

796
R-30

Raxmatova Dilnoza Nigbaevna,
Karimova Nargiza Xudayberganovna

SPORT

NAZARIYASI VA USLUBIYATI

796
R-30

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**

*p.f.d (DSc) professor Raxmatova Dilnoza Nigbaevna,
Karimova Nargiza Xudayberganovna*

SPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(O'quv qo'llanma)

71010301 -Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
Magistrlar uchun

**"ZAMON POLIGRAF"
NASHRIYOTI
TOSHKENT 2025**

UDK:56.14.4

KBK:15.4.8

R12

D. N. Raxmatova, N. X. Karimova "Sport nazariyasi va uslubiyati" O'quv
qo'llanma "Zamon poligraf" nashriyoti 2025 186 bet2

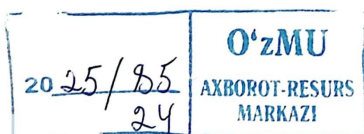
Taqrizchilar:

***M.A.Tojiyev - O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti
professor v.v.b, p.f.b.f.d. (PhD)***

I.B.Aliyev - Taekvondo va sport faoliyati Fakulteti p.f.n.Professor

ISBN: 978-9910-649-17-2

© D. N. Raxmatova, N. X. Karimova
© "Zamon poligraf" nashriyoti 2025



Annatasiya

Mazkur o'quv qo'llanma magistratura ta'lim yo'nalishi jismoniy tarbiya va sportga qiziquvchi o'quvchi yoshlar uchun mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiya va sportda xalqaro tajribalar asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanma 4 ta bobni o'z ichiga olgan bo'lib, har bir bobda talabalar bilimlarining nazariy asoslari, amaliy jihatlar andozalar, rasmlar va jadvallar asosida yoritilgan, boblarda sport ijtimoiy hodisalar tizimida, sportning nazariy asoslari, sport mashg'ulotlarining vositalari va uslublari, sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi, sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari bilan bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy ma'lumotlar keng ochib berilgan.

Аннотация

Данное учебное пособие предназначено для студентов магистратуры, интересующихся физической культурой и спортом, и подготовлено на основе международного опыта в области физической культуры и спорта. Учебное пособие содержит 4 главы, в каждой главе освещаются теоретические основы, практические аспекты знаний учащихся на основе шаблонов, рисунков и таблиц, в главах спорт в системе общественных явлений. широко раскрыты теоретические и практические данные, связанные с теоретическими основами спорта, средствами и методами спортивной подготовки, спортивной подготовкой как многолетним процессом и ее структурой, основными положениями технологии планирования в спорте.

Annotation

This study guide is intended for young students interested in physical education and sports, and is prepared on the basis of international experiences in physical education and sports. The study guide contains 4 chapters, in each chapter the theoretical foundations and practical aspects of students' knowledge are covered based on models, pictures and tables, in the system of sports social phenomena. Theoretical foundations of sport, means and methods of sports training Sports training as a long-term process and theoretical and practical information related to its structure, the basic rules of sports planning technology are widely disclosed.

KIRISH

Hozirda fan-texnikaning tobora rivojlanib borishi insonning kam xarakatchanlikka moslashib borishiga olib kelmoqda. Natijada insonlarning salomatligini ta'minlash masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Bu esa salomatlikni ta'minlovchi vositalardan biri bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, yoshlar orasida ommolashtirish ishlarini takomillashtirish zarurligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha salohiyatini rivojlantirib borish jamiyatda sog'lom avlodni shakillantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Har bir sport turi bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash sport turini rivojlantirishda, ommolashtirishda, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Qolaversa, murabbiylarning zamonaviy ilm-fan yutuqlaridan foydalana bilish malaka va ko'nikmasiga egaligi sport turini ommolashtirishda hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda birlamchi zaruriy xususiyat bo'lib, sport turining kelajagini ham belgilab beradi.

Mualliflar tomonidan taqrizga taqdim etilgan "Sport nazariyasi va uslubi" o'quv qo'llanmasi o'zining xajmi, mazmuni va mantiqiy jihatlariga muvofiq yo'nalishga doir amaldagi na'munaviy fan dasturi va o'quv rejasi talablariga javob beradi.

O'quv qo'llanmasi 4 ta bobni o'z ichiga olgan bo'lib, har bir bobda talabalarga bilimlarning nazariy asoslari, ko'riladigan masalalari chuqur atroflicha andoza, rasmlar va jadvallar asosida yaratilgan.

Qayd etilgan mualliflar tomonidan taqdim etilayotgan mazkur "Sport nazariyasi va uslubi" o'quv qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan nafaqat soha talabalari uchun ayni muddaodir, ayniqsa jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalari o'quvchi va yoshlari, sportchilar, ilmiy tadqiqotchilar va barcha murabbiylar, havoskor sport bilan shug'ullanuvchilar uchun ham manba sifatida xizmat qiladi.

I BOB. SPORT IJTIMOYIY HODISALAR TIZIMIDA SPORTNING NAZARIY ASOSLARI.

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylari fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır. Sport nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiylari 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'rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va hajmini 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 me'yor va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini 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 jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir.

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

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

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

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamalarini 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 muhitda 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 izlanishga asoslanadi.

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

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

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

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

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

Tayyorgarlik darajasi atamasi tayyorgarlikning 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 izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.

Sport natijalari - sportdagi son va sifat darajasining ko'rsatkichidir.

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

O'zbekiston Respublikasida yagona sport tasnifi mavjud bo'lib, har to'rt yilda o'zgarib turadi. Sportning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy, ahloqiy 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, olijanoblik, halollik, baynalmilallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Trenirovka atamasi boshqa terminlar singari bir ma'noli so'z emas. Uni eng keng ma'noda, mashqlarning konkret mazmuni mutlaqo xilma xil bo'lishi mumkinligiga qaramay, har qanday mashq qilish, odatlantirish jarayoni ma'nosida tushunadilar.

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

Sport trenirovkasining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Sport trenirovkasi atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

Sportchini tayyorlash - kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lish va buni oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

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

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

Bularga quyidagilar kiradi:

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

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

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 funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiylik 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" ni ko'p funktsionalli jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezo-deduktiv yoki induktiv-deduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va empirik 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 funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi

olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metodologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasi quyidagi elementar tuzilishlarga ajratiladi:

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

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

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

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

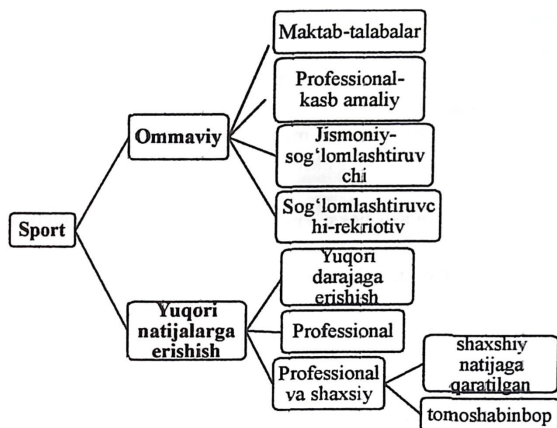
3. Dastlabki logik asoslari - sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u xodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo'lgan bilimni ham ko'rsatadi.

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.

Sport turlarining tasnifi

Bugungi zamonaviy sportning juda ko'p mustaqil turlari paydo bo'ldiki, ularning har qaysisi o'zining musobaqa shakli, maxsus harakat tarkibi, bellashuv qoidalari va musobaqa faoliyatiga baho berish usuli bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.



1.1. Rasm. Sportni rivojlanish yo'nalishlari

Matveyev L.P. (1977) sport turlarini harakat faoliyatiga qarab 5 guruhga bo'lgan:

Birinchi guruh - sportning bu turi jismoniy sifatlarni chegaragacha talab qiladigan sport turlari bo'lib, sportchini o'z shaxsiy imkoniyatiga qarab muvaffaqiyat qozonishi mumkin boks, gimnastika, kurash, sport o'yinlari, yengil atletika va boshqalar;

Ikkinchi guruh - yuruvchi texnik vositalarni boshqarish bilan bog'liq bo'lgan sport turlari motosikl, avtomobil, tayyora (samolyot, aeroplan), yaxta va boshqalar; bunday turda sport natijasi o'zi yuruvchi texnik vositalariga, ham ularni boshqarish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi;

Uchunchi guruh - maxsus qurollar miltiq, kamon va boshqalar dan qat'iy cheklangan shart bilan nishonga tekkizuvchi sport turlari;

To'rtinchi guruh - model - konstruktorlik faoliyatini o'zaro taqqoslash turlari aviamodel, avtomodel va shu kabilardagi faoliyatlar;

Beshinchi guruh - sportning abstrakt - mantiqiy yo'l bilan g'alaba qozonish turi shaxmat, damka; Yozgi va qishki olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari boshqa hislatlarga ko'ra guruhlarga birlashtiriladi.

1-guruh - davriy harakterdagi harakat faoliyati bilan bog'liq sport turlari suzish, eshkak eshish, yengil atletika, velosport va boshqalar;

2-guruh - asosan tezkorlik - kuch sifatlarini namoyon etishni talab etuvchi sport turlari sakrash, uloqtirish, og'ir atletika;

3-guruh - asosan harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq sport turlari - sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, batut, figurali uchish va boshqalar;

4-guruh - yakkakurash boks, kurash barcha turlari, qilichbozlik va boshqalar;

5-guruh - sport o'yinlari futbol, xokkey, basketbol, voleybol, suv polasi va boshqalar.

6-guruh - ko'pkurash chang'i ikki kurashi, yengil atletika ko'pkurashi, zamonaviy beshkurash va boshqalar.

Olimpiya sport turlari tasnifi

Sport o'yinlari musobaqa mashqlari boshqacha qilib aytganda o'ynalayotgan medallar miqdoriga oltin, kumush, bronza qarab tasniflanadigan sport turlari ham mavjud.

Yengil atletika, suzish, sport gimnastikasi, akademik eshkak eshish, boks va boshqalar medallar miqdori ko'p bo'lgan sport turlariga kiradi. Lekin shu paytning o'zida Olimpiya bellashuvlarida futbolchilar bitta oltin, bitta kumush va bitta bronza medali uchun kurash olib boradilar.

Sport turlarini musobaqa natijalarini belgilash usuli bo'yicha ham tasniflash mumkin.

1-guruh - metr o'lchov natijalariga ko'ra sport turlari: yengil-atletika, og'ir atletika, velosport, tog' chang'isi, chang'i, ot sportlari va boshqalar.

2-guruh - o'zining aniqligi, go'zalligi, mazmundorligi, harakat amplitudasiga ko'ra natijasi ball bilan baholangan sport turlari - gimnastika, akrobatika, figurali uchish va boshqalar.

3-guruh - yakkakurash va sport o'yinlari turlari. Sport turlariga ko'ra va guruh o'z navbatida guruhlariga bo'linadi:

- musobaqa faoliyati vaqti cheklangan turlari futbol, xokkey, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar;

- pirovard natija cheklangan turlar voleybol, tennis, stol tennisi va boshqalar;

- cheklangan vaqt tugaguncha g'alabaga erishish mumkin bo'lgan turlar boks - nokaut, kurash - sof g'alaba.

4-guruh - ko'p qirrali harakterdagi sport turlari yengil atletika ko'pkurashi, zamonaviy beshkurash, biatlon, chang'i, ikki kurash va boshqalar.

Sport mashqlarini guruhlash tarzining ko'p qirraliligi hal etilayotgan masalalar harakteriga ko'ra u yoki bu tafsilot turidan foydalanish imkonini beradi.

Sportning funksiyalari

Sportda dam olishni tashkil qilish sohasida yoki organizmni maxsus qayta tiklash tizimida, charchashga qarshi kurash omili sifatida, emotsional talablarni qondirishda va organizmni vaqtincha yo'qotgan funksional imkoniyatlarini qayta tiklashda ko'proq ishlatiladi.

Sportning funksiyalari

1. Sportning musobaqa funksiyasi	2. Sog'lomlashtirish rekreativ funksiyasi
- Normativ funksiyasi	- Sog'lomlashtirish funksiyasi
- Gedonistik (axloqiy ta'limot)	- Tayyorgarlik funksiyasi
- Tomosha ko'rsatish	
3. Informatsiya - bashorat qilish funksiyasi	

-Informatsiya funksiyasi: - Bilish funksiyasi

-Ma'rifat funksiyasi: - Bashorat qilish evrestik funksiyasi

-Aql - idrok, zakovat funksiyasi.

4. G'oyaviy funksiya	5. Sport dasturi - me'yoriy va tashkiliy asoslari
-G'oyaviy funksiyasi	-Ommaviy sport funksiyasi
-Siyosiy funksiyasi	-Zaxiradagi sportning funksiyasi
-Umumlashtirish funksiyasi	-Sport yuqori ko'rsatkichlar
-Axloqiy tarbiyaviy funksiyasi	-E'tibor, obro', nufuzli funksiyasi
-Baynalminal-integrativ funksiyasi	

I.1. Sport mashg'ulotining qonuniyatlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ - huquqiy hujjatlar.

O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish va ommalashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda professional sportchilar, murabbiylar va hakamlarni tayyorlash tizimi yaratildi. Bu maqsadlarning har birida amalga oshiriladigan hayot tarzini keng targ'ib qilish, har tomonlama barkamol yoshlarni tarbiyalash, respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yordam beradi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy maqsad va vazifalari-sog'lom yosh avlodni tarbiyalash, xalq o'yinlari va sportni har tomonlama rag'batlantirish va rivojlantirish, aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanishga jalb qilishdan iborat. Jismoniy madaniyat harakati, jamiyatni qurish amaliyoti bilan jismoniy tarbiyaning organik birligiga erishish.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy mavqeidan qat'iy nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, ommaviy jismoniy tarbiya va sport uyushmalarini tuzish va ishtirok etish huquqiga ega. Jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqarishda. Chet el fuqarolari va fuqaroligi bo'lmagan shaxslar jismoniy tarbiya va sport sohasida O'zbekiston Respublikasi fuqarolari bilan teng huquqlarga egadirlar.

Mustaqillik davrida "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, 50 dan ortiq qonunosti hujjatlari, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini mustahkamlashga qaratilgan idoraviy hujjatlarni o'z ichiga olgan me'yoriy-huquqiy baza shakllantirildi. 2002 yilda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilgani tufayli hozirgi kunda zamonaviy sport inshootlari respublikaning eng chekka burchaklarida ham faoliyat ko'rsatmoqda. Sport anjomlari va inventarlari ishlab chiqarish yo'lga qo'yilgan.

Yosh sportchilar har yili respublika sport shon - sharafiga oshirib, xalqaro maydonlarda mamlakat sharafiga munosib himoya qiladilar.

O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunining mazmuni: Bu yo'nalishda amalga oshirilayotgan islohotlarning

muhim huquqiy asosi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunidir.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida jismoniy tarbiya va sport davlat ahamiyatiga ega bo'lib, uning maqsadi keng aholi manfaatlariga xizmat qilish, ommaviy ishtirok va qulaylikni ta'minlashdir. Har qanday sport bilan shug'ullanish, jismoniy tarbiyaning asosiy shartlaridan biridir.

"Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni birinchi navbatda, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunchilikni tartiblashtirishga, shu jumladan yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish talablarini joriy etishga, bu sohada mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasi, zamonaviy va samarali sport infratuzilmasini shakllantirish, yuqori toifali sportchilarni tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar va sport zaxirasini yaratish.

Qonun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab - quvvatlashni ko'zda tutuvchi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilaydi; har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanish huquqini, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan odamlarning hayoti va sog'lig'ini ta'minlash; nogironlar va boshqa nogironlar, shuningdek, ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish; va boshqalar.

Qonun jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatni tashkil etish masalalarini, xususan, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish tartibini, sport unvonlari, toifalarini berish turlari va asosiy talablarini tartibga soladi, malaka toifalari, terma jamoalarni tuzish tartibi va talablari va boshqalar.

Qonunchilik milliy sport va xalq o'yinlarini rivojlantirishga, aholini jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etishga qaratilgan normalarni belgilaydi. Davlat organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, sport tashkilotlarining ta'lim tizimida, yashash, dam olish, ish joyida, jismoniy imkoniyati cheklanganlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha vazifalari ko'rsatilgan.

Qonunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab - quvvatlash usullari, shu jumladan sportchilarning sport tadbirlarida

ishtirokini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari tomonidan moddiy-texnik va axborot resurslaridan foydalanish uchun sharoit yaratish nazarda tutilgan; davlat jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash va sport inshootlarini saqlash; yangilarini qurish va mavjud bazalar va sport o'quv markazlarini rekonstruksiya qilish va boshqalar.

Qonun nafaqat Vazirlar Mahkamasi balki jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organi, Sog'liqni saqlash, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Xalq ta'limi vazirliklarining vakolatlarini belgilaydi. Masalan, Xalq ta'limi vazirligi – ta'lim muassasalarida bolalar sportini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun, Sog'liqni saqlash vazirligi - sportni rivojlantirish uchun tibbiyot, sport tadbirlari paytida sog'liqni saqlash; shuningdek, davlat hokimiyati va mahalliy o'zini-o'zi boshqarish organlarining, jismoniy tarbiya va sport subyektlarining vakolatlari, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatni ta'lim tizimida, ish joyida, fuqarolarning yashash joyi, jismoniy tarbiya va nogironlarning sporti kabilar.

- jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari va tomoshabinlari.

Endi sportchining jismoniy tarbiya va sport tashkilotiga tegishli ekanligini tasdiqlovchi hujjat va uning sport malakasi sport pasportidir. Unda nafaqat sportchining familiyasi, ismi, otasining ismi, jinsi, tug'ilgan sanasi, sportchining jismoniy tarbiya va sport tashkilotiga mansubligi, balki tanlangan sport turi va sport turlari va turlari, topshiriq to'g'risidagi ma'lumotlar ko'rsatiladi. Sport unvonlari va sport toifalarini berish uchun zarur bo'lgan me'yorlar va talablarning bajarilishini tasdiqlovchi ma'lumotlar, sportchining tibbiy ko'rikdan o'tkazilgan belgisi;

Sport musobaqalarida erishilgan natijalar, sportchining diskvalifikatsiyasi to'g'risidagi ma'lumotlar, davlat mukofotlari va rag'batlantirishning boshqa shakllari to'g'risidagi ma'lumotlar, murabbiyning familiyasi, ismi, otasining ismi va tanlangan tur yoki sport turining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq boshqa ma'lumotlar.

Shuningdek, Qonunda sport zaxiralarini tayyorlash, sport jamoalarini tuzish va boshqalar masalalari aks ettirilgan.

Hujjatda sportda doping ishlatilishining oldini olish ham aks etgan. Xususan, dopingga qarshi qoidalar, doping nazoratini o'tkazish tartibi, shuningdek, dopingga qarshi choralar buzilishi nomlari keltirilgan.

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 qoidalarini qo'llaniladi.

Jismoniy reabilitatsiya - odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funksiyalarini 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.

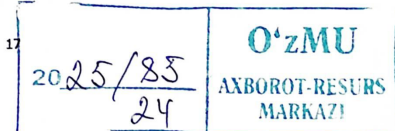
Jismoniy tarbiya - madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish 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 o'rtirishga qaratilgan jarayon.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi - o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan 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 yopiq yoki 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 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 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 dissiplinalari bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom reglament bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv.

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

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