bo'yicha chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqish, shu jumladan tayyorlagan sportchilarini boshqa sport tahlimi muassasasi yoki klublarga o'tkazgan trenerlarni rag'batlantirish tizimini joriy etish.

5.6. Xalqaro sport siyosati va xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni kengaytirish:

xalqaro sport tashkilotlarida O'zbekiston sport tashkilotlari vakillarining sonini ko'paytirish bo'yicha harakatlar dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish;

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari bo'yicha xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni kengaytirish;

Osiyo va jahon sport tashkilotlari, shuningdek, boshqa yetakchi mamlakatlarning sport tashkilotlari bilan aloqalarni rivojlantirish;

imkoniyati cheklangan shaxslarni birlashtirgan xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni rivojlantirish;

sport shou-biznes tashkilotlarini respublikaga jalb etish;

birinchi navbatda uzoq vaqt davomida sport yutuqlariga erisha olmayotgan sport turlari bo'yicha respublika sport jamoalari bilan ishlash uchun xalqaro darajadagi yetakchi xorijiy trenerlarni jalb etish;

xalqaro maydonda O'zbekiston sporti va sportchilarimiz manfaatlarini himoya qilish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish;

sport turizmini (ayniqsa ichki) rivojlantirish maqsadida yirik sport obyektlarini mamlakatning ommalashgan turistik yo'nalishlari xaritalariga kiritish, hududlarning sport brendlarini shakllantirish;

sport muxlislarini, jumladan xorijlik sportchi va muxlislarni keng jalb qilish hamda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish maqsadida «xospitaliti xizmatlari»ni yo'lga qo'yish va «S'ort Visa» qo'shimcha (elektron bo'lmagan) kirish viza tizimini joriy etish.

5.7. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini kadrlar, ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik va antidoping qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish bo'yicha turli tashkilotlarning faoliyati samaradorligi ko'rsatkichlarini baholash tizimi va mezonini joriy etish;

barcha darajadagi jismoniy tarbiya va sport boshqaruvi tizimini takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasini axborotlashtirish dasturini ishlab chiqish va uni joriy qilish ishlarini tashkil etish;

mahalliy davlat hokimiyati organlarining sport sohasidagi faoliyatini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish;

a) jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari hamda zamonaviy fikrlaydigan mahmuriy kadrlarni tayyorlash:

jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yuqori malakali trenerlar, hakamlar tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha o'quv dasturlari va metodologiyasini yangilash, sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion

texnologiyalarni joriy etish, yuqori malakali kadrlar bilan tahminlash maqsadida intensiv malaka oshirish platformasini yaratish;

jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun moslashtirilgan (adaptiv) sport bo'yicha malakali mutaxassislar tayyorlashni tashkil etish;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning malakasini oshirish, zamonaviy vositalar va usullardan foydalangan holda kasbiy qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish;

«eng yaxshi jismoniy tarbiya o'qituvchisi, trener, sportchi, sport shifokori, psixologi va dietologi» respublika ko'rik-tanlovi o'tkazilishini tashkil etish;

trener-o'qituvchilar tayyorlashning uzluksiz, ko'p bosqichli tizimini shakllantirish;

xizmat ko'rsatuvchi va texnik xodimlarni, shuningdek, turli darajadagi sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish;

yuqori malakali trenerlar, hakamlar tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha o'quv dasturlari va metodologiyasini yangilash, sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish;

sport tayyorgarligi eng muvaffaqiyatli tizimga ega bo'lgan mamlakatlardan mutaxassislarni jalb etgan holda, yangicha fikrlaydigan trenerlar va mahmuriy kadrlarni tayyorlash uchun eng yangi sport texnologiyalaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasidagi mahmuriy kadrlar tayyorlash jarayoniga sportni boshqarishning maxsus dasturlarini joriy etish;

sohaning boshqaruv tizimidagi mutaxassislarni S'ort Management (sportni boshqarish), S'ort Leadershi' (sportda rahbarlik Qilish), S'ort Administration (sport mahmuriyatchiligi) yo'nalishlari bo'yicha yetakchi jahon sport markazlarida tajriba orttirishlarini tashkil etish;

sport muassasalari rahbarlari o'rtasida tajriba almashinuvini rag'batlantirish, rivojlantirish bo'yicha dasturlarda ularning tizimli ishtirok etishini ta'minlash;

b) jismoniy tarbiya va sportni ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik tahminlash va antidoping choralarini rivojlantirish:

jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-uslubiy tahminlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar o'tkazish va sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish, muvofiqlashtirishni tahminlash hamda mamlakatimiz sport terma jamoalarini ilmiy-metodik tahminlash maqsadida Fanlar Akademiyasi bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish;

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Respublika sport tibbiyoti va rehabilitatsiyasi ilmiy-amaliy markazini tashkil etish;

respublikaning sport sohasidagi olimlarini xalqaro ilmiy va ta'lim dasturlarida ishtirok etishini tahminlash;

sport terma jamoalari va sport zaxiralarini tibbiy-biologik ta'minlash tizimini takomillashtirish;

oliy sport yutuqlari va sport zaxirasini tayyorlash, antidoping tahminotini yaxshilash bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

dopingdan foydalanishga qarshi kurashish masalalari bo'yicha Olimpiya va Paralimpiya milliy terma jamoalari, hududiy terma jamoalar murabbiylari va shifokorlarini o'qitish hamda attestatsiyadan o'tkazish tizimini ishlab chiqish va amalga oshirish;

jismoniy tarbiya va sportda doping vositalari va taqiqlangan usullardan foydalanganlik uchun sportchilar, murabbiylar va tibbiyot xodimlarining javobgarligini kuchaytirish;

sport musobaqalarini tibbiy tahminlash tartibini ishlab chiqish va joriy etish;

sport faoliyatini tamomlagan sportchilarni ijtimoiy himoya qilish, shu jumladan samarali rehabilitatsiyasini tashkil etish maqsadida har bir hududdagi tibbiyot birlashmalarida sport rehabilitatsiyasi bo'linmalari faoliyatini yo'lga qo'yish;

sport turlari bo'yicha hududiy terma jamoa ahzolarini hududiy bolalar ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarining o'smirlar bo'limlarida muntazam ravishda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazib borish mexanizmini joriy etish;

sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik tahminotni yo'lga qo'yish;

olimpiya sport turlari bo'yicha respublika sport musobaqalarida bosqichma-bosqich doping-test namunalarini olishni yo'lga qo'yish;

yangilangan o'quv rejalari va dasturlar talablarini, shuningdek, yetakchi jahon sport markazlarining ilg'or tajribasini, innovatsion rivojlanishning tegishli ustuvorliklarini hisobga olgan holda, sifati va mazmuniga ko'ra zamonaviy o'quv, o'quv-metodik va ommaviy adabiyotlarni tayyorlash hamda nashr etishni tashkillashtirish;

sportning ommaviy turlari bo'yicha elektron tahlil resurslarida turli tillarda mashq jarayonlarini o'tkazish yuzasidan metodik tavsiyalarning respublika ochiq ma'lumotlar bazasini tashkil etish;

tibbiyot sohasidagi reabilitatsiya qiluvchi innovatsion usullar va texnologiyalardan keng foydalangan holda sportda intensiv jismoniy yuklamalardan, shuningdek, sportchilar va aholi kasallikni boshdan kechirganidan, jarohatlanganidan keyin tiklash tadbirlarini amalga oshirishda sifatli tibbiy yordam ko'rsatilishini tizimli asosda tashkil etish;

sog'lom turmush tarzining asosi sifatida sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini aholiga keng tushuntirish ishlarini tashkil etish va targ'ib qilishni kuchaytirish;

almashtirib bo'lmaydigan komponentlar, sport bilan shug'ullanuvchilar uchun maxsus oziq-ovqat mahsulotlari va ovqatga qo'shiladigan biologik faol qo'shimchalar bilan boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishni rivojlantirish.

5.8. Jismoniy tarbiya va sport muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va ularni moliyalashtirish samaradorligini oshirish:

sport sohasi subhektlari faoliyatini monetizatsiya qilish maqsadida «sponsorship» (titul homiylik, reklama distribyutsiyasi, axborot hamkorligi) tizimini yo'lga qo'yish hamda televizion translyatsiya media huquqlarini o'rta va uzoq muddatli shartlarda autsorsing tuzilmalariga o'tkazib borish;

sport sohasida bukmekerlik faoliyatini legallashtirish va sport lotereyalarini tashkil etish orqali sportni qo'shimcha moliyalashtirish choralarini ko'rish;

xalqaro ilg'or tajribani hisobga olgan holda bosqichma-bosqich qurilish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash ishlarida ilg'or texnologiyalar va muhandislik yechimlariga tayanish;

sport tahlimi muassasalarining sport inshootlarini zamonaviy sport anjomlari, jihozlar, o'quv-uslubiy materiallar, kompg'yuter va multimedia texnikalari, videokuzatuv tizimlari bilan jihozlashni tahminlash;

sport ta'limi muassasalarida pullik xizmatlarni ko'rsatish, shuningdek, homiylik va xayriya mablag'lari orqali byudjetdan tashqari jamg'armalarni shakllantirish amaliyotini joriy etish;

ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, jumladan sport zallari, yotoqxona, o'quv binolari qurish, mavjudlarini kapital ta'mirlash va rekonstruktsiya qilish;

zamonaviy energiya va resurslarni tejaydigan, innovatsion qurilish texnologiyalarini faol joriy etish va ulardan foydalanish asosida sport muassasalari infratuzilmasi binolari va obyektlarini, shuningdek, umumtahlim muassasalarining sport inshootlarini bosqichma-bosqich qurish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlashni davom ettirish;

jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruktsiya qilish hamda mukammal ta'mirlash bo'yicha investitsiya, davlat va boshqa manzilli dasturlarni kelishish;

hududlarning o'ziga xos iqlim xususiyatlarini hisobga olib, taniqli xorijiy kompaniyalarning ilg'or tajribasi asosida qurilish materiallaridan, zamonaviy energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalardan foydalangan holda sport obyektlari loyihalarini ishlab chiqish.

5.9. Davlat-xususiy sheriklik asosida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish:

nodavlat jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini qurish uchun bepul asosda aholi uchun qulay bo'lgan hududlardan doimiy foydalanishga yer maydonlari taqdim etish;

joylarda barpo etiladigan davlat-xususiy sheriklik nodavlat jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari reestrini shakllantirish orqali ularning tizimli monitoringini olib borish;

tadbirkorlik subhektlariga imtiyozli kreditlar ajratilishida amaliy yordam ko'rsatish;

mavjud davlat jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini rekonstruktsiya qilish va jihozlash, keyinchalik esa ularni otaliqqa olish sharti bilan nodavlat jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari obhektlarini qurish uchun bepul asosda yer maydonlarini taqdim etish;

xususiy sherikning mol-mulki negizida tashkil qilingan nodavlat jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini moddiy-texnik va moliyaviy ta'minlash;

davlat-xususiy sheriklik asosida mahalliy sport mahsulotlarini ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish, uskunalar, sport kiyimlari tikish, brend va imidj mahsulotlari ishlab chiqarish;

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish sohasida o'z faoliyatini amalga oshirayotgan tadbirkorlik subhektlariga, shu jumladan davlat-xususiy sheriklik mexanizmlari orqali yordam ko'rsatish.

5.10. Sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborotlashtirishni va mulg'timedia mahsulotlaridan foydalanishni tahminlash:

jismoniy tarbiya, sport va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash;

ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish loyihalarini qo'llab-quvvatlash;

jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish, yetakchi televizion kanallarning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha ishlari sifatini oshirish;

sogʻlom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport sohasida kinematografik, bosma va koʻrgazmali mahsulotlar, teleradiodasturlarni hamda Internet-resurslarni yaratish va tarqatish boʻyicha davlat buyurtmasini shakllantirish;

jismoniy tarbiya va sportning mahnaviy qadriyatlarini, Olimpiya gʻoyalarini targʻib qilish;

«Sport barcha uchun» harakati doirasida radio eshittirishlar va televideniya axborot-tahliliy koʻrsatuvlar turkumini efirga uzatib borish;

jismoniy tarbiya, sport va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish samaradorligini baholab borish;

jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishni tashkil etishda aholiga axborot yordamini koʻrsatish;

taʼlim muassasalarida, ishxonalarda, aholining yashash va dam olish joylarida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish boʻyicha chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqish;

yosh avlod oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa, jismoniy sogʻlomlashtirish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda Internet imkoniyatlaridan keng foydalanish;

sport targʻibotiga yetakchi sport mutaxassislari, sportchilar, siyosatchilar, jamoat arboblari, aktyorlarni faol jalb etish, sogʻlom turmush tarzi va sport bilan shugʻullanishni targʻib qilishda ijtimoiy reklamadan foydalanish;

mamlakatda va chet elda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ilgʻor tajribalarini ommalashtirish boʻyicha tadbirlar oʻtkazish;

sport va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va reklama qilishni takomillashtirish;

aholini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish va targ'ib qilish bo'yicha ilmiy-uslubiy, ijtimoiy-ommabop materiallar hamda qo'llanmalarni nashr etish;

ilg'or xorijiy tajriba asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasida axborot va statistika ma'lumotlarini to'plash hamda ularni puxta ishlash tizimi va usullarini takomillashtirish.

4-bob. Kontsepsiyani amalga oshirishdan kutilayotgan natijalar

6. Kontsepsiya doirasida belgilangan vazifalarni bajarish orqali O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini 2025 yilgacha rivojlantirishda quyidagi ko'rsatkichlarga erishish nazarda tutiladi:

mamlakat aholisining salomatlik darajasini yaxshilashga erishiladi;

jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholining umumiy soni 30 foizgacha, o'Quvchi va talabalarning umumiy soni 20 foizgacha oshiriladi;

oliy ta'lim muassasalari va umumtahlim maktablari sport inshootlaridan foydalanish samaradorligi 60 foizgacha oshiriladi;

sport tahlimi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan oliy ma'lumotli xodimlar soni bosqichma-bosqich 51 foizdan 80 foizgacha yetkaziladi;

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi ixtisoslashtirilgan maktab-internatlaridagi oliy toifali trener-o'qituvchilar hissasi 72 foizgacha oshiriladi;

O'zbekiston sport terma jamoasining Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari, jahon, qit'a va Osiyo sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi tahminlanadi;

O'zbekistonda Osiyo, Jahon chempionati, Osiyo va Jahon kubogi nufuzli xalqaro sport musobaqalarini o'tkazish ko'rsatkichlari 34 taga oshiriladi;

sport ta'limi va tayyorgarligi tizimining mazmuni sifat jihatidan yaxshilanadi, sport maktablarida ustuvor olimpiya sport turlari bo'yicha bo'limlarni ochish orqali sport turlari ulushi 32 taga oshiriladi;

iqtidorli sportchi-yoshlarni saralash va ularni milliy terma jamoalarga jalb etishgacha bo'lgan jarayon bosqichma-bosqich, tizimli amalga oshiriladi;

sportchilar faoliyati va erishayotgan sportdagi yutuqlari to'g'risida muntazam yangilanib boriladigan yagona elektron mahlumotlar bazasi shakllantiriladi;

sport ta'limi muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va mablag' bilan tahminlash samaradorligi oshiriladi, davlat-xususiy sheriklikni rivojlantirish hisobiga davlat tahlimi tizimida sog'lom raqobat muhiti yaratiladi;

yoshlarni tarbiyalash va ularning bandligini ta'minlashda «ta'lim muassasasi-sport maktabi va oliy sport» tamoyilida uzviylik tizimi joriy etiladi;

samarali faoliyat ko'rsatayotgan sport maktablariga olimpiya zaxiralari sport maktablari maqomi beriladi;

sohada faoliyat ko'rsatishning jozibadorligi, sport tahlimi muassasalari mutaxassis va xodimlarining mehnatiga haq to'lash, moddiy rag'batlantirish va ijtimoiy himoya qilish darajasi oshiriladi;

oliy ta'lim muassasalarida «Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv» yo'nalishi bo'yicha kadrlar tayyorlash yo'lga qo'yiladi.

10.2. Zamonaviy sportning bugungi kundagi ko'rinishi, ijtimoiy – iqtisodiy va siyosiy ahamiyati.

Hozirgi davrda olimlar sport nazariyasining integrativ muammolarini yaxlit holda tasavvur etishga harakat qilmoqdalar. Muammolarni hal etishda yuqorida ko'rib chiqilgan nazariy ishlanmalar: umumiy sport nazariyasi, sport turlari bo'yicha xususiy predmetli nazariy-usuliy fanlar, gumanitar hamda tabiiy

bilimlarning oraliq sohalari munosabatlari sxemasiga (L.P.Matveev bo'yicha), sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning uch darajali tizimiga (A.A.Novikov bo'yicha), shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarishda darajalar ahamiyatining o'zgarishi modeliga (F.A.Kerimov bo'yicha) tayanish zarur.

L.P.Matveev bo'yicha (1997) sport fanining asosiy muammolari 3 asosiy blokka taqsimlanadi, lekin biz to'rtinchi blokni ham kiritishni taklif qilamiz:

1. Sport mohiyatining umumiy kontseptsiyasini, uning tuzilishi va vazifasiga xos xususiyatlarini hamda yanada rivojlantirish yo'nalishlarini ishlab chiqish.

Shu o'rinda sportning mohiyatiga, uning shaxs va jamiyat hayotida tutgan o'рни hamda ahamiyatiga tavsif berish, uning manbalari va rivojlanish yo'nalishlarini ko'rib chiqish zarur. Sport faoliyatining biologik hamda ruhiy-ijtimoiy tabiatini chuqurroq, to'laroq va yaxlit holda tadqiq etib, sportni hozirgi zamon jamiyatidagi vazifalari va rivojlanish qonuniyatlarini tushuntirib berish lozim. Bunda sport amaliyotining turli yo'nalish va bo'limlarida (jumladan, ommabop, professional va professional-tijorat sportida) mavjud bo'lgan asosiy ziddiyatlarni, shuningdek, ularni shaxs va jamiyat manfaatlarini yo'lida bartaraf etish usullari, shart-sharoitlarini ochib berish kerak.

2. Sport bellashuvi nazariyasi muammosi, sport bellashuvining musobaqa faoliyati sifatidagi mohiyatini, uni harakatga keltiruvchi kuchlarni, samarali amalga oshirish qonuniyatlari va shart-sharoitlarini mufassal anglab yetish.

Musobaqa faoliyatida sabablar va shaxsiy rejalar, uni modellashtirishning tayyorlov shakllari, sport-musobaqa yuklamalarining o'z-o'zini oqlaydigan kattaliklari, shuningdek, ularni mos ravishda o'zgartirish hamda sport amaliyotining turli sharoitlarida bellashuvlar tizimining to'g'ri tuzilgan variantlari to'g'risida umumlashtiruvchi tasavvurlarni ishlab chiqish kerak.

3. Sport mashg'uloti va sport yutuqlarining boshqa omillaridan tizimli foydalanish muammolari.

Bu bo'limda sport mashg'ulotining mazmuni va tuzilishi, tuzilish qonuniyatlari hamda tamoyillari, sportchini sport yutuqlariga tayyorlashning jismoniy, texnik, taktik va boshqa jihatlarining nazariy-usuliy asoslari ishlab chiqiladi va batafsil yoritiladi.

Sport orientatsiyasi va saralash; ko'p yillik sport tayyorgarligining optimal tuzilishi - tayyorgarlikning birinchi bosqichidan boshlab sportchini sport faoliyatining eng yuqori pillapoyalarigacha olib chiqish; bashorat qilish, rejalashtirish, nazorat hamda uni optimallashtirish bo'yicha chora-tadbirlar tizimida qo'shimcha omildan to'g'ri foydalanish muammolari o'z yechimini kutib turibdi.

4. Sport fanidagi eng yirik muammolaridan biri - mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitida organizm tizimlari faoliyatini o'rganish.

Bugungi kunda sportdagi yutuqlarimizning rivojlanib borish yo'nalishlari shundayki, ularni yaqin o'n yilliklarga loyihalashtirish, ehtimol, eng avvalo, mashg'ulot va musobaqa vositalarining sportchi organizmiga eng maqbul tarzda tahsir ko'rsatish yo'llari hamda vositalarini uning fiziologik, biokimyoviy imkoniyatlarini hisobga olgan holda aniqlashdan iborat. Ushbu holat tadqiqotchilar oldiga quyidagi vazifalarni qo'yadi:

Birinchiidan:

- har xil sport turlarida sportchi ish qobiliyatining o'sib borishini belgilovchi fiziologik mexanizmlarni tadqiq etish;
- musobaqa va mashg'ulot faoliyati jarayonida ish qobiliyatining pasayish sabablarini hamda toliqish yuzaga kelishining fiziologik mexanizmlarini aniqlash;
- ish qobiliyatini takomillashtirish jarayonini, katta yuklamalarga ko'nikish mexanizmlarini o'rganish;

Ikkinchiidan:

- trenirovka va musobaqa faoliyatida sportchining ruhiy holati qonuniyatlarini ochib berish;
- trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida asabiy-ruhiy hamda xissiy zo'riqish darajasini baholash mezonlarini ishlab chiqish;
- sportchi organizmining jismoniy zahiralari aniqlash va ularga baho berish;
- o'ta zo'riqib faoliyat ko'rsatish modellarida organizmdagi yetakchi tizimlarning amal qilish ichki imkoniyatlarini aniqlash;
- yangi, rekord darajalariga erishish maqsadida zahiradagi imkoniyatlarni yanada oshirish yo'llarini belgilash.

Muammolar yig'indisidan ko'rinib turibdiki, sport nazariyasi faqat bilish, kontseptual jihatdan emas, amaliy jihatdan ham murakkab hamda ahamiyatlidir. Sportning keyingi taraqqiyoti mazkur muammolarning to'g'ri hal etilishiga bog'liq.

Nazorat uchun savollar

1. Fanlar tizimida umumiy sport nazariyasining tutgan o'rni va boshqa fanlar bilan o'zaro aloqasi to'g'risida so'zlab bering.
2. «Sport mashg'uloti jarayonini boshqarish tizimi» tushunchasining mohiyati (A.A.Novikov bo'yicha) haqida so'zlab bering.
3. Sport mashg'uloti jarayonini boshqarish tizimi qanday darajalarga bo'linadi?
4. «Sportchining modelg' tavsifnomalari» deganda nimani tushunasiz?

5. Musobaqalashuv faoliyatining modelg' tavsifnomalarini tashkil etuvchi ko'rsatkichlar haqida gapirib bering.
6. Sportchi tayyorgarligidagi asosiy jihatlarning modelg' tavsifnomalarini ishlab chiqishda nimalarni hisobga olish kerak?
7. Sport fanining sport mashg'uloti nazariyasidagi asosiy muammolari nimalardan iborat?
8. Sport fanining sportchi organizmi funktsional imkoniyatlarini o'rganishdagi asosiy muammolari nimalardan iborat?

A D A B I Y O T L A R

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent -2015 yil
2. Karimov I.A. Iqtisodiy islohat taraqqiyotimiz asosi. 1993 y.
3. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. 1999 y.
4. Vlasov K.P. Metodq nauchnqx issledovaniy i organizatsiya eksperimenta. Uchebnoe posobie. Sankt-Peterburg, 2000. – 116 s.
5. Guba V.P., SHeStakov M.P., Bubnov N.B., Borisenkov M.P. Izmereniya i vo'chisleniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike. Uchebnoe posobie dlya vuzov fizicheskoy kulg'turo'. – M.: Sport Akadem Press, 2002. – 211s.
6. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T.: Ibn Sino, 1990. – 174 b.
7. Matveev L.P. Osnovq obo'ey teorii sporta i sistemq podgotovki sportsmenov. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.
8. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997.

9. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. Toshkent-2005
10. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik T; - «ITA - PRESS», 2015y.
11. Seluyanov V.N., SHestakov M.P., Kosmina I.P. Osnovo' nauchno-metodicheskoy deyatelg'nosti v fizicheskoy kulg'ture. Uchebnoe posobie. M.: Sport Akadem Press, 2001. – 184 s.
12. Yunusova Yu.M. Sport faoliyatining nazariy asoslari. Toshkent 1994.