

Jismoniy tarbiya

va

APU

Ilmiy-o'rtaqor
jurnal

Научно-популярный
журнал

SPORT

№03
(122) • 2022

Физкультура и спорт



31 -стр.

MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

4 MATONATLI SPORTCHILAR PARA TOG' CHANG'ISI BO'YICHA BELLASHDI	XALQARO XAYRIYA MARAFONI O'TKAZILDI	28 SHAXMAT BO'YICHA 6-JAHON CHEMPIONI MIXAILA BOTVINNIKNING HAYOTI
6 SPORT TA'LIM MUASSASALARINING BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHLARIDA PARATAEKVANDO BO'YICHA MASHG'ULOTLAR O'TKAZISHNING AYRIM JIHATLARI	16 GANDBOLCHILARIMIZ YANGI ZALGA EGA BO'LDI	32 ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН О ПРОГРАММЕ РАЗВИТИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДО 2025 ГОДА
8 SPORT NAFAQAT SALOMATLIK, BALKI QUVONCH VA FAOLLIK VOSITASI HAM	18 UMUMTA'LIM MAKTABLARINING 8-SINF O'QUVCHILARI UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN VOLEYBOL BO'YICHA DARS ISHLANMASI	34 ПУТИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА В УЗБЕКИСТАНЕ
10 XI-SINF O'QUV-MAVZUIY DASTURI NAMUNASI	22 SLEDJ-XOKKEY TO'G'RISIDA MA'LUMOT	36 СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
12 YURTIMIZDA ILK BOR ATLETLAR KOMISSIYASI TUZILDI	24 O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI	39 YOSHLAR YETAKCHILARI MAHALLALARDA PARALIMPIYA HARAKATINI OMMALASHTIRISHGA KO'MAK BERMOQDA
14 OMAD BIZGA KULIB BOQDI	26 JISMONIY TARBIYA FANIDAN 7-SINFLAR UCHUN DARS ISHLANMASI YENGIL ATLETIKA	
15 TERMIZDA "SAVE ARAL-2022"		

Muqovada: paratog' chang'isi bo'yicha O'zbekiston chempionati g'oliblarini taqdirlash marosimidan lavha.

Ha 31-yi stranicе: sportсmenы национальной сборной Узбекистана по горнолыжному спорту.

Muassis: "Sport jurnali tahririyati" mas'uliyati cheklangan jamiyati. Hamkorimiz O'zbekiston "Yoshlik" jismoniy tarbiya va sport jamiyati Bosh muharrir: SHODIYEV Olimjon Toshmamatovich	Sotuvda kelishilgan narxda. Jurnal sahifalarida chop etilgan materiallardan foydalanilganda "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy- ommabop jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart. Tahririyat taqdim etilgan maqolalarni taqriz qilish va qaytarish majburiyatini olmagan. Tahririyatga kelgan qo'lyozma va suratlar egalariга qaytarilmaydi. Mualliflarning fikrlari tahririyat fikridan farqlanishi mumkin. Tahririyat manzili: Toshkent shahri,	Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Sport jurnali tahririyati» Наш партнер – физкультурно-спортивное общество Узбекистана "Ёшлик". Главный редактор: ШОДИЕВ Олимжон Тошмаматович Редакционный совет: Фахриддин ХУЖАЕВ Рустам ХОЛМУХАМЕДОВ Илхомжон ТУРСУНАЛИЕВ Ахмаджон АЛИМОВ Толиб ТОЙИРОВ Уткирбек РАШИДОВ Билал АГЗАМОВ Зариф БЕГИМКУЛОВ Ответственный за номер: Назира САДАТХУЖАЕВА Корректор: Сардор ХАЙДАРОВ Журнал перерегистрирован Узбекским агентством по печати и информации. Регистрационное свидетельство №0542 от 27.07.2017. Журнал издается с 1 января 2012 года, выходит 1 раз в месяц. Индекс: 1248	Цена договорная. Перепечатка из "Jismoniy tarbiya va sport" допускается только с разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. Адрес редакции: город Ташкент, Ц-13, дом 40. Телефоны: 71 241 55 39, 90 980 48 66 E-mail: jfs_jurnal@mail.ru Журнал сдан в печать 30.06.2022. Разрешено в печать 4.07.2022. Формат 60x84 1/8. Напечатано на офсетной бумаге. Заказ № 45. Тираж: 142 экз. Оригинал-макет, дизайн и вёрстка журнала изготовлены в редакции "Sport jurnali tahririyati". Журнал отпечатан в типографии "Toshkent davlat yuridik universiteti". Адрес: г. Ташкент, ул. Сайалгоҳ, 35.
--	---	--	--

qayta ro'yxatga olingan.
2012-yil yanvar oyidan
boshlab, oyda bir marta
chop etilmoqda.

Nashr indeksi: 1248.

da tayyorlandi. "Toshkent davlat
yuridik universiteti"
bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Sayilgoх
ko'chasi, 35.

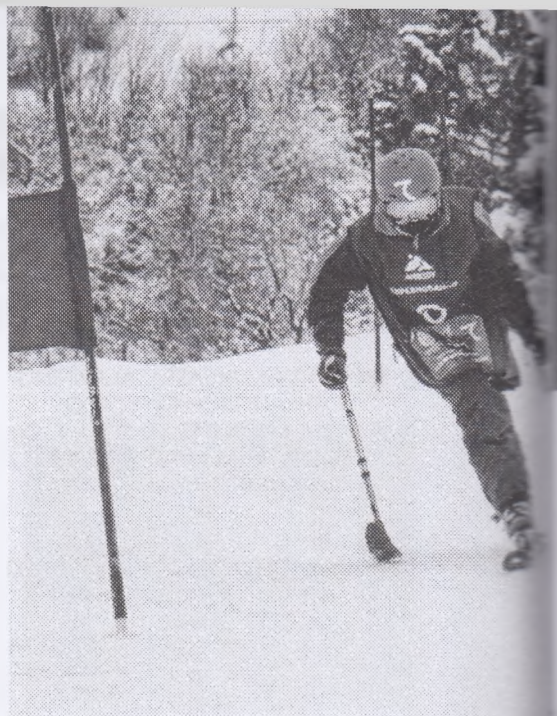


MATONATLI SPORTCHILAR PARA TOG' CHANG'ISI BO'YICHA BELLASHDI

Toshkent viloyatidagi "Amirsoy" tog'-chang'i kurortida O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi tomonidan ilk bor para tog' chang'isi bo'yicha O'zbekiston chempionati o'tkazildi.

Bu so'zsiz, mamlakatimiz vakillari uchun qishki paralimpiya o'yinlarining yangi zarvarag'i ochilganligidan dalolat.

Musobaqaning tantanali ochilish marosimida O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vaziri o'rinbosari Shaxrillo Mahmudov, O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi raisi Muxtorxon Toshxo'jayev, O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti rektori Mahmud Boltaboyev, "Amirsoy" tog' chang'i kurorti bosh





direktori Saidvali Saidxo'jayev so'zga chiqib, so'nggi yillarda yurtimizda qishki sport turlari rivojiga alohida e'tibor qaratilayotgani va barpo etilayotgan zamonaviy sport majmualaridan unumli foydalangan holda para atletlarimizni qishki Paralimpiya o'yinlarida ham munosib ishtirok etishini ta'minlash bo'yicha tizimli ishlar yo'lga qo'yilayotganini ta'kidlashdi.

Qiziqarli kechgan musobaqa yakunlariga ko'ra, para tog' chang'isi bo'yicha ayollar o'rtasida Asel Turdimuratova g'oliblikni qo'lga kiritdi. Ikkinchi o'rin esa Yulduz Mahmudovaga nasib etdi. Erkaklar o'rtasidagi bahslarda Firdavs Xudoyatovga teng keladigan raqib topilmadi. Kumush medalga Kamron Abduvohidov sazovor bo'ldi.

Bundan tashqari, para snoubord hamda aravachada kyoring bo'yicha saralash tadbirlari o'tkazilib, iqtidorlilar tantlab olindi.

Bahslar yakunlandi. Muhimi, iroda va jasorat timsoli bo'lgan para sportchilarimizning bir kunlik mashg'ulotlari, musobaqalari ularning hayotida asrlarga tatigulik lahzalarni tuhfa etdi.

Mamlakatimiz sport hayotida ilk bor tashkil etilgan mazkur sport tadbiri O'zbekistonning matonatli sportchilarini kelgusidagi qishki para sport bo'yicha olimpiya va qit'a o'yinlari yo'lida yangi sahifa ochishiga xizmat qiladi.

Baxtiyor TOSHTMIROV,
O'zbekiston Milliy paralimpiya
qo'mitasi mutaxassisi.

SPORT TA'LIM MUASSASALARINING BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHLARIDA PARATAEKVANDO BO'YICHA MASHG'ULOTLAR O'TKAZISHNING AYRIM JIHATLARI

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida boshlang'ich tayyorlov guruhleri (BTG) tashkil etilib, guruhlarga sport bilan shug'ullanishni xohlovchi va pediater-shifokorning yozma ruxsatiga ega bo'lgan maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari va umumtalim maktablari o'quvchilari qabul qilinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va parataekvando sport turining texnik asoslariga ega bo'lishga qaratilgan jismoniy sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar, sport ixtisosligini tanlash va tayyorgarlikning o'quv – mashq bosqichiga qabul qilish uchun nazorat me'yorlarini bajarish amalga oshiriladi.

BTG o'quv jarayonining asosiy maqsadi bolalarni parataekvando bo'yicha profilgacha yo'naltirilgan tizimli jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilishdir. BTGdagi mashg'ulotlarga 5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan o'quvchilarni qabul qilishga ruxsat beriladi.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlarni (jismoniy, aqliy, intellektual, hissiy) optimal rivojlantirish.
 2. Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish.
 3. O'z fikrini ifoda etish qobiliyatiga dastlabki tayyorgarlik.
 4. Dvigatel ehtiyojlarini qondirish.
 5. Hayotiy muhim vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish.
 6. Shaxsni bir butun sifatida tarbiyalash (intellektual, irodali, axloqiy va hissiy fazilatlar).
 7. Muntazam sport mashg'ulotlariga va sog'lom turmush tarziga (kelajakdagi mehnat faoliyatiga) odatlanish.
 8. Parataekvondoning asosiy texnikasini o'rganish.
- O'quv dasturining asosiy maqsadi bolalarni faol jismoniy tarbiyaga jalb qilishdir. Mashg'ulotlarning

asosini faol va rivojlanayotgan o'yinlar tashkil qiladi.

BTG'larga jalb qilingan maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda zarur shart-sharoitlar belgilab beriladi.

Shartlar

- maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini chuqur bilish (trener-pedagogning kasbiy kompetensiyasi);
- moddiy-texnik bazaning mavjudligi (ixtisoslashtirilgan zal, o'yinchoqlar, rasmlar, to'plar, gimnastika tayoqlari, gilamchalar va boshqalar);
- Maxsus pedagogik sport ta'limi.

O'quv jarayonini o'tkazishga ta'sir qiluvchi muammolar.

- bolalarning sport yutuqlari mezon sifatidagi raqobatning ahamiyatini anglash.
- intellektual sport tafakkuri.
- hissiy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi.
- Sizning his-tuyg'ularingizni boshqarish tajribasi etarli emas.
- "G'olib" psixologiyasini rivojlantirish zarurati.
- Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash.
- o'quv yuklamalari hajmi va intensivligi ortib borayotganligi sababli tinglovchilarning salomatligi ustidan tibbiy nazoratning yetarli darajada yo'qligi.
- O'smirlar davrining yosh inqirozi.
- O'smirlar muloqotidagi antisotsial qadriyatlar.
- Tengdoshlar guruhlarida ziddiyatli vaziyatlar yuzaga kelganda, odatda, kuchli yechimlar.
- Guruhlarda o'qitish, bu yerda yetakchining sifati kuch bo'lgan.
- Musobaqalarda qatnashish.
- Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlarda ifodalangan mashg'ulot jarayoniga nisbatan yuqori talablar.
- o'quv jarayonini tashkil etish

uchun ixtisoslashtirilgan moddiy-texnika bazasini yaratish.

- Bola haqida batafsil ma'lumot olish uchun har bir ota-ona bilan aloqa o'rnatish.
 - Bolalarda mashg'ulot yoki darsda to'g'ri xatti-harakatlar haqida bilimlarning etishmasligi.
 - Aksariyat hollarda yomon jismoniy rivojlanish.
 - Ishlash odatining yo'qligi.
 - Jismoniy faollikning past darajasi.
 - Salomatlik zaiflashgan.
 - Diqqatning zaif darajasi.
 - Oilalarda ijobiy o'rnatilgan va ta'sirining yo'qligi. Ko'pgina oilalarda, ziddiyatli vaziyatlar yoki boshqa ijtimoiy muammolar.
 - Jismoniy tarbiya yoki sport mashg'ulotlarida ijobiy tajribaning yo'qligi.
 - Psixologik sifatlarning kam rivojlanganligi.
 - O'zini ifoda etish, atrofdagi tengdoshlar bilan munosabatlarni o'rnatish qobiliyati yomon rivojlangan yoki deformatsiyalangan.
 - Jalb qilingan bolalarning jismoniy faolligi cheklangan.
 - Murabbiy-tarbiyachining shaxsga va oilaning shaxsga munosabatini solishtirish.
- Mashg'ulotlarni o'tkazishda eng samarali omil - bu dastur materialini o'zlashtirishda muvaffaqiyatning u yoki bu darajasini belgilaydigan yosh xususiyatlarini hisobga olish hisoblanadi. BTGdagi ta'lim jarayoni asosan kognitiv va o'yinli bo'ladi. Har bir mashg'ulot o'quvchilarga muayyan faoliyatni o'rgatadi. Trener-o'qituvchilar o'quvchilarning bilish ishlarini ularning harakatlari mos ravishda maxsus tashkil qiladilar. Shug'ullanuvchilarning ijodiy o'yin faoliyatini tashkil etishda o'qituvchining faoliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, uni bekor qilish yoki boshqa jarayon bilan almashtirish mumkin emas. O'qituvchining qiziqishi, qiziquvchanligi va o'quvchilarning

ijobiy hissiy kayfiyatini saqlamasdan o'quv jarayoni ham mumkin emas. Shug'ullanuvchilarning ochiq o'yinlarga bo'lgan doimiy qiziqishi ularni yanada jismoniy qobiliyatlarining namoyon bo'lishi va rivojlanishi uchun aqliy faoliyatga undaydi. Tashqi rag'batlantirishlar o'yin mashg'ulotlari uchun ijobiy motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.

Jarayonning asosiy ta'lim dasturining har bir elementi keyingi ko'rib chiqish, rag'batlantirish, jazolash va tuzatish uchun uning natijalarini baholash bilan birga keladi. Dasturni o'zlashtirishning har bir bosqichida harakatlar va ijodiy topshiriqlar bo'yicha trener-o'qituvchining rag'batlantiruvchi reaksiyasi muhim ahamiyatga ega. Muvaffaqiyatli ta'lim olish uchun bolalarning sa'y-harakatlari ham muhim ahamiyatga ega. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning hissiy rivojlanishi doimiy ravishda amalga oshiriladi.

Ta'limning butun mazmuni hissiy, kognitiv-nazariy, estetik, qadriyatlar va munosabatlar bilan ta'ldirilgan. Ularning tuzilishi ta'lim ta'sirida o'zgaradi. Birinchidan, bolalar sport zalida o'zini tutish qoidalarini o'rganadilar. Ikkinchidan, bolalarning motorli ehtiyojlari qondiriladi. Uchinchidan, umumiy rivojlanishi sifatida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida uzoq muddatli munosabatlar o'rnatiladi. Asta-sekin o'quvchilar jismoniy mashqlarga, ta'lim muassasasi muhitiga, tengdoshlari va katta yoshdagi o'quvchilar bilan muloqot qilish ko'nikmalariga moslashadi. Yoshga bog'liq bosqichma-bosqich rivojlanish professional sportda kelajakdagi faoliyat uchun sport maqsadlarini belgilash imkonini beradi. Ta'lim muassasasi mutaxassislari va o'quvchining oila a'zolaridan, bola shaxsini rivojlantirishdan eng manfaatdor shaxslardan iborat jamoada ishlash majburiydir.

BTGning pedagogik maqsadga muvofiqligi aholini jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlarini amalga oshirishdan iborat. Yetakchi sport mamlakatlari (Janubiy Koreya, Xitoy, Ispaniya, Meksika, Kuba, Kanada, AQSh, O'zbekiston va boshqalar) va o'zbekistonlik mutaxassislari (Toshkent shahri, Surxondaryo, Toshkent, Buxoro, Navoiy, Samarqand viloyatlari) maktabgacha yoshdagi bolalar

ni oldindan tayyorlash bo'yicha tajribasi bunday tadqiqotlarning maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi. Davlatimiz rahbari tomonidan paralimpiya sportini rivojlantirishga qaratilayotgan alohida e'tibor tufayli Paratayekvondoni rivojlantiruvchi ta'lim muassasalarida trener-o'qituvchilar soni ham oshib bormoqda.

Trener-o'qituvchilar o'rtasida raqobatning yuqoriligi sportchilar bilan samarali ishlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar va o'qituvchilar bilan munosabatlar qo'shimcha ravishda faoliyatni nazorat qilish va deviant xatti-harakatlarni tuzatishga yordam berdi. Mashg'ulotlarni qoldirib ketish sabablarini aniqlash va ularni tanbeh tarzida jazolash o'smirlarni intizomiy javobgarlikka tortadi va sport jamoasi, trener-o'qituvchi, ota-onalar, o'qituvchilar oldida ularning harakatlari uchun javobgarlik darajasini oshiradi.

Barcha o'quv va o'quv mashg'ulotlariga majburiy qatnashish jismoniy tarbiyaning maxsus va umumiy tamoyillari va usullaridan maqsadli foydalanish imkonini beradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yutuqlar paydo bo'ladi. Sportchi shaxsini jismoniy va texnik jihatdan rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Har qanday musobaqada g'alaba qozonish istagi eng muhim omil bo'lgan chempion psixologiyasi shakllanadi. Eng muhimi o'ziga xos ruhiy fazilatlar rivojlanadi: masofani his qilish, zarba hissi, raqibni his qilish, maydonga yo'naltirish hissi, mualliq holatda tananing va tana bog'lanishlarining pozitsiyasini his qilish, vaqt, sezgi va hakoza. Professional sport uchun sportchi shaxsini jismoniy va texnik jihatdan rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Sportchilarga haqiqiy vazifalar qo'yiladi: mashg'ulotlarda intizom, mehnatsevarlik, ehtiyotkorlik, o'quv topshiriqlarini bajarishda bor kuchini berish qobiliyati, o'z texnikasi va taktikasiga talabchanlik, jangovar fikrlashni rivojlantirish, hissiy tiyilish, ularning harakatlarini adekvat baholash va tayyorgarlik darajasi. Mustaqil ishlash istagi qayd etiladi va rag'batlantiriladi. Trener-o'qituvchi texnik ko'nikmalarni olish va takomillashtirish uchun zarur bo'lgan ertalabki mashqlar, mashg'ulotlar davomida jismoniy

tarbiya tanaffuslari shaklida qo'shimcha qo'shimcha mashg'ulotlarga yordam beradi. Zarba, kombinatsiya va taktik o'rganish harakatlari shakllantirish uchun siz taxminan o'n ming marta takrorlashingiz kerak. Texnikalarni o'rganishni amalga oshirishni nazorat qilish uchun sportchilar individual kundaliklarni yuritadilar.

Musobaqalarda ishtirok etish talab qilinadi va rag'batlantiriladi. Sportchilarga tananing psixologik holatlari haqida ma'lumot beriladi: boshlang'ich isitma, boshlang'ich apatiya, hushyorlik holati. Mashg'ulotlar, nazorat sparringlari va musobaqalarda ishlab chiqilgan tanani psixoregulyatsiya qilish usullari keltirilgan. Shuningdek, sportchilardan turli kundalik vaziyatlarda psixoregulyatsiya usullaridan foydalanish so'raladi: oilada, maktabda, ko'chada, do'stlar bilan va hokazo.

Ushbu bosqichda maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirishda istiqbolli shug'ullanuvchilar va manfaatdor shaxslarni izlash uchun qo'shimcha vaqt va imkoniyatlar paydo bo'ladi. Muntazam tibbiy ko'riklar, yumshoq o'yin yuklari sizning umumiy ta'lim faoliyatiniqizni sozlash imkonini beradi. Yalpi ichki mahsulotda band bo'lganlar yoshining pasayishi quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

Parataekvando bo'yicha kattalar o'rtasidagi musobaqalarda 16 yoshga to'lgan sportchilarga ruxsat beriladi.

12-13 yoshdagi sportchilar O'zbekiston chempionatlarida va rasmiy xalqaro musobaqalarda (kadetlar o'rtasidagi Osiyo va jahon chempionati) ishtirok etadilar.

Paraparatayekvondo - bu murakkab koordinatsiya bo'lib, bu yerda harakat asosi gimnastika va akrobatik mashqlar hisoblanadi. Uning asosini 5-7 yoshda qo'yish maqsadga muvofiqdir.

WTF xalqaro tashkilotining jalb qilinganlarning texnik darajasiga qo'yadigan talablari an'anaviy uslub parametrlari (pumse, kibon) bilan bog'liq. Ushbu talablarni o'zlashtirish uchun optimal vaqt BTG 1, BTG 2 bosqichida 5-7 yoshidir.

Otabek QOSIMOV,

O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi huzuridagi Sport kurashlari klubi direktori.

SPORT NAFAQAT SALOMATLIK, BALKI QUVONCH VA FAOLLIK VOSITASI HAM

Joriy yilning 19 yanvarida davlatimiz rahbarining "Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori e'lon qilindi.

Ushbu qaror ijrosini ta'minlash maqsadida joylarda qanday ishlar olib borilmoqda? Xududlarda ommaviy sport tadbirlarini tashkillashtirish uchun zarur infratuzilma yaratilganmi? Jismoniy tarbiya tadbirlari, musobaqalar o'tkazish bo'yicha amaliy ishlar yo'lga qo'yilganmi?

Yuqoridagi savollarga javob olish maqsadida Sportni rivojlantirish vazirligi yetakchi mutaxassisi Umid Rajabovga yuzlandik.

– Har bir sohada bo'lgani kabi sportda ham iste'dodli yoshlar orqali yuksak natijalarga erishiladi. Zotan, olimpiya o'yinlari yoki jahon chem-

pionatlaridagi g'alabaning 99 foizi mehnat bilan qo'lga kiritilsa, 1 foizi sportchining iste'dodiga bog'liq.

Aynan o'sha qaror ijrosini ta'minlash, mahalladagi Yoshlar yetakchisi faoliyatini Farg'ona viloyatining Qo'shtepa, Yozyovon, Beshariq, Buvayda, Quva, Rishton, Furqat, Dang'ara, Farg'ona tumanlari hamda Marg'ilon shahar mahallalari misolida namunaviy tashkil etish belgilab olindi. Mahallalardagi yoshlarning bo'sh vaqlarini mazmunli tashkil etish yo'nalishidagi tadbirlar amalga oshirilmoqda.

3 ming 913 ta MFYlarda 4 ming 83 ta sog'lom turmush tarzi va sportni ommalashtirish yo'nalishidagi sport tadbirlari o'tkazildi. Ushbu sport tadbirlarida 117 ming 84 nafar mahalla yoshlari ishtirok etdi.

Ko'pchilikka ma'lum, vadiyda sportning voleybol turiga yoshlarda qiziqish katta. Ayniqsa, vadiyning Buvayda hamda Uchko'prik tumanlarida voleybolga ishqibozlar juda ko'p. Ular orasidan chempionlar ham yetishib chiqqan.

17 fevral kuni Bag'dod tumani "Qo'shtegirmon" MFYsida yashovchi 18-30 yoshdagi yoshlar bilan Sog'lom turmush tarzi va sportni ommalashtirish bo'yicha "Yangi O'zbekiston yoshlari birlashaylik!" shiori ostida sportning voleybol, shaxmat, shashka, stol tennisi, belbog'li kurash, stritbol, badminton, mini futbol turlari bo'yicha hamda arqon tortish, tosh ko'tarish va "Sog'lom hayot uchun 5000 qadam" sport tadbiri, ommaviy badantarbiya mashg'ulotlari hamda dor o'yinlariga start berildi.





Ushbu sport tadbirlarida 2000 dan ziyod yoshlar va aholi ishtirok etdi. Musobaqa g'olib va sovrindorlari tuman hokimligi va mutasaddi tashkilotlar tomonidan diplom

va esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi.

"Yangi O'zbekiston yoshlari birlashaylik" shiori ostida bo'lib o'tadigan sport musobaqalari Bag'dod

tumani "Kushtegirmon" mahalasi-dagi 40-sonli maktabda har bir sport turidan 4 tadan jamoalar va belbog'li kurash turi bo'yicha 4 ta vaznda qatnashishdi. Shuningdek, musobaqalar davomida 1000 dan ziyod yoshlar tomoshabin sifatida qamrab olindi. Musobaqa g'olib va sovrindorlari tuman xokimligi va mutasaddi tashkilotlar tomonidan diplom va esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi.

20 fevral kuni Furqat tumani "Navbahor" MFYsida sportning futbol turi bo'yicha "Hokim kubogi" 2-tur musobaqasi bo'lib o'tdi. Mazkur "Hokim kubogi" musobaqasida mahallaning 8 ta jamoasi ishtirok etdi. Kun davomida o'tkazilgan sport musobaqalarida 500 dan ziyod yoshlar tomoshabin sifatida qamrab olindi.

Shuningdek, Dang'ara, Marg'ilon, Furqat, Farg'ona shahar va tumanlari hududlarida ham sog'lom turmush tarzi va sportni ommalashtirish bo'yicha "Yangi O'zbekiston yoshlari birlashaylik!" shiori ostida bir qator tadbirlar uyushqoqlik bilan tashkil etilmoqda.

Aholi salomatligini mushkamlash, ularning kundalik hayotiga sport zavqini olib kirish maqsadida o'tayotgan musobaqalar natijasida yuzlab sportsevarlar hayotiga jismoniy faollik jo bo'lmoqdaki, bu, ham mehnatda, ham oilada, ham odamlar salomatligini mustahkamlashda asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Nigora Rahmonova,
O'ZA



XI-SINF

O'QUV-MAVZUIY DASTURI NAMUNASI

II-QISM.

O'QUV KUN TARTIBIDAGI JISMONIY TARIYA-SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARI

Dasturning ikkinchi qismida o'quv kuni tartibidagi maqsad va vazifalar, mazmuni, tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, sport-sog'lomlashtirish tadbirlar keltirilgan.

Ularga quyidagilar kiradi: o'quv mashg'ulotlariga cha gimnastika, uzaytirilgan tanaffuslarda jismoniy mashqlar i harakatli o'yinlar.

(Batafsil V-IX sinflar uchun mazkur dasturning II qism materialiga qarang)

III -QISM

SINF DAN TASHQARI ISH

Dasturning mazkur bo'limi jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari shakllarini: sport seksiyalarida, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlaridagi mazmunini birlashtiradi. Sinfdan tashqari ishning turli shakllarida mashg'ulotlar mazmunini jinsi va qiziqishlarini inobatga olgan holda aniqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sport seksiyalari uchun mazkur material yagona hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha u alohida asosiy sport turlari bo'yicha dastur bo'limida keltirilgan.

Namunaviy mashg'ulotlar mazmuni

Umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlar: buyumlarsiz buyumlar bilan, gimnastika anjomlarida, akrobatik mashqlar, balandlikka va uzunlikka yugurib kelish bilan sakrashlar, arqon (skakalka) orqali; koptokni ulotirish, sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurish; harakatli o'yinlar; sport o'yinlari; ritmik gimnastika mashqlari; velosipedda minib yurish va boshqalar.

Sport seksiyalari

Sport seksiyalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy qobiliyatlarni: tezlikni, kuchni, chidamlilikni, koordinatsion, tezkorlik-kuchni rivojlantirish uchun mashqlar. Maxsus tayyorgarlik va alohida sport turlari bo'yicha texnikani o'zlashtirish.

Sport turlari bo'yicha sport seksiyalari ishini X-XI





sinflar o'quvchilari uchun «Umid nihollari» majmuaviy sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya tizimida nazarda tutilgan.

Sayyohlik (turistik) tayyorgarligi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining ahamiyati. Ratsional sutkali rejim. Shaxsiy gigiyena: terini parvarish qilish, chiniqish, eng oddiy o'zini o'zi massaj qilish usullari (samomassaj), sochlarni parvarish qilish, tirnoqlarni parvarish qilish, kiyim va poyafzal gigiyenasi. Oziq-ovqat va ichimlik ichish rejimi. Qaddi-qomat: qaddi-qomatni buzilishi, qaddi-qomatni qanday yaxshilash mumkin? Salomatlik o'g'rilari (qaroqchilari): chekish, spirtli ichimliklar, giyohvandlik moddalari. O'zini o'zi nazorat qilish. Texnika xavfsizligi bo'yicha suhbatlar. Belgilangan yo'nalishga mo'ljal (oriyentir). "Chiqindi uyumi"ni yengib o'tish. Tabiiy dorivor optechka (dorivor o'tlar).

Sport topografik xarita bilan tanishish. Bir kunlik poxodlar.

Har yili to'rttadan kam bo'lmagan bir kunlik poxodlar, yoki ikkita ikki kunlik poxodlar tashkil etib kelinmoqda.

Xarita bo'yicha va usiz mo'ljal (oriyentir) olish, turl ob-havo (klimatik) sharoitlarda bivuakni (bivuak - bivuak, lashkargoh, qo'shin qo'nadigan ochiq joy) parchalab tashlash, daryoni (jarlikni) osma o'tish yo'li orqali yengib o'tish, qutqarish ishlari. Sayyohlik (turizm) bo'yicha III va II yoshlar sport razryadlari me'yorlarini (normativlarini) bajarish.

Harbiy-amaliy tayyorgarlik. Uloqtirish: granatlarni (310 g) nishonga (okop, xandaq) uzoqlikka; granatalarni (600 g) xandaqdan (okopdan, pana joydan). To'siqlar yo'lkasini hatlab o'tish, pnevmatik va kichik-kaliberli miltiqdan o'q otish, 6 va 8 km masofalarga marsh-otishlar, joyda mo'ljal (oriyentir) olish va azimut bo'yicha harakatlanish.

IV-QISM. OMMAVIY-JISMONIY TARBIYA VA SPORT TADBIRLARI

Dasturning IV qismida umummaktab sport-ommaviy va sport tadbirlari: har oylik salomatlik va sport kunlari, maktab miqyosidagi musobaqalar, sayyohlik poxodlari va sletlari, sport bayramlarining mazmuni kiritilgan.

Bu tadbirlarning maqsadi - jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilish, maktab o'quvchilarini muntazam jismoniy mashqlar va sport turlari mashg'ulotlariga oshno qilish, sport-sport ishlariga yakun yasash, faol hordiq chiqarish.

Tahminiy mazmuni

Salomatlik va sport kunlari. Ommaviy chiqishlar ko'rsatkichlari, tanlovlar, mazkur dasturga kiritilgan jismoniy mashqlar turlari bo'yicha musobaqalar va faol hordiq chiqarishning boshqa tadbirlari. Alohida sport turlari bo'yicha musobaqalar (maktab ichidagi, match uchrashuvlari, shahar va tuman musobaqalari).

X-XI sinf o'quvchilari o'rtasida «Umid nihollari» dasturidagi majmuaviy sport musobaqalari.

Sayyohlik poxodlari va sletlar.

Sport bayramlari. Maxsus dasturlar va boshqalar bo'yicha musobaqalar.

O'quvchilar harakatlanish faolligini kerakli hajmi majmuaviy dasturni bajarilishini ta'minlashi kerak.

**Faxriddin XO'JAYEV,
O'ralboy O'TENOV**

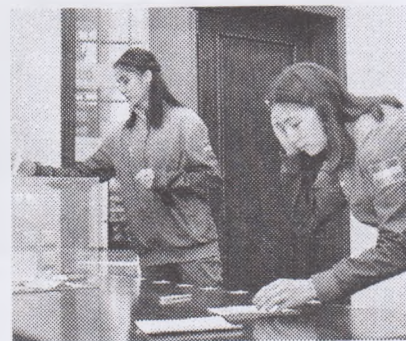
YURTIMIZDA ILK BOR ATLETLAR KOMISSIYASI TUZILDI

O'zbek sporti tarixida yana bir muhim voqelik. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasining Atletlar komissiyasi tashkil etilib, uning tarkibi shakllantirildi. Mazkur tadbirda ishtirok etish uchun mamlakatimizning ko'zga ko'ringan sportchilari Qo'mita majlislar zalida jam bo'lishdi.

Unda MOQ Bosh kotibi Oybek Kasimov, O'zbekiston sport faxriylari kengashi raisi Bahodir Maxsitov,

sportchi va murabbiylar ishtirok etishdi. Tadbirda Oybek Omilovich so'z olib, ushbu komissiyani ochishdan ko'zlangan maqsad sportchilarimizning faolligini oshirish, ularning o'z ovozigacha ega bo'lishlarini ta'minlash hamda manfaatlarini himoya qilinishidan iborat ekanligiga alohida urg'u berdi.

"Komissiya faoliyatini sifatli va samarali yo'lga qo'yish uchun bizni juda ko'p mas'uliyatli ishlar



ОЛИМПИА УЙНАРКИ СОВЕРИНОРАРИ





kutmoqda. Ushbu qaror Olimpiya harakati doirasida bir qator muhim yo'nalish va loyihalarni amalga oshirishda katta ahamiyat kasb etadi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, Olimpiya harakatining har bir qarorida sportchilarning fikr va manfaatlarini ifodalash uchun Komissiya vakilining pozitsiyasi o'z ahamiyatiga ega. Biz o'zaro birlashtirib, mavjud qiyinchiliklarni yengib o'tishga, ko'zlangan maqsadlarga erishishimizga ishonamiz", - dedi O. Kasimov.

MOQ Xalqaro aloqalar departamenti bosh mutaxassisi Nargiza Xalmirzayeva esa Komissiya faoliyati, nomzodlar hamda ular orasidan a'zolarni saralab olish tartibi haqida ma'lumot berdi. Shundan so'ng, Komissiya a'zolariga ovoz

berish tartibi haqida tushuntirish berildi va barchaning guvohligida jarayon amalga oshirildi.

Atletlar komissiyasi a'zolari Xalqaro Olimpiya qo'mitasi talablari asosida tegishli sport federatsiyalari tomonidan tavsiya etilgan 12 nafar sportchi orasidan ovoz berish yo'li bilan saralab olindi. Reglament bo'yicha komissiya 5 yoki 7 nafar sportchidan tashkil topishi lozim. Bunda gender tenglik ta'minlanishi, sportchilarning so'nggi uch Olimpiya o'yinlaridan birida ishtirok etgan bo'lishi, qolaversa, tarkibda ham yozgi, ham qishki Olimpiya o'yinlarida qatnashgan nomzodlar bo'lishi talab etiladi. Anonim tarzda o'tgan saylash jarayoni yakunida quyidagi sportchilar Atletlar komissiyasi tarkibiga a'zo bo'lishdi: Oksa-

na Chusovitina (sport gimnastikasi), Rishod Sobirov (dzyudo), Dmitriy Shokin (taekvondo), Bekzod Abdurahmonov (erkin kurash), Zaynab Dayibekova (qilichbozlik), Svetlana Radzivil (yengil atletika) va Komiljon To'xtayev (tog' chang'isi).

Tarkib aniqlab olingach Komissiya a'zolari dastlabki yig'ilishni o'tkazib, o'zaro kelishgan holda Komissiyaga rahbar va o'rinbosarlar tarkibini shakllantirib olishdi. Unga ko'ra, Dmitriy Shokin Atletlar komissiyasi raisi, Oksana Chusovitina hamda Bekzod Abdurahmonov uning o'rinbosarlari bo'ldilar.

Atletlar komissiyasi a'zolari MOQ Bosh assambleyasi va Ijroiya qo'mitasi tarkibiga kirib, muhim jarayonlarda o'z fikrlarini bildirish, saylovlarda ovoz berish huquqiga ega bo'ladilar. Bu borada Zaynab Dayibekovani MOQ Ijroiya qo'mitasiga, Svetlana Radzivil hamda Komiljon To'xtayev nomzodlarini esa Bosh Assambleyaga ko'rsatish bo'yicha taqdimnoma Qo'mita rahbariyatiga kiritildi.

Qayd etish joiz, Atletlar komissiyasi sportchilarimizning xalqaro maydondagi huquq va manfaatlarini himoya qilish barobarida mamlakatimizda Olimpizm harakatini yanada targ'ib qilish yo'lida faoliyat olib boradi.

Doniyor QURBONOV.



OMAD BIZGA KULIB BOQDI

Yurtimizning barcha hududlarida yosh avlodni har tomonlama barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularning jismoniy va intellektual salohiyatini yuksaltirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Keng jamoatchilikning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, aholi, ayniqsa yoshlar orasida sihat-salomatlikdek bebaho boylikni asrab-avaytlash lozimligi keng targ'ib etilmoqda. Qoraqalpog'iston Respublikasining tuman va shaharlarida ham bu borada bir qator samarali ishlar amalga oshirilib, kelajagimiz egalarining ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan mehrini oshirish maqsadida turli tadbirlar tashkil etilmoqda.

Shunday tadbirlardan biri Nukus shahridagi "Turkuston" stadionida umumta'lim maktablari, kasb-hunar kolleji va akademik litsey o'quvchilari o'rtasida "Yosh qutqaruvchi" musobaqasining Qoraqalpog'iston Respublikasi bosqichi ko'tarinki kayfiyatda bo'lib o'tdi.

Musobaqada Qoraqalpog'iston Respublikasining tuman va shaharlaridan tashrif buyurgan 300 nafardan ortiq yoshlar o'zaro kuch sinashdi.

Ishtirokchilar sohaga doir bilim, fuqaro muhofazasi va tezkor tibbiy yordam ko'rsatish, daryodan arqon yordamida o'tish hamda belgilangan vaqtda palatka yoyish, favqulodda vaziyatlarda zarur bo'ladigan jismoniy mashqlarni bajarish, 60 metr masofaga to'siqlar osha estafetali yugurish kabi shartlar bo'yicha o'zaro bahslashdi.

Yakuniy natijalarga ko'ra, Nukus shahridagi 31-sonli chet tillarni o'qitishga ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining "Jayxun" jamoasi birinchi o'rinni egalladi hamda musobaqaning mamlakat bosqichiga yo'llanma oldi. Keyingi sovrinli o'rinlarni Nukus tumani va Beruniy tumanidan tashrif buyurgan o'quvchilar jamoalari egalashdi.



Musobaqa yakunida g'oliblar Favqulodda vaziyatlar vazirligi rahbariyatining diplom va esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi.

Prezidentimiz rahnamoligida yosh avlodni har tomonlama barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularning jismoniy va intellektual salohiyatini yuksaltirishga alohida e'tibor qaratilayotgani bois mazkur musobaqa navqiron avlodni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularning fuqaro muhofazasiga oid bilimini boyitish, favqulodda holatlarda to'g'ri harakat qilish va o'zgalarga yordam berish ko'nikmasini shakllantirishga xizmat qilishi muqarrar.

Zamir ABUTOV,

Nukus shahridagi 31-sonli chet tillarni o'qitishga ixtisoslashtirilgan maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

TERMIZDA "SAVE ARAL-2022" XALQARO XAYRIYA MARAFONI O'TKAZILDI

Milliy qadriyatimiz bo'lmish Navro'z bayrami tantanalari keng nishonlanayotgan shu kunlarda Termizda "Save Aral-2022" xalqaro xayriya poygasining navbatdagi bosqichi bo'lib o'tdi. Tadbir Sportni rivojlantirish vazirligi, Milliy Olimpiya qo'mitasi, "O'zbekneftgaz" AJ hamda Surxondaryo viloyati hokimligi ko'magida O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi tomonidan tashkil etildi.

Navro'z ayyomi arafasida Termizda 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan jami 3 000 nafardan ziyod ishtirokchi "Save Aral-2022" sport tadbirini qo'llab-quvvatlashga chiqishdi. Poygada professional sportchilar bilan bir qatorda Termiz shahri va unga yondosh tumanlardan faol sog'lom turmush tarzi tarafdorlari ham ishtirok etdi.

qaratilgan choralarni amalga oshirishga jamoatchilik e'tiborini jalb qilish maqsadida tashkil etib kelinmoqda. Ushbu loyihaning muhim jihatlardan biri – millat salomatligi asosi bo'lmish ommaviy yurish va yugurishni keng targ'ib etishdan iborat. 3 yil mobaynida "Save Aral" bayrog'i ostida bo'lib o'tgan sport tadbirlari yurtimizning barcha yirik shaharlarida 100 ming nafardan ziyod ishtirokchini birlashtirdi.

Joriy yildan boshlab, O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi tashabbusi bilan "Save Aral" xalqaro xayriya poygalari hududlarimizda o'tkaziladigan madaniy-ommaviy tadbirlarning doimiy kalendariga kiritildi.

Marafon boshlanishi oldidan o'tkazilgan ochilish marosimida

Bundan tashqari, Shohruh Davlatov, Yevgeniy Fadeyev, Sharofiddin Xolmirzayev, Shohsanam Xurramova, Oyzira Jo'raqulova kabi iste'dodli yengil atletikachilar asli surxondaryolik bo'lib, ular yugurish yo'lakchasida o'zlarini nihoyatda yorqin namoyish qilishdi va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda bir necha marta sovrinli o'rinlarni egallashdi.

Shu bilan birga, "Save Aral" loyihasi doirasidagi 3 km masofa nafaqat professional sportchilar, balki tayyorgarlik ko'rmagan ishtirokchilar va nogironligi bor shaxslar uchun ham optimal va xavfsiz hisoblanadi.

"Спасите Арал" пойгасининг навбатдаги босқичи май ойида Нурота шахрида болиб о'тади. Poygalarning yakuniy bosqichi



"Save Aral-2022" poygalari Markaziy Osiyo mintaqasining eng dolzarb ekologik muammosi – Orol dengizininhg qurishi hamda Orolbo'yi mintaqasining ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishiga

ta'kidlanganidek, Termiz poyga marshrutiga ikkinchi bor kirmoqda va quvonarlisi, aholi orasida marafonda qatnashish istagida topshirilgan arizalar soni bu yul bir necha marotaba oshgan.

esa noyabrda Toshkent shahrida o'tkazilib, u O'zbekiston Respublikasi davlat bayrog'i qabul qilingan kunga bag'ishlanadi.

Ilxom ABSATTAROV.

GANDBOLCHILARIMIZ YANGI ZALGA EGA BO'LDI

Poytaxtimizdagi Respublika Olimpiya zaxiralari kollejida 12 mart kuni zamonaviy sharoitlarga ega yangi gandbol zali foydalanishga topshirildi.

Zalning ochilish marosimida sportni rivojlantirish vaziri Adham Ikromov, Milliy olimpiya qo'mitasi bosh kotibi Oybek Qosimov, O'zbekiston gandbol federatsiyasi vakillari, sportchi va murabbiylar ishtirok etdi.

Mazkuz zal eng so'nggi qulayliklarga ega va zamonaviy jihozlangan. Maydonga to'shalgan parketga ham alohida to'xtalib o'tish o'rinli. Xorijda tayyorlangan yasama maydon xalqaro standartga javob beradi. Unda mashg'ulot olib boradigan sportchilarimizning musobaqalardagi maydonlarga moslashishi ancha oson bo'ladi.

Tadbir davomida Adham Ikromov va faoliyatining asosiy qismini Respublika Olimpiya zaxiralari kollejida o'tkazgan sport faxriysi Erkin G'iyosov so'zga chiqib, davlatimizning mana shunday e'tibori tufayli gandbolchilarimiz uchun yangi davr boshlangani bilan ushbu sport oilasini samimiy qutlashdi.



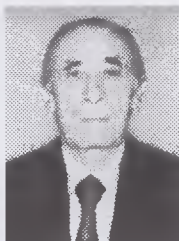


Shundan so'ng gandbolchilarimiz yangi maydonda o'z mahoratlarini namoyish qilishdi. O'rtoqlik maqomida o'tgan ochilish o'yinida Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji va Milliy terma jamoa vakillari o'zaro bahs olib bordi.

Qayd etish joiz, o'tgan yilning 13 avgust kuni Prezidentimiz Olimpiyachilarimizni qabul qilar ekan, kelgusida jamoaviy sport turlarida ham atletlarimizning Olimpiadalarda qatnashishini ta'minlash bo'yicha muhim topshiriq bergan edilar. "Ipotekabank" aksiyadorlik tijorat banki homiyligida qurilgan mazkur zal kelajakda gandbolchilarimizning Yangi O'zbekiston uchun yangi g'alabalarni taqdim qilishi yo'lida xizmat qilishi shubhasiz.

Milliy olimpiya
qo'mitasi matbuot xizmati.

UMUMTA'LIM MAKTABLARINING 8-SINF O'QUVCHILARI UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN VOLEYBOL BO'YICHA DARS ISHLANMASI



Faxriddin XO'JAYEV,

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy - metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi professori

4-DARS

Darsning vazifalari: 1. Harakat qilish bilan to'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish va takomillashtirish. 2. Pastdan to'pni uzatishni takomillashtirish.

3. Jismoniy tayyorgarlikga oid mashqlar.

Darsning turi: o'rgatish, takomillashtirish.

Darsni o'tish metodi: yoppasiga, ketma-ket, guruh, o'yin, musobaqa ATM bo'yicha.

Darsning o'tish joyi: Sport zal, sport maydoni.

Jixozlar: to'r, to'plar, hushtak.

Tayyorgarlik qismi

Mashq: uch qadam oldinga yurish, chapga burilish, o'ngga qadam tashlash, chapga burilish, orqaga qadam tashlash, chapga burilish yo'nalishini o'zgartirib yurish, yugurish. Harakatda mashq bajarish.

"Doiraga tort" harakatli o'yini. O'yinchilar qo'llarini ushlashib doira bo'ylab turadilar. Doiraning o'rtasida birorta buyum qo'yiladi (bulava, 3-4 to'ldirma to'p bir-birini ustiga qo'yilgan va h.k). Barcha o'yinchilar bir-birlarini qo'llarini ushlashib doira ichida turgan buyumni turtib yubormaslikga harakat qiladilar. Kimda kim buyumni turtib yuborsa, u o'yindan chiqadi va boshqalar o'yin ikkita g'olib qolgunga qadar davom etadi.

Ushbu doiraning o'zida ikkita jamoaga bo'lish mumkin. Shunda o'yinchilar bittadan keyin turadilar.

Asosiy qism

I. Harakatlanish bilan to'pni uzatish.

1. Yuqoridan to'pni uzatishni juft-juft bo'lib o'zini oldida va bosh o'rtasida bajarilsin. 2. Nazorat qilish mashqlari. O'qituvchi 3-zonada o'yinchilar 1-zonada turadilar. O'yinchilar maydon burchagidan chiqadilar va o'qituvchiga to'pni aniq uzatadilar, chunki to'p ularga tushishi kerak. To'pni uch marta aniq uzatsa 5 baho, ikki marta 4 baho, bir marta 3 baho, bir marta ham uzata olmasa 2 baho qo'yiladi. Baholash alohida uchta mashq asosida o'tkaziladi.

a) oldinga chiqish bilan;

b) o'ng tomonga chiqish bilan;

v) chap tomonga chiqish bilan.

II. Pastdan to'pni oshirish.

Bo'r bilan chizilgan zonaga to'pni aniq oshirish.

III. 6x6 ga o'quv mashq o'yini.

Yakuniy qism

Yurish. Nazorat mashqlarini natijasini e'lon qilish. Darsni yakunlash.

5-DARS

Darsning vazifalari. 1. Turgan holatdan to'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish va

Takomillashtirish. 2. To'rga urilib qaytgan to'pni uzatish. 3. Jismoniy tayyorgarlikga oid mashqlar.

Darsning turi: o'rgatish.

Darsni o'tish metodi: yoppasiga, ketma-ket, guruh, o'yin, musobaqa ATM bo'yicha.

Darsning o'tish joyi: sport zal, sport maydoni.

Jixozlar: to'r, to'plar, to'ldirma to'plar, hushtak.

Tayyorgarlik qismi

Guruh doira bo'ylab yurib, diqqatga oid mashqlarni bajaradi. To'p o'qituvchini qo'lida. To'p yuqoriga otiladi-yuqoriga sakrash, to'p polda-chalqancha holda dumalab yetish, yurish, yugurish, juft-juft bo'lib to'ldirma to'p bilan mashq bajarish

Asosiy qism

I. To'pni ikki qo'lida yuqoridan uzatish.

1. Juft-juft bo'lib uzatish, birinchisini bosh ustidan uzatish, ikkinchisini sherigiga uzatish. Bunda diqqatni uzatish texnikasiga qaratilishi kerak.

2. Burchakdan to'pni uzatish. To'pni uzatishdan oldin to'g'ri dastlabki holatda turish, diqqatni o'yinchilarning tez harakatlanishlariga qaratiladi

3. Orqaga dumalash bilan to'pni uzatish. O'qituvchi to'pni o'yinga tashlab beradi u esa 6 zonada turgan bo'ladi. Dastlab, o'ngga keyin esa chapga uzatiladi. To'pni uzatishni bajargan o'yinchilar qatorni oxiriga borib turadilar. Shunday kuzatib borilishi kerakki, yiqilishi bilan u yoki boshqa tomonga yiqilishi bilan to'pni oshirilishi birdan o'zlashtirib oldilarmi yoki yo'qmi? Mashqni tez-tez takrorlaganda to'pni shu tomonga tashlab berishi kerakki, yani to'pni bo'sh egallagan jamoaga bo'ladi. Bunda eng asosiysi, e'tibor uzatish texnikasini bajarishga qaratilish kerak.

II. To'rga urilib qaytgan to'pni uzatish.

O'qituvchi o'yinchining yon tomonidan turib ikkinchi zonadan to'pni to'rga otadi. Bunda o'yinchi xohlagan uslubda to'pni qabul qilib, uni maydonni markaziga yo'naltirishi kerak. Xuddi shuning o'zini 4-zonaga ham uzatilishi kerak. Chunki, o'yinchilar to'rdan urilib qaytgan to'pga zarba berishga shoshilmasliklari kerak. Keyinchalik u to'rdan uzoqlashib va to'ning pastiga to'pni uzatish uchun oldindan dastlabki holatini qabul qilishi kerak.

III. 6x6 ikki tomonlama mashq o'yini. Bunda o'yinchilarning turish holatiga, harakatchanligiga diqqat qaratilishi kerak.

Yakuniy qism

Sekin yugurish, yurish. Nafasni rostdlashga oid mashqlarni bajarish. Darsni yakunlash.

6-DARS

Darsning vazifalari: 1.To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish va takomillashtirish. 2.Pastdan to'pni oshirishni takomillashtirish.

Darsning turi: o'rgatish, takomillashtirish.

Darsni o'tish metodi: yoppasiga, ketma-ket, guruh, o'yin, musobaqa ATM bo'yicha.

Darsning o'tish joyi: sport zal, sport maydoni.

Jixozlar: to'r, to'plar, hushtak.

Tayyorgarlik qismi

Cho'qqayib o'tirish, turish, qo'l oldinda, qo'l yuqorida, o'ngga burilib, qo'llar pastda, yurish, har xil me'yorda yugurish, juft-juft bo'lib qarshilik ko'rsatish bilan mashq bajarish. Estafeta. Dastlab oldinga, o'ng yonbosh bilan, sakrash, teskari tomonga-oldinga chap yonbosh bilan sakrab bajarish.

Asosiy qism

I. Yuqoridan to'p uzatish.

1. 6-zonadan 3-zonaga qarama-qarshi tomonga to'pni uzatish.

2. Xuddi shuning o'zi 1- va 2-zonadan bajariladi.

3.Xuddi shuning o'zi 5-zonadan 4-zonaga bajariladi. Diqqatni to'pni to'rga uzatishga qaratish kerak. Lekin to'ming oldida bitta o'yinchi turishi kerak. O'yinchilarning joylashishini o'qituvchi belgilaydi. 4. To'pni uch burchakda uzatish. To'p 5-zonadan 3-zonaga uzatiladi, shundan keyin 4-3-zonaga va yana 5-zonaga uzatiladi. Shundan so'ng uzatish yo'nalishiga buriladi.

II. To'pni pastdan oshirish.

Topshiriq: to'pni 6-o'yinchining orqa tomoniga yo'naltirish.

III. 5x5 o'quv mashq o'yini.

Topshiriq: O'yinchilarni harakatchanligini, o'yin chidamliligini takomillashtirish.

To'pni oshirishni xohlagan yo'nalishda bajarish, imkon boricha maydonni himoya qilinmagan joyiga yo'naltirishga harakat qilish kerak.

Yakuniy qism

Sekin yugurish, yurish. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish. O'yindagi kamchiliklarni ko'rsatish. Darsni yakunlash.

7-DARS

Darsning vazifalari: 1.To'pni ikki qo'lda pastdan qabul qilib olishni o'rgatish.

2.To'g'ridan hujumkor zarba berishni o'rgatish.

3.To'pni yuqoridan to'g'ri oshirishni o'rgatish.

Darsning turi: o'rgatish.

Darsning o'tish metodi: yoppasiga, ketma-ket, guruh, o'yin, musobaqa ATM bo'yicha.

Darsning o'tish joyi: sport zal, sport maydoni.

Jixozlar: to'ldirma, voleybol to'plari, to'r, hushtak.

Tayyorgarlik qismi

Safalanish, turgan joyda burilishlar. Odatdagidek yurish, signal bo'yicha to'xtash, orqaga aylanish va teskari yo'nalishga qarab yurish.

1. Odatdagidek yurish, qo'llarni to'g'ri va bukib doirasimon harakatlantirish, qo'llarni orqaga siltab prujinasimon harakatlantirish;

2. Har xil dastlabki holatdan(turgan joyda va harakatda)yelkaniyuqoriga-pastga, oldinga, orqaga harakatlantirish, yelkani doirasimon aylantirish;

3. Panjalarni doirasimon aylantirish, qo'llarni oldinga, yon tomonga, yuqoriga uzatib har xil harakatlantirish bilan qo'llarni ng panjasini bukish va yozish;

4. Yuzni oldinga qaratib, yonbosh bilan oldinga, oldingi orqa yuqori va pastki startdan 10-20 m ga yugurish, oyoqni burib tez yurish, xuddi shuning o'zini yon tomonga o'ngga, chapga oldinga qarab oldinga orqa bilan yonlanma qadam tashlab oldinga yugurish.

5. Har xil holatda turib (bir va ikki oyoqda turib, bukilgan opyoqda oldinga hamla qilish), oyoq uchlarida prujinasimon harakat qilish;

"Yugurish bilan estafeta".

Shug'ullanuvchilar ikki-uch jamoaga bo'linadilar, ular qatorda yoki safda turadilar. O'qituvchining signalidan keyin birinchi turgan shug'ullanuvchilar 10-15m masofaga yugurib, boradi va orqaga qaytib keladi. Yugurishni hammadan oldin tugatgan jamoa g'olib bo'ladi.

Asosiy qism

1. To'pni yuqoridan uzatish va qabul qilib olish.

2. To'r ustidan oshirib zarba berganda to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilib olish.

II. To'pni ikki qo'lda pastdan qabul qilib olish.

1. Turgan joyida va harakatda devor bo'ylab yonlanma qadam tashlab devorga to'pni pastdan ikki qo'llab urib qaytarish;

2. Juft-juft bo'lib sekin berilgan zarbadan kelgan to'pni qabul qilish;

III. To'g'ridan hujumkor zarba berish.

1.1-4 zonadan to'g'ri hujumkor zarba berish, 3-zonadan ikkinchi uzatish bajariladi.3- zonaga to'pni 5-zonadan yo'naltiriladi.

IV. To'pni yuqoridan oshirishni o'rgatish.

1. 2 kg li to'ldirma to'pni ikki qo'lda bosh ustidan oshirib otish.

2. Devorga to'pni yuqoridan to'g'ri oshirish va to'pni qabul qilib olish;

3. Old chiziqli orqasidan to'r ustidan oshirib yuqoridan to'pni to'g'ri oshirish. Chunki, to'pni to'g'ri tashlab berilganligini kuzatib borish kerak, zarbani to'g'rilangan qo'l kaftida bajariladi.

Yakuniy qism

Asta-sekin yugurish, yurish. Nafas rostalash uchun mashqlar. Darsni yakunlash.

**“AMIRSOY” TOG‘ CHANG‘I KURORTIDA O‘ZBEKISTON MILLIY
PARALIMPIYA QO‘MITASI TOMONIDAN ILK BOR PARA TOG‘
CHANG‘ISI BO‘YICHA O‘ZBEKISTON CHEMPIONATI O‘TKAZILDI**





SLEDJ-XOKKEY TO'G'RISIDA MA'LUMOT

Sledji-xokkey yoki chana xokkeyi - muz ustidagi jamoaviy sport o'yini, nogironlar uchun xokkeyning analogi. O'yin ikki jamoaning maxsus chanada bellashuvidan iborat bo'lib, ular shaybani tayoq bilan uzatib, uni imkon qadar ko'proq raqib darvozasiga tashlashga intiladi va uni o'z darvozasiga kirishiga yo'l qo'ymaydi. Raqibga eng ko'p gol o'rgan jamoa g'alaba qozonadi. Sledji-xokkey qishki Paralimpiya o'yinlarining bir qismidir.

Sledji-xokkey 1960 yillarning boshlarida Stokgolmda paydo bo'lgan. 1969 yilda shaharda besh-ta jamoadan iborat chana xokkey ligasi paydo bo'ldi, unda jismoniy imkoniyati cheklangan futbolchilar ham, jismonan sog'lom o'yinchilar ham o'ynashdi. O'sha yili ushbu sport turi bo'yicha birinchi xalqaro o'yin bo'lib o'tdi. Tez orada chana xokkeyi boshqa mamlakatlarda ham rivojlana boshladi.

1976 yilgi qishki Paralimpiya o'yinlarida chana xokkeyi o'ynalgan kurgazmali o'yin o'tkazilgan va 1994 yilgi qishki Paralimpiya o'yinlaridan boshlab bu sport turi qishki Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilib, muntazam o'ziga xos tarzda musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Shuningdek, 1996 yildan boshlab chana xokkeyi bo'yicha jahon chempionatlari ham o'tkazib kelinmoqda.

Sledji-xokkey - bu muz ustidagi xokkeyning bir turi. Bu Paralimpiya sporti, jismoniy imkoniyatlari cheklangan erkaklar (tayanch-harakat tizimi kasallangan va shikastlangan) uchun jamoaviy o'yin. Sport turi qoidalarining o'ziga xos xususiyati shundaki, sportchilar konki o'rniga maxsus chanalarda harakatlanadi, shuningdek, bitta klyushka o'miga ikkita klyushka bilan o'ynaydilar.

Chanada xokkey o'yini uchun jihozlar.

Ushbu sport turida sportchilarni himoya qilini va himoya vositalariga katta e'tibor beriladi. Sportchilarni tayoq yoki shayba bilan urishdan, muz ustida bir-biri bilan to'qnashganda jarohatlardan himoya qilish kerak, shunda ularning sog'ligiga shikasi yetmaydi, jarohat olishmaydi.

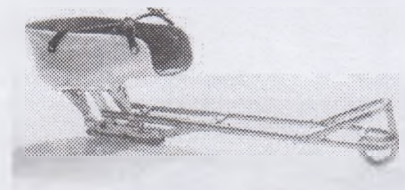
Xokkeychilar niqob yoki panjara bilan jihozlangan dubulg'a kiyishadi, shuningdek, tanani boshqa joylarini mustahkam himoyalashi uchun maxsus yoqa, yelkalar, tirsaklar, tizzalar va maxsus qo'lqoplar - leggings mavjud.

Darvozabon uchun yanada ko'proq himoya vositalari taqdim etilgan. Yuqorida aytilganlarning barchasiga qo'shimcha ravishda gavidani yuqori va pastki qismini himoyalashi vositalari hamda

qalqon va maxsus qo'lqop-tuzoq kiyishi kerak. Bu tasodif emas, chunki uchuvchi shaybaning tezligi juda yuqori - 100 km/soatgacha.



Xokkey shaybasiga kelsak, u vulkanizatsiyalangan kauchukdan qilingan. Boshqa materiallardan foydalanish mumkin, lekin faqat Xalqaro xokkey federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan bo'lishi shart.

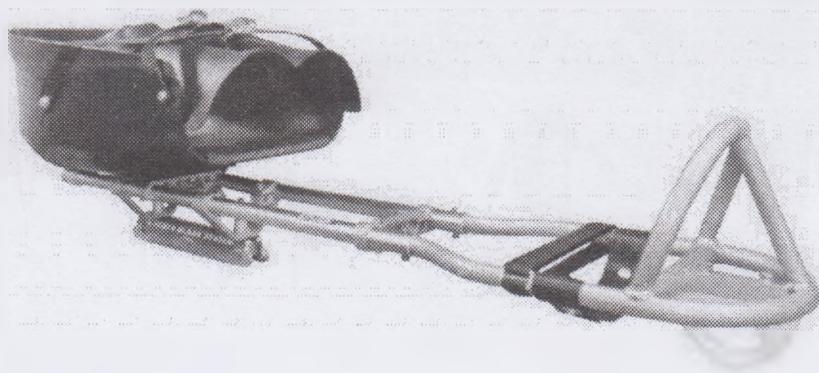


shaybaning parametrlari quyidagicha:

- Qalinligi - 2,5 sm.
- Diametri - 7,6 sm.
- Og'irligi — 156-170 g.

Xokkey chanasini 1,2 m (l) x 0,6 m (w) parametrlari alyuminiy yoki po'latdan ishlangan bo'ladi. Chana 3 mm qalinlikdagi po'lat skidlar bilan jihozlangan va kamon shaklidagi old qismiga ega. Skidlarning balandligi shundayki, shayba hatto chetida (8,5-9,5 sm) bo'lsa ham, ularning ostidan osongina o'tib ketadi. Uskunada orqa o'rindiq mavjud bo'ladi, ammo bu majburiy shart emas. Agar orqa o'rindiq bo'lsa, u chanada o'tirgan o'yinchining qo'lliqlari darajasidan osmaydi. Xokkeychining oyoqlari, tizzalari va sonlarini mahkamlash uchun kamarlar beriladi.

Chana xokkey tayoqchasi 1 m dan uzun bo'lishi mumkin emas. U yog'och, plastmassa yoki alyumi-



niy-titan qotishmasidan yasalgan bo'ladi. Bir tomonda ilgak, ikkinchisida tish bor. Sportchilar shaybani dribling va urish uchun ilgakdan foydalansa, tishlardan esa maydonning muz yuzasida chanada harakatlanish uchun foydalana-dilar. Ilgakning uzunligi maydon o'yinchilari uchun 25 sm, darvozabon uchun 35 sm etib belgilangan.

Tishlar muzni buzishi mumkinligi sababli, anjomga ma'lum talablar qo'yiladi:

- Tishlar to'mtoq bo'lishi kerak.
- Ularning soni 6 tadan oshmaydi.

- Har bir tishning uzunligi 4 mm.

Darvozabonning tayog'i, agar tishlar yuqorida sanab o'tilgan talablarga javob bersa, pichoqning tagida metall tishli biriktirma bilan o'rnatilishi mumkin. Darvozabon qo'lqop-tuzog'ining ham tishlari bor, ularning uzunligi 4 mm dan kam.

O'yin davomida xokkeychilar ikki qo'lida ushlab, 2 ta tayoqdan foydalanadilar. O'rash yopishqoq lenta vazifasini bajaradi.

Qoidalar.

O'yin maydonining uzunligi 56-60 m, kengligi 26-30 m, burchaklari yumaloq bo'lib, perimetri atrofida balandligi 1,22 m bo'lgan panjara o'rnatilgan. 83(w) x 0,6-1,12(d). Rasmiy turnirlarda maydonda signal chiroqlari bo'lishi kerak: gol o'rulganda qizil, o'yin to'xtatilganda esa yashil yonadi.



Muz ustida 5 nafar xokkeychi va bir darvozabon bo'ladi. Zaxira o'rindig'ida esa darvozabon bilan birga yana 11 kishi bo'ladi. O'yin davomida istalgan vaqtda almashtirishlar amalga oshirilishi mumkin.



Aks holda, qoidalar an'anaviy xokkeyda qo'llaniladigan qoidalar bilan deyarli bir xil va farqlari sportchilarni maydon bo'ylab harakatlantirishning boshqacha usuli bilan bog'liq. Farqlar qatorida shuni ta'kidlash kerakki, qoidani buzgan o'yinchilarga yagona jazo sanksiyasi qo'llaniladi - qoida buzilgan joydan chananing old qismidan foydalangan holda erkin shayba tashlashdan iborat bo'ladi. Ular uni "Ti" deb atashadi. Qolgan qoida buzarliklar 2 daqiqalik o'yindan chetlatish bilan bog'liq.



Uchrashuv 15 daqiqalik 3 ta davrdan iborat. Har bir davrdan keyin 15 daqiqalik tanaffus beriladi. Yangi bo'lim boshida jamoalar maydonni ya'ni tomonlarini o'zgartiradilar. Jang maydon markazida shaybani maydonga

tushirish bilan boshlanadi, shundan so'ng o'yinchilar shaybani haydab, jamoadoshlariga uzatma berib, raqib darvozasiga gol urishga intilishadi.

Eng ko'p gol o'rgan jamoa o'yinda g'alaba qozonadi. Unga 2 ball beriladi. Agar durang aniqlansa, har bir tomon bittadan ochko oladi. Mag'lubiyat 0 ga olib keldi. Agar musobaqa reglamentida durang bo'lsa, birinchi gol urgan jamoa g'alaba qozonadigan 10 daqiqalik qo'shimcha vaqt belgilanadi.

Sog'ligi sababli qo'llari bilan harakat qilish qiyin bo'lgan xokkeychilar maydonga yordamchi itaruvchi bilan kirishlari mumkin. Yordamchilar sport kiyimlari va himoya vositalarini kiyishadi va o'yinchilardan tezroq harakat qila olmaydilar. Ularning darvoza zonasiga kirishiga ruxsat berilmaydi.

Chana xokkeyining ma'nosi.

Ushbu sport nogironligi bo'lgan shaxslar uchun ajralmas hisoblanadi, chunki u jismoniy faoliyat va tiklanish uchun zarur bo'lgan ijtimoiylashuvni birlashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Sleji-xokkey, ayniqsa, miya yarim falaji va tayan-ch-harakat tizimining boshqa patologiyalari bilan og'rigan bolalar uchun tavsiya etilgan.

Komiljon XOLMATOV,

O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi huzuridagi qishki sport turlari klubining direktori.



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI

SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI FAOLIYATINI TASHKIL ETISH TO'G'RSIDA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 18 fevraldagi «Turizm, madaniy meros va sport sohaslarida davlat boshqaruvini takomillashtirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida»gi PF-75-son Farmoniga muvofiq:

1. Quyidagilar:

Sportni rivojlantirish vazirligining tashkiliy tuzilmasi 1-ilovaga muvofiq;

Sportni rivojlantirish vazirligi markaziy apparatining boshqaruv xodimlari cheklangan soni 76 nafar bo'lgan tuzilmasi 2-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

2. Sportni rivojlantirish vazirligining hududiy bo'linmalari boshqaruv xodimlarining cheklangan soni 594 nafar etib belgilansin.

3. Sportni rivojlantirish vaziriga:

sportni rivojlantirish vaziri o'rinbosarlari o'rtasida aniq vazifalar va funksiyalarni taqsimlash;

davlat organlari va boshqa tashkilotlar, yetakchi loyiha institutlari, ilmiy va ta'lim muassasalari, xalqaro tashkilotlar, xorijiy kompaniyalarning yuqori malakali mutaxassislarni, shuningdek, ekspertlarni maslahatchi sifatida jalb qilish;

zarur hollarda, xodimlarning belgilangan umumiy soni doirasida Sportni rivojlantirish vazirligi markaziy apparati, shuningdek, tizim tashkilotlari tuzilmasiga o'zgartirishlar kiritish;

Qoraqalpog'iston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi, Sportni rivojlantirish vazirligining viloyatlar va Toshkent shahar bosh boshqarmalari, tumanlar (shaharlar) bo'limlari tuzilmalari va nizomlarini tasdiqlash, shuningdek, ular boshqaruv xodimlarining cheklangan sonini belgilash huquqi berilsin.

4. Belgilansinki:

Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini muvofiqlashtirish Bosh vazirning ijtimoiy rivojlantirish masalalari bo'yicha o'rinbosari tomonidan amalga oshiriladi;

Vazirlar Mahkamasi apparati Turizm, sport, madaniyat va ommaviy kommunikatsiyalar masalalari kotibiyatining sport sohasiga mas'ul xodimlari Vazirlar Mahkamasi apparatining Ta'lim

va sog'liqni saqlash masalalari kotibiyati tarkibiga o'tkaziladi.

Vazirlar Mahkamasi bir oy muddatda mazkur bandedagi talablardan kelib chiqib Hukumat apparatining shtat jadvaliga hamda tegishli tarkibiy bo'linmalar to'g'risidagi nizomlarga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilishini ta'minlasin.

5. Sportni rivojlantirish vazirligi huzurida budjetdan tashqari Sportni qo'llab-quvvatlash jamg'armasi (keyingi o'rinlarda — Jamg'arma) tashkil qilinsin.

Turizm va sportni qo'llab-quvvatlash jamg'armasiga sport sohasidan kelib tushgan mablag'lar Jamg'armaga to'liq o'tkazilsin.

6. Belgilab qo'yilsinki:

Sportni rivojlantirish vazirligi hamda uning hududiy bo'linmalari faoliyati Davlat budjeti mablag'lari, vazirlikning budjetdan tashqari mablag'lari hamda qonunchilik hujjatlari bilan taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan moliyalashtiriladi;

Jamg'arma mablag'lari Sportni rivojlantirish vazirligi va uning hududiy bo'linmalari, shuningdek, tizim tashkilotlari xodimlarini qo'shimcha rag'batlantirishga yo'naltiriladi.

7. Quyidagilar Jamg'arma mablag'larini shakllantirishning manbalari etib belgilansin:

muassasi Sportni rivojlantirish vazirligi hisoblangan korxonalar va tashkilotlar (keyingi o'rinlarda — tizim tashkilotlari) ixtiyorida soliqlar va yig'imlar to'langanidan keyin qoladigan sof foydaning bir qismi;

xususiylashtirish to'g'risidagi qarorlarga muvofiq davlat mulki ob'ektlarini realizatsiya qilishdan tushadigan tegishli mablag'lar;

tizim tashkilotlarining mol-mulkini (bundan ko'chmas mulk mustasno) sotishdan tushgan mablag'larning 50 foizi;

tizim tashkilotlarining mol-mulkini ijaraga berishdan tushgan budjetga yo'naltirilayotgan mablag'larning 50 foizi;

tizim tashkilotlari faoliyatini tekshirish natijalari bo'yicha Sportni rivojlantirish vazirligining ichki

audit xizmatlari tomonidan aniqlangan Davlat budgeti mablag'larining, shuningdek, talon-toroj, rastratalar, kamomadlar summalarining 50 foizi;

tizim tashkilotlari faoliyatini tekshirish natijalari bo'yicha Sportni rivojlantirish vazirligining ichki audit xizmatlari tomonidan aniqlangan hamda davlat maqsadli jamg'armalari va budgetdan tashqari jamg'armalar daromadiga undirilgan noqonuniy sarflangan budget mablag'lari, talon-toroj, rastratalar, kamomadlar summalari;

tizim tashkilotlarining budgetdan tashqari jamg'armalariga tushadigan mablag'larning 10 foizi;

Jamg'armaning vaqtincha bo'sh turgan mablag'larini joylashtirishdan olinadigan daromadlar;

sport sohasidagi davlat-xususiy sheriklik loyihalarini amalga oshirishdan tushadigan mablag'lar;

jismoniy va yuridik shaxslarning, shu jumladan O'zbekiston Respublikasi norezidentlarining homiylik xayriyalari;

xalqaro moliya tashkilotlari va xorijiy davlatlarning grantlari va texnik ko'maklashish mablag'lari;

qonunchilik hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar.

8. Belgilansinki:

Davlat aktivlarini boshqarish, transformatsiya va xususiylashtirish jamg'armasiga davlat aktivlarini sotishdan tushadigan mablag'larining 3 foizi (Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisining, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlarining qarorlari asosida sotiladigan davlat mulki ob'ektlarini sotishdan hamda yer uchastkalarini xususiylashtirishdan tushadigan mablag'lar bundan mustasno) Jamg'armaga yo'naltiriladi. Bunda, ushbu mablag'larning bir qismi tadbirkorlikni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash, shu jumladan tadbirkorlar uchun tashkil etiladigan o'quv kurslarini maqsadli moliyalashtirish uchun Savdo-sanoat palatasiga yo'naltiriladi va uning miqdori Savdo-sanoat palatasi Prezidiumi tomonidan belgilanadi;

Turizm va sport vazirligining mol-mulki, shu jumladan avtotransport vositalarini Sportni rivojlantirish vazirligiga o'tkazishda qayta rasmiylashtirish uchun to'lovlar undirilmaydi;

Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan qayta tashkil etilayotgan, tugatilayotgan, o'zgartirilayotgan va boshqa tashkilotlar tizimiga o'tkazilayotgan tashkilotlarga birlashtirilgan ko'chmas mulk ob'ektlariga

va boshqa mol-mulkka bo'lgan huquqlar tegishli yig'imlar va boshqa to'lovlar undirilmagan holda qayta rasmiylashtiriladi;

Turizm va sport vazirligining markaziy apparati xodimlarini Sportni rivojlantirish vazirligiga ishga qabul qilish sportni rivojlantirish vaziri tomonidan tegishli davlat organlari tomonidan ilgari amalga oshirilgan kelishuvlarni, tanlov natijalarini inobatga olgan holda, mustaqil amalga oshiriladi;

Sportni rivojlantirish vazirligi to'g'risidagi nizom tasdiqlangunga qadar, Sportni rivojlantirish vazirligi hamda hududiy bo'linmalar xodimlarining mehnatiga haq to'lash tartibi va shartlari Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 31 iyuldagi 477-son qarori bilan tasdiqlangan Turizm va sport vazirligi to'g'risidagi nizomga va amaldagi tartibga asosan amalga oshiriladi.

Sportni rivojlantirish vazirligi bir oy muddatda vazirlik to'g'risidagi nizomni tasdiqlash uchun Vazirlar Mahkamasiga kiritilsin.

9. Sportni rivojlantirish vazirligi Moliya vazirligi bilan birgalikda ikki hafta muddatda Davlat budgetining 2022 yil uchun tasdiqlangan budget parametrlariga ushbu qaror talablaridan kelib chiqib tegishli o'zgartirishlar kiritish bo'yicha qonun loyhasini Vazirlar Mahkamasiga kiritilsin.

10. Sportni rivojlantirish vazirligi Toshkent shahri, Abdulla Qodiriy ko'chasi, 2-uy manzili bo'yicha joylashtirilsin.

11. Sportni rivojlantirish vazirligi:

ikki hafta muddatda vazirlikning hududiy, tarkibiy va quyi bo'linmalari to'g'risidagi nizomlar (ustavlar), ularning tuzilmalari, shuningdek, xodimlarning lavozim yo'riqnomalari qayta tasdiqlanishini ta'minlasin;

bir oy muddatda tegishli vazirlik va idoralar bilan birgalikda qonunchilik hujjatlariga mazkur qarordan kelib chiqadigan o'zgartirish va qo'shimchalar to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritilsin.

12. Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vaziri A.N. Aripov zimmasiga yuklansin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. MIRZIYOYEV

Toshkent sh.,
2022 yil 18 fevral,
PQ-136-son



JISMONIY TARBIYA FANIDAN 7-SINFLAR UCHUN DARS ISHLANMASI YENGIL ATLETIKA

Davomi, boshi o'tgan sonda

2- dars

Darsning vazifalari: 1. Masofa bo'ylab yugurish, past start holatida turish texnikasini takomillashtirish. 2. Startdan yugurib chiqish texnikasini o'zgartirish.

3. Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish (tezkorlik, kuch)

Dars turi: o'rgatish, takrorlash

Darsni o'tish uslubi: ketma- ket, yoppasiga, musobaqa, o'yin tariqasida

Darsni o'tish joyi: sport maydoncha, stadion

Jixozlar: xandoq, belkurak.

Tayyorlov qismi: Saflanish. Raport. Salomlashish. Darsni vazifasini bayon qilish.

Berilgan masofani saqlash bilan yurish. "Boshlovchini orqasidan yugurish o'yin, yurish. Safda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism: Start va startdan chiqishni birinchi qadami masofani eng murakkab qismi bo'lib, sportchidan yoki o'quvchidan yuqori ko'ordinatsiya, kuch, tezlikni talab qiladigan va o'qituvchini buyrug'iga butun diqqat- etiborini bir joyga to'play olishni bilish. Aynan ko'pchilik o'quvchilar bu fazani bajarishda eng ko'p qiyinchiliklarga uchraydi – ular o'qituvchi tomonidan noto'g'ri ko'rsatma berganligi yoki sportda noto'g'ri pozada yoki xolatda turganligi yoki yetarli darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rma-ganligi bo'lishi mumkin.

Startdan tezlikni olish sifatiga startdan tez yugurib chiqish qadami uzunligiga va birinchi va oxirgi qadamlarini bajarish usuliga juziy tasir etadi. Haddan tashqari qisqa qadamlar oyoqni "tirilib" qolishga olib keladi, natijada tezlikni pasaytirishga olib keladi. Startdan tezlikni jarayoni asta- sekin qadam uzunligini oshirib borish va gavdani doimiy ravishda to'g'rilab borish hisobiga bo'lishi kerak.

Startdan yugurishda gavda asta- sekin ko'tarilish kerakki, qachonki yuguruvchi maksimal taz-

likka erishgan, momentda, u masofa bo'ylab yugurish uchun tipik xolatni qabul qiladi. Shuni yaxshi kayfiyatni hisobiga olish mumkinki, startdan chiqib yugurish masofani 25-30 metrda tugaydi (13-15m yugurish qadami). Bunday vaqtda yuguruvchi o'zini maksimal tezligiga 90-96% teng, tezlikka erishishi mumkin.

Maxsus yugurish mashqlari:

a) oldinga engashgan- dastlabki xolatdan gavadani asta- sekin to'g'rilash bilan qo'lida yugurish xarakatini bajarish. 2-3 marta bajariladi;

b) boldirni orqaga siltash bilan yugurish. 2x20 m ga takrorlash.

v) almashlab yugurish: asta- sekin me'yorda; bo'shashishga rioya qilgan xolda tez me'yorda- qo'l va yelkani taranglashtirmasdan yugurish (harakat chastotasiga). Shunga e'tiborni qaratish kerakki, chunki oyoqni uchiga qo'yiladi va tizza bo'g'inidan to'liq yoziladi. Mashqni 20 metrga 2 marta takrorlanadi;

g) kombinatsiyalashgan yoki aralash mashqlarni bajarish 10 m ga sonni baland ko'tarish bilan yugurish- 10 m ga sakrab yugurishga, 15-20 m ga tezlik oshirish bilan yugurishga o'tish;

d) boldirni yuqoriga ko'tarib, oldinga orqa bilan yugurish 20 m ga 2 marta yugurishni takrorlash.

Masofa bo'ylab yugurish va past start texnikasini eslatib qo'yish. (qo'lni, boshni, startda oyoqni xolati, yugurish vaqtida oyoq tagini qo'yish xolati).

1- mashq. "darvozaga" past startdan yugurib chiqish- start chizig'idan 1,5-2 m masofada o'rnatilgan, balandlikka sakrash uchun planka yoki tortilgan rezinali lenta, arqon tagidan o'tish. 15 m ga 2-3 marta takrorlash.

2- Belga bog'langan rezina belbog'ni. Qarshilikni yengib o'tish bilan pastdan yugurib chiqish. Sherigi yuguruvchini beliga bog'langan kamar yoki ko'krak

orqali, qo'ltig'i ostidan o'tkazilgan uzun rezinali lentani startda turgan ushlab turadi.

20 metrga 2 marta yugurishni takrorlanadi. Xar bir o'quvchi ikki martadan takrorlashni bajaradi. Maydonchani bir tomoniga topshiriqni bitta, teskarisiga boshqasi bajaradi.

Chiziqli estafeta (fora berishni qo'llash bilan). Sinf ikki komandaga bo'linadi- qizlar va o'g'il bolalarga. Buriilish belgisigachan va orqaga (o'g'il bolalar uchun buriilish belgisi, qizlarga nisbatan 5-6 m uzoqroq o'rnatiladi) estafeta qoidasiga rioya qilingan xolda yugurish. Estafetani 2-3 marta o'tkazish mumkin.

Kuchni rivojlantirishga yordam berish.

"To'p qo'shniga" o'yini. O'quvchilar doira bo'ylab turadilar (ikkita doira bo'lib turishlari xam mumkin- o'g'il va qiz bolalar alohida bo'lib).

O'yinchilarga o'rtacha kattalikdagi koptok beriladi, uni ular doira bo'ylab uzatishni boshlaydilar. O'qituvchi xushak bilan signal beradi, signal chalingan vaqtda, qo'lida koptok bshlgan o'yinchi oldindan kelishib olngani bo'yicha topshiriqni bajaradi (masalan, balandligi 50 sm bo'lgan to'siqqa sakrash-10 marta yoki kuchni rivojlantirishga yordam beradigan biror boshqa mashqni bajarish). O'yin davom etadi. Singallarni birin ketin ketma- ket xam berish mumkin.

Topshiriqni bajargan, o'yinchi doiraga turishi mumkin va o'yinni davom ettirishi mumkin.

O'yin tamom bo'lgandan keyin barcha o'quvchilar kuchni rivojlantirishga yordam beradigan mashqni bajaradilar. Mashq ketma- ket bajariladi.

1- mashq. Polda tayanib yotgan xolda qo'lni bukish va yozish- 20 marta bajariladi.

2- Chalgancha yotgan xolda gavadani ko'tarish (oldindan gillamchalar tayyorlanadi)- 30 marta bajariladi.

3- O'tirib turish- 30 marta bajariladi.

Yakuniy qism. Saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Darsga yakun yasash.

Uyga vazifa: tezkorlik- kuchlanish sifatini rivojlantirishga yordam beradigan, mashqlarni bajarish (arg'amchida sakrash, cho'qqayib o'tirgan xolatdan yuqoriga sakrash, har xil usulda katta to'pni uloqtirish va b.q.) 2021 iyulga qo'yilgan

3- dars

Darsning vazifalari: 1. Past startda turish holati, startdan tezlikni olish, masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish texnikasi keyinchalik o'rgatishni amalga oshirish, yumshoq qo'nish texnikasini takrorlash. 3. Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish.

Dars turi: o'rgatish, takrorlash, takomillashtirish.

Darsni o'tish uslubi: ketma- ket, yoppasiga, guruhli, musobaqa.

Darsni o'tish joyi: sport maydoncha

Jixozlar: koptok, metr, sekundamer.

Tayyorlov qismi: Saflanish. Raport. Salomlashish. Darsni vazifasini bayon qilish. Bayroqchani uzatish bilan yugurish.

Boshlovchi qatorda 70-80 m ga bayroqcha bilan yuguradi. O'qituvchining signali bo'yicha yoki kelishilgan masofani yugurib o'tgandan keyin boshlovchi orqasidan yugurib kelayotgan o'yinchiga bayroqni beradi va yugurishni sekinlatib, o'zi qatorni oxiriga borib turadi. Barcha o'quvchilar shuning o'zini bajaradilar.

Juft- juft bo'lib umumiy rivojlantiruvchi mashqni bajaradi.

Asosiy qism. Past startda turish, startdan tezlikni olishni, masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish.

1. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish (2- darsga qaralsin).

2. Past startda turish, startdan tezlikni olish, masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirishga oid mashqlar:

a) past startdan yugurib- start chizig'idan 1,5- 2 m masofada o'tatilgan, "darvozaga" balandlikka sakrash uchun planka yoki rezinali mato, tortirilga orqaga arqoncha ostidan o'tish; mashqni

15 m masofaga ikki marta takrorlanadi.

Start chizig'idan 1,5- 2 m masofada o'rnatilgan balandlikka sakrash uchun planka yoki rezinali lenta tortilgan arqon ostidan - "darvozaga" past startdan yugurib chiqish, 2x15 m ga yugurishni takrorlash;

b) "belbog'da" qarshilikni yengish bilan past startdan yugurib chiqish. Sherigi start oluvchini belidan yoki ko'krakka va yuguruvchini qo'ltig'i ostidan o'tkazilgan uzun rezinali lentasini ushlab turadi. 20 m masofani oshib o'tib, bir marta bajaradi. Maydonchani bir tomonga topshiriqni bittasi, teskari tomonga - boshqasi bajaradi;

v) belgilar bo'yicha gavnani optimal engashishni saqlash bilan past startdan yugurish. Birinchi belgi- oldinda turgan oyoq uchidan taxminan 3- 3,5 oyoq kafti yuzi uzunligida bo'ladi, keyingilarni xar biri oyoq kafti yuzini yarmidan uzoqroqqa qo'yiladi;

g) yuqori startdan 50-60 m ga tezlikni oshirib yugurish. Agarda yo'lakchani eni imkoniyatiga ega bo'lsa, har bir yugurishda 3-5 ta o'quvchi yugurishni bajaradi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish. Yumshoq qo'nish malakasini mustakallash.

Maxsus sakrash mashqlari:

1. Qadam qo'ygan xolda turish, depsinuchi oyoq gimnastik skameykaga qo'yilgan, siltanuvchi oyoqda pastda tayanib turiladi va depsinish taqlid qilinadi.

Depsinuvchi oyoqni yozib, siltanuvchi oyoqni ko'tarib, yelka kamari va qo'lni xarakatlantirish. Imkon boricha depsinuvchi oyoqni ko'proq tortish va turish. Mashqni to'g'ri bajarish uchun keng amplituda va xarakat ritmi yozishni oxirida tezlashtirish bilan xarakatlanadi.

2. Bitta qadamdan keyin asta-sekin yugurish vaqtida depsinib, qadam tashlab sakrash. Ketma- ket bajarish.

3. Asta-sekin yugurib uchinchi qadamdan keyin, to'rtinchisida depsinib, qadam tashlab sakrash. Ketma- ket bajariladi.

Bolalarni diqqatini shunga qaratish kerakki, depsinish vaqtida gavnani yuqori qismi vertikal xolatda bo'lishi kerak, yuzni qarashi oldinga yo'naltirilgan bo'lishi shart; Siltanuvchi oyoqni soni gorizont

chiziqqachon ko'tariladi (tizza kuchli buriladi); depsinishda qo'lni siltash harakatini birga qo'shiladi (elka yenergichno ko'tariladi).

4. D.h. -dpsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi oyoq orqada qo'yilgan. Gimnastik skameykadan ikki qadam masofada turiladi. Skameykadan depsinib ikkita qadam tashlab bajariladi, cho'zilib tortilib uchish, yumshoq qo'nish - 2-3 marta takrorlash.

5. 40-50 sm balandlikda va ustunga tortilgan, yoki boylangan ikkita rezinali lentani (planka) ustidan 5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash- 3 marta bajariladi. (5- rasm). Birinchi ustun depsinish joyidan 1-1,2 m masofada, ikkinchisi birinchisidan 20-70 sm masofada o'rnatiladi. Ikkita lenta, shunday joylashtirilganki qo'nishdan oldinoyoqni ko'proq yuqoriga ko'tarish ko'proq keskin depsinishni bajarishga yordam beradi. Qo'nish yumshoq bo'lishi shart; buning uchun, bunda faqat tovon yerga tegishi bilanoq oyoq tizzadan bukiladi.

Yakuniy qism. Saflanish. Jismoniy tarbiya viktorinasi.

Viktorinani savollari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda uzoqqa uchish nimaga bog'liq bo'ladi? (dpsinishdan keyin uchish burchagiga, uchishni boshlang'ich tezligini miqdoriga bog'liq bo'ladi). 2. Uzunlikka sakrashda yugurishni uzunligi nimaga bog'liq bo'ladi? (sakrovchini bo'yiga, sakrashga tayyorgarligi va eng asosiysi, yugurishni tezligini qobiliyatiga bog'liq bo'ladi). 3. Qanday xolatda qisqa masofaga yuguruvchini musobaqadan chiqariladi? (agarda fal start bajarsa; raqibini yo'lakchasiga yugurib o'tsa orqada yugurib kelayotganga xavf tug'dirsa; viraj bo'ylab yugurishda, chap tomondagi chiziqni bossa). 4. oyoq mushagini portlovchi kuchini rivojlantirish uchun yaxshi sharoitni o'z vaqtida yaratish (to'g'ri javobni tanlash).

a) maksimal yugurish; b) chuqurlikka sakrash; v) xarakatli o'yinlar; g) shtanga bilan o'tirib turish (mokisimon yugurish to'g'ri javob).

Darsga yakun yasash.

Davomi bor.

Faxriddin XODJAYEV,
professor.

MOLOTOV VA STALINNING SUYUKLIGI, TIZIM KISHISI, YENGILMAS KURASHCHI

SHAXMAT BO'YICHA 6-JAHON CHEMPIONI MIXAILA BOTVINNIKNING HAYOTI

Davomi, boshi o'tgan sonda.

Gilam tashqarisidagi kurash, partiyaga kirish

Birinchi voqea - 12-mamlakat chempionati. Bu musobaqa 1940 yil 5 sentyabrdan 3 oktyabrgacha bo'lib o'tdi. O'yinlar Moskva konservatoriyasining Katta zalida o'tkazildi. 1-2-o'rinlar kutilmaganda Liliyental va Bondarevskiy o'rtasida taqsimlandi. Ular ikkalasi chempionlik unvoni masalasini o'zaro match orqali hal etadigandek edi. Ammo bor-yo'g'i 6-o'rinni band etgan Botvinnik orqavaroqdan, bor ta'sir kuchidan foydalangan holda, turti diplomatik yo'llar bilan bunga xalaqit berdi.

Ayrim ma'lumotlarga ko'ra, u yana bir bor Botvinnikni yoqtiradigan Molotovga murojaat qilgan (boshqa ba'zi bir manbalarga tayanadigan bo'lsak, o'sha paytda Leningrad viloyati partiya qo'mitasi birinchi kotibi lavozimida ishlagan, juda katta kuch-qudratga ega bo'lgan Jdanovdan yordam so'ragan. Iltimosning mazmuni quyidagicha edi: bu vaziyatda Botvinnik Alexin bilan match o'tkazish huquqiga ega emas, lekin Liliyental yoki Bondarevskiyning umuman bunga haqqi yo'q. Sababi ular hech qanday xalqaro yutuqlarga erishishmagan. Shu bois Botvinnik SSSR chempionatida dastlabki olti pog'onani egallagan grossmeysterlar o'rtasida match-turnir tashkil etishni so'ragan. Turnir g'olibi mamlakatning mutloq chempioni deb e'lon qilinardi, Liliyental va Bondarevskiy esa unvondan mahrum bo'lishardi. Eslatib o'tamiz, u chempionatda 6-o'rinni olgan. O'z-o'zidan savol tug'iladi: agar Botvinnik 8-o'rinni band etganda nima bo'lardi? Sakkiz sportchi ishtirokida match-turnir uyushtirilmamidi?

Xullas, Botvinnikning ra'yiga qarashdi. Rahbariyatning qarori boshqa qatnashchilar uchun mutlaqo kutilmagan hol bo'ldi. Buning ustiga, ular aynan mazkur musobaqa g'olibi Alexin bilan da'vogarlik matchi o'tkazish huquqiga ega bo'lishini ham bilmasdilar. Hammasi oliy darajada tashkil etildi - o'yinlar ikki poytaxt shaharning eng hashamatli zallarida bo'lib o'tdi. Mana, Davlat mansabdorlarining qo'llab-quvvatlashi qanday bo'ladi!

«Men turnirga uzoq va samarali tayyorgarlik ko'rdim. Qayerda deng! Pushkin shaharchasidagi Leningrad shahri partiya qo'mitasi dam olish uyida, litsey ro'parasida grossmeyster Ragozin bilan birga yashadik. Kechqurunlari o'ynardik, kunduzi esa partiyalarni tahlil qilardik, chang'ida uchardik. Jis-



moniy, texnik va ruhiy tayyorgarlik maromiga yetdi, o'ynashga kuchli ishtiyoq paydo bo'ldi». (Botvinnik. «Tanlangan partiyalar», 1949 yil).

Raqiblar esa risoladagidek hozirlik ko'ra olmadilar, boz ustiga, ular uchun bunday turnir uyushtirilganligining o'zi kutilmagan voqea edi: kimlardir mamlakat bo'ylab gastrolga chiqib ketishgandi, ularni zudlik bilan, telegramma orqali Moskvaga chaqirishdi.



Turnir 1941 yil 23 fevraldan 29 aprelgacha, Moskva va Leningrad shaharlarida davom etdi. Botvinnik 13,5 ochko bilan g'olib chiqdi. Ikkinchi o'rinni 11 ochko to'plab Keres egalladi. Endi Botvinnik bema'lol Keresdan kuchliman, deya olardi. Axir, urushdan oldin Estoniya sharafiga himoya qilgan Keres ikki bor xalqaro turnirlarda Botvinnikni ortda qoldirgandi-da.

Afsuski, Yevropada shunday vaziyat yuzaga kelgandiki, Botvinnik – Alexin matchini o'tkazishning umuman iloji yo'q edi. Oradan ikki oy o'tib Gitler boshchiligidagi Germaniya SSSRga hujum boshladi.

1940 yil Botvinnik VKP(b) a'zolari safiga kirdi. Ikkinchi jahon urushi yillari Perm shahridagi harbiy zavodda muhandis-elektrik bo'lib ishladi. Shu bilan birga suronli yillarda ham shaxmat hayoti to'xtab qolgani yo'q. Botvinnik Sverdlovsk (1943 yil) shahrida bo'lib o'tgan ustalar turniri va Moskva shahri chempionatida (1943/44) g'alaba qozindi.

Eyvening daftarchalari va Kolonnalar zalidagi triumf

Shunday qilib, 1946 yilning 24 martida Portugaliyaning Eshtoril shahridagi mehmonxonalardan birida Aleksandr Alexin vafot etdi. U mag'lubiyatsiz ketdi, toj esa egasiz qoldi. Botvinnik urushdan keyingi

dastlabki, 1946 yil Groningenda o'tgan yirik musobaqani, keyin esa 1947 yil Moskvada tashkil etilgan Chigorin xotirasiga bag'ishlangan turnirni yutdi. Bu voqealar Botvinnik bo'sh qolgan tojga asosiy da'vo-gar ekanligini isbotladi.

FIDYE Kongressi jahon chempioni unvonini o'sha davrning olti nafar eng kuchli shaxmatchisi – Mixail Botvinnik, Vasilii Smislov, Paul Keres (hammasi Sobiq Ittifoqdan), Samyuel Reshevskiy, Roiben Fayn (ikkalasi ham AQShdan) va jahon eks-chempioni gollandiyalik Maks Eyvelar o'rtasidagi match-turnir orqali aniqlash haqida qaror qabul qildi. Avvaliga match-turnir to'rt davrada o'tkazilishi, har bir ishtirokchi 20 partiyadan o'ynashi mo'ljallandi. Musobaqa boshlanishi arafasida Fayn turnirda qatnashishdan bosh tortdi va partiyalar sonini qisqartirmaslik uchun musobaqani 5 davrada o'tkazishga kelishildi.

Dastlabki ikki davra Gaagada, qolgan uchasi Moskvada, Ittifoqchilar Uyi Kolonnalar zalida o'ynaldi. Bosh hakam Milan Vidmar (Yugoslaviya) edi.

Turnirning Gollandiyada o'tgan birinchi qismi Botvinnikning ustunligi bilan tugadi: u 8 imkoniyatdan 6 ochko yig'di. Bu yog'iga Moskva-da o'ynash lozim edi. Ishtirokchilar sovetlar poytaxtiga temir yo'l orqali jo'nashdi. Germaniya va Polsha chegarasida kutilmagan voqea ro'y berdi: sovet shaxmatchilarining hujatlarida hech qanday kamchilik topishmadi, Maks Eyve va uning yordamchilarini esa uylariga qaytishlari lozimligini bildirishdi. Asos - tranzit vizalar yo'qligi edi. Turnirni yakuniga yetkazish va yangi chempionni aniqlash masalasi (eslatamiz, ikki davradan so'ng Botvinnik peshqadam bo'lib turgandi) xavf ostida qoldi. Vaziyatni o'nglash uchun Botvinnik tezda avvaliga Varshavaga, keyin Berlinga va oxirida Moskvaga telefon qildi. Uning yuqori organlarga qilgan ketma-ket qo'ng'iroqlaridan so'nggina muammo hal bo'ldi. Poyezd yo'lida davom etdi.

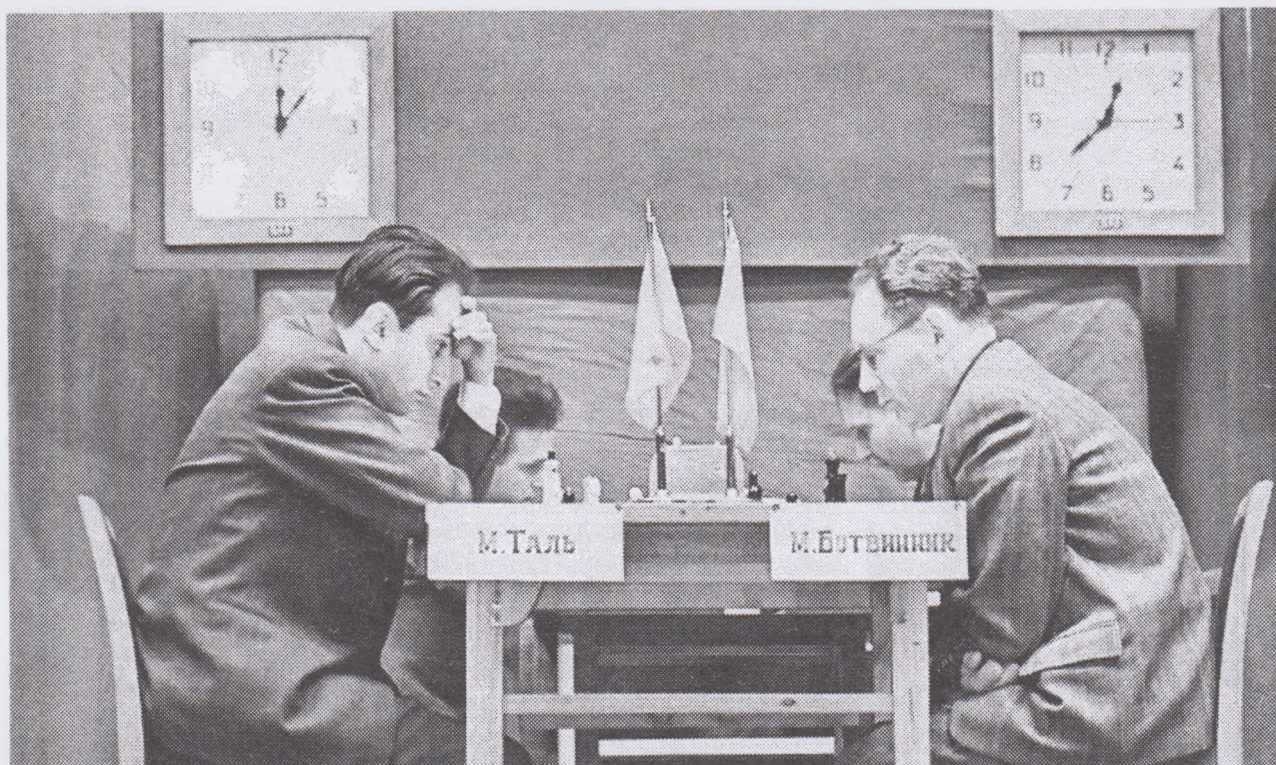
Biroq Brestda, SSSR chegarasida Eyveni yangi ko'ngilsizliklar kutib turardi. Bu gal voqeaga sovet bojxonachilari va chegarachilari aralashishdi. Ular Golland grossmeysteri yuklarini tekshirish chog'ida noma'lum tildagi yozuvlar tushirilgan shubhali daftarcha-

lar topib olishdi. Eks-chempionning bu tushunarsiz yozuvli daftarchasi biror-bir xavf tug'dirmasligi, ularda hech qanday sirli, kodlangan, qo'poruvchilik harakatlari uchun yo'riqnoma vazifasini o'taydigan belgilar yo'qligi, aksincha bu bitiklar bor-yo'g'i shaxmat partiyalari tahlili ekanligini isbotlab bo'lmadi. Golland tilini Brestda Eyvedan boshqa hech kim bilmaganligi sababli, chegara posbonlari «oqilon» qaror chiqarishdi: daftarchalarni Moskvaga ekspertizaga yuborish, golland shaxmatchisini esa vaziyatga oydinlik kiritilgunga qadar ushlab turish kerak. Xullas, yana bir bor Botvinnik va uning obro'li akaxonlari aralashishiga to'g'ri keldi. Shundan keyingina poyezd eson-omon Moskvaga yetib keldi.



Poytaxtdagi Ittifoqchilar Uyi-da kechgan jahonning yetakchi grossmeysterlari ishtirokidagi o'yinlarni butun mamlakat kuzatib bordi. Mixail Botvinnik sezilarli ustunlik bilan g'alaba qozondi, atigi ikkita partiyani boy berdi (oxirgi mag'lubiyati hech narsani hal qilmadi, chunki muddatidan oldin peshqadamlik ta'minlab bo'lingandi). Bundan tashqari u barcha raqiblariga qarshi mikro-matchlarda ham ijobiy natija qayd etgandi. Shu tariqa Botvinnik oltinchi jahon chempioni deb e'lon qilindi. Sovetlar orasida esa u bunday sharafiga birinchi bo'lib erishgan.

Keyingi uch yil ichida, to jahon birinchiligi uchun Bronshteyn bilan o'tkazilgan matchgacha Botvinnik hech bir turnirda bir partiya ham o'yin o'tkazmadi, o'zini butunlay fanga bag'ishlab, doktorlik dissertatsiyasini tayyorladi.



Match-revanshlar seriyasi

1951 yil Botvinnik jahon birinchiligi uchun tashkil etilgan matchda David Bronshteyn bilan durang o'ynadi. Uch yildan so'ng, 1954 yil yana bir toj da'vogari Vasilij Smislov bilan tashkil etilgan matchda ham g'olibni aniqlanmadi.

1957 yil Vasilij Vasilevich yana Botvinnikni bahsga chorladi va bu safar g'alaba qozonib oliy maqsadiga erishdi. Match-revansh qoidalari o'zgarmaganligi sababli, baribir bir yil o'tib Botvinnik Smislovdan tojni qaytarib olishga muvaffaq bo'ldi.

Botvinnik 1958 va 1960 yillarda bo'lib o'tgan Butunjahon Olimpiadasida sho'rolar jamoasiga boshchilik qilgan va birinchi taxtada ajoyib o'yinlar ko'rsatgan. Bundan tashqari bir qancha yirik xalqaro turnirlarni yutgan.

1960 yil jahon birinchiligi uchun match o'tkazish huquqini o'yin uslubiga ko'ra jahon chempionining mutlaqo teskarisi bo'lgan, kombinatsion maktabning yorqin namoyondasi, Rigalik yosh g'rossmeyster Mixail Tal qo'lga kiritdi. O'sha paytlarda Tal millionlab muxlislar, asosan yoshlarning sevimli shaxmatchisiga aylangandi. O'shanda Tal g'alaba qildi.

Botvinnik bu gal ham match-revanshga o'ta jiddiy hozirlik ko'rdi, Tal esa qo'lga kiritgan sovriniga va umuman hayotga nisbatan

ham ancha yengil munosabatda bo'lgan. Shu bois oradan bir yil o'tib, Botvinnik o'zaro o'yinda Talni mag'lub etdi va yana bir bor jahon chempioni unvonini tikladi.

Yana bir yildan keyin, 1963 yil Mixaila Moiseyevichdan endi Tigran Petrosyan tojni tortib oldi. Bu safar, nihoyat FIDYe match-revansh qoidasini butunlay bekor qildi. Botvinnik esa da'vogarlari matchi orqali o'tib kelishni istamadi, lekin turnirlarda qatnashishda davom etaverdi. Qatnashganda ham juda muvaffaqiyatli qatnashardi. 1968 yilga qadar u oltita turnirda birinchi o'rinni oldi. Sho'rolar yurtidan chiqqan ilk jahon chempionining so'nggi musobaqasi Gollandiyaning mo'jazzgina Leyden shaharchasida uyushtirilgan turnir bo'ldi. u yerda Botvinnik 3-4-o'rinlarni bo'lishdi.

So'nggi match

1970-yil Botvinnik SSSR hamda Jahon terma jamoalari o'rtasida Belgradida bo'lib o'tgan «Asr matchi»da ishtirok etdi va sakkizinchi taxtada Matulovichni yengdi (+1-0=3).

Mixail Moiseyevich 50 yildan ziyodroq elektroenergetika institutida ishladi, hayotining oxirgi 30 yilini esa shaxmat dasturlari yaratishga baxsh etdi. Ming afsuski, uning shaxmat ustasi fikrlash jarayonini modellashtirishga oid loyihasi yakuniga yetmay qoldi.

6-jahon chempioni ilmiy ishlar bilangina cheklanib qolmagan. U o'zining xususiy shaxmat maktabiga ega edi. Zamonamizning ko'plab nomdor shaxmatchilari, xususan Gari Kasparov va Vladimir Kramnik ham aynan Botvinnik maktabi tarbiyalanuvchilari hisoblanishadi.

Mixail Moiseyevich 1995 yil 5 may kuni Moskva shahri Frunze sohilidagi ko'p qavatli uyda joylashgan xonadonida saraton kasalligidan vafot etdi. Jahon chempioni jiyani Igor Botvinnikning aytishicha, Mixail Moiseyevich jon berayotganda aql-hushi mutlaqo joyida bo'lgan, o'zini mardona, mag'rur tutgan. Bir so'z bilan aytganda, o'limni tik turib qarshi olgan. Hayotining so'nggi daqiqalarida yaqinlariga dafn marosimini qay tarzda tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar bergan.

Ammo dafn marosimi uning vasiyatlariga to'liq amal qilingan holda o'tkazilmagan, u bilan vido-lashishga taniqli shaxmatchilardan birgina Vasilij Smislov kelgan. O'zining xohishiga ko'ra, Botvinnikning jasi mo'miyolangan, tobut esa Novodeviche qabristonidagi kolumbariyga, rafiqasi — balerina Gayane Davidovna Ananova bilan yonma-yon qo'yilgan.

G'ayrat KONNAZAROV
tayyorladi.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Научно-популярный журнал

2022 / МАРТ





ПОСТАНОВЛЕНИЕ
ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
О ПРОГРАММЕ РАЗВИТИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДО 2025 ГОДА

В целях определения среднесрочных и долгосрочных перспектив развития деятельности спортивно-образовательных учреждений, создания в них необходимых условий для подготовки резерва спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта, в том числе совершенствования системы их управления и финансирования, а также дальнейшего расширения материально-технических и ресурсных возможностей:

1. Утвердить:

Программу развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года согласно приложению № 1; «Дорожную карту» по реализации в 2021-2022 годах Программы развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года согласно приложению № 2;

Целевые показатели (индикаторы) Программы развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года согласно приложению № 3;

Основные параметры строительства, реконструкции, капитального ремонта и оснащения объектов колледжей олимпийского и паралимпийского резерва в 2022 — 2025 годах согласно приложению № 4.

2. Определить, что:

а) строительно-ремонтные работы в спортивных зданиях и сооружениях проводятся исключительно в соответствии с ранее разработанными технико-экономическими обоснованиями;

б) для дальнейшего улучшения материально-технической базы колледжей олимпийского и паралимпийского резерва с 2022 года из Государственного бюджета ежегодно до полной реализации программ дополнительно будет выделяться:

50 миллиардов сумов — на строительно-ремонтные работы;

10 миллиардов сумов — на обеспечение современным спортивным оборудованием, технологическими средствами, снаряжением и специальной спортивной одеждой;

10 миллиардов сумов — на оснащение медицинских отделений современным оборудованием, медикаментами и укрепляющими средствами;

2 миллиарда сумов — на издание и приобретение современной учебной литературы.

3. Министерству строительства (Б. Закиров):

совместно с Министерством туризма и спорта в двухмесячный срок с проведением изучений в регионах утвердить типовые проекты современных учебных зданий, общежитий, столовых, медицинских зданий и спортивных сооружений, возводимых дополнительно для колледжей олимпийского и паралимпийского резерва. При этом предусмотреть создание в их спортивных сооружениях необходимых условий для занятия спортом лицами с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью;

на основании настоящего постановления при разработке предпроектной и (или) проектной документации объектов обеспечить применение наиболее оптимальных архитектурно-технических решений, проведение комплексной экспертизы проектно-сметной документации по строительству данных объектов на основе инновационных технологий, из доступных, энергосберегающих и быстровозводимых легких конструкций и материалов, обеспечению их соответствия требованиям комфорта и экологической безопасности, а также установить постоянный государственный архитектурно-строительный контроль за качеством выполнения строительно-монтажных работ.

4. Министерству развития спорта:

а) совместно с Министерством здравоохранения:

в двухмесячный срок утвердить перечень современного медицинского оборудования, используемого в медицинских отделениях колледжей олимпийского и паралимпийского резерва;

принять меры по модернизации, оснащению современным оборудованием и привлечению квалифицированных специалистов в медицинские отделения колледжей олимпийского и паралимпийского резерва в течение 2021-2022 годов;

обеспечить прикрепление учащихся колледжей олимпийского и паралимпийского резерва в качестве специального контингента к специализированным центральным больницам в регионах;

б) в двухмесячный срок совместно с Национальной библиотекой Узбекистана создать систему дистанционного доступа спортивно-образовательных учреждений к республиканским и мировым информационным ресурсам;

в) в срок до 1 января 2023 года принять меры по обеспечению зарубежной литературой:

библиотек Узбекского государственного университета физической культуры и спорта и Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту — по видам спорта, общепрофессиональным и специальным дисциплинам в количестве 8 000 экземпляров;

библиотек колледжей олимпийского и паралимпийского резерва — по видам спорта, общепрофессиональным и специальным дисциплинам в количестве 7 000 экземпляров;

библиотек других спортивно-образовательных учреждений — по видам спорта в количестве 35 000 экземпляров.

Определить, что расходы в размере 10 миллиардов сумов, связанные с приобретением зарубежной литературы по видам спорта, общепрофессиональным и специальным дисциплинам и доставкой их в образовательные учреждения, покрываются в 2022 году за счет средств, выделенных Министерству туризма и спорта из республиканского бюджета в качестве распределителя бюджетных средств первого уровня, в дальнейшем пополнение библиотечного фонда данных учреждений производится за счет их внебюджетных средств;

г) совместно с Агентством по управлению государственными активами обеспечить предоставление негосударственным спортивно-образовательным учреждениям, созданными спортсменами — победителями и призерами Олимпийских и Паралимпийских игр, необходимых зданий и сооружений государственной собственности для проведения ими занятий, без арендной платы;

д) в срок до 1 июля 2022 года внести проект постановления Президента Республики Узбекистан о государственной поддержке негосударственных спортивно-образовательных учреждений по подготовке спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта;

е) провести работы по установке турникетов (лазерно-датчиковых) и устройств видеорегистрации в спортивных зданиях и сооружениях всех типов в своей системе за счет средств Фонда поддержки спорта.

5. Генеральной прокуратуре (Н. Иулдошев) совместно с Счетной палатой (Б. Турабов), Министерством финансов (Т. Ишметов), Министерством юстиции (Р. Давлетов), Антимонопольным комитетом (Ш. Шарахметов) изучить с выездом на места:

спортивные объекты, построенные, в том числе реконструированные, капитально отремонтированные и оборудованные за последние 3 года за счет средств Государственного бюджета;

закупки и услуги, осуществленные Министерством развития спорта, Национальным олимпийским комитетом Узбекистана, Национальным паралимпийским комитетом Узбекистана, спортивно-образовательными учреждениями, спортивными федерациями (ассоциациями) и другими государственными спортивными организациями за последние 3 года за счет средств Государственного бюджета.

В ходе изучения дать правовую оценку рациональному, экономичному и эффективному использованию затраченных средств, открытости и прозрачности проведения тендеров и конкурсов, недопущению коррупции, полному соблюдению других основных принципов государственных закупок.

6. Освободить на срок до 1 октября 2024 года от таможенной пошлины не производимые в Республике Узбекистан оборудование, специальные транспортные средства, мультимедийную продукцию, медицинские тренажеры, литературу, искусственные и естественные покрытия полей и инвентарь, ввозимые Министерством туризма и спорта по перечням, формируемым в установленном порядке, для оснащения и организации деятельности спортивно-образовательных учреждений, Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту и Научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Государственному таможенному комитету в случае использования не по назначению товаров, ввозимых из-за рубежа в соответствии с настоящим пунктом, обеспечить взыскание в Государственный бюджет сумм неуплаченных таможенных пошлин в связи с предоставлением льгот, с применением финансовых санкций, предусмотренных актами законодательства.

7. Установить порядок, в соответствии с которым:

смета доходов и расходов Национального олимпийского комитета Узбекистана, Национального паралимпийского комитета Узбекистана и спортивных федераций (ассоциаций), финансируемых за счет Государственного бюджета, а также юридических лиц, в уставном капитале которых государственная доля составляет 50 процентов и более, а также юридических лиц, в уставном капитале которых 50 процентов и более принадлежит юридическим лицам, в уставном капитале которых государственная доля составляет 50 процентов и более (далее — организации с государственной долей), утверждается ежегодно по согласованию с Министерством развития спорта и Министерством финансов;

излишнее расходование средств, предусмотренных сметой доходов и расходов, и осуществление расходов, не предусмотренных сметой, не допускаются;

Национальный олимпийский комитет Узбекистана, Национальный паралимпийский комитет Узбекистана и спортивные федерации (ассоциации) публикуют подробный отчет о собственных расходах, финансируемых за счет средств Государственного бюджета и организаций с государственной долей, на веб-сайте Министерства развития спорта и своих веб-сайтах ежемесячно в срок до 5-го числа месяца, следующего за отчетным. При этом отсутствие объявления о расходах оценивается как финансовое правонарушение;

бюджетные средства на проведение спортивных соревнований выделяются исключительно на основании ежегодно утверждаемого календарного плана спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;

органами государственного финансового контроля устанавливается на постоянной основе контроль за эффективным и целевым использованием средств, выделяемых на спортивные мероприятия, финансируемые за счет Государственного бюджета и организаций с государственной долей;

в целях дальнейшего повышения открытости и прозрачности осуществляемых расходов, усиления общественного контроля за формированием и использованием средств все виды расходов ежемесячно публикуются на специальной платформе управления системой спорта в обязательном порядке.

8. Совету Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятам областей и города Ташкента эффективно организовать работу по развитию видов спорта в регионах, ежегодно в соответствии с календарными планами спортивных и физкультурно-массовых мероприятий принимать меры по финансированию в полном объеме и проведению на высоком уровне региональных спортивных соревнований.

9. Кабинету Министров (А. Арипов) в трехмесячный срок:

а) принять Правительственное решение о внедрении системы пропаганды деятельности спортсменов, являющихся победителями и призерами XXXII летних Олимпийских игр, прошедших в городе Токио (Япония), предусматривающее: организацию в спортивно-образовательных и высших образовательных учреждениях, в которых обучались данные спортсмены, махалля выставок, посвященных их образцовой деятельности;

широкое привлечение молодежи к выставкам, повышение ее спортивного духа, усиление спортивного воспитания среди детей;

привлечение молодежи к спорту, особенно олимпийским и паралимпийским видам спорта, путем организации пропагандистской работы на регулярной основе;

б) принять Правительственное решение об организации школ спортивного мастерства имени Оксаны Чусовитиной и Баходира Жалолова и создании для них всех необходимых условий;

в) принять Правительственное решение о профессиональной ориентации, трудоустройстве, социальной защите высококвалифицированных спортсменов, достигших высоких результатов в спорте, получивших спортивные травмы или завершивших спортивную деятельность по возрастным показателям, в целях продолжения их дальнейшей деятельности.

10. Национальной телерадиокомпании Узбекистана, Национальному информационному агентству Узбекистана в рамках выделенных средств:

организовать брифинги, пресс-конференции, тематические телепередачи по освещению сути и содержания, практического значения настоящего постановления;

совместно с Агентством кинематографии обеспечить подготовку и широкое освещение в средствах массовой информации короткометражных художественных и документальных фильмов, видеороликов и специальных передач о пройденном пути начиная с занятия спортом до достижения молодыми людьми высоких результатов, участия в престижных соревнованиях, их сегодняшней жизни.

Национальной телерадиокомпании Узбекистана совместно с Национальным информационным агентством Узбекистана внедрить в практику пропаганду чемпионата (кубка) Узбекистана, престижных международных соревнований (турниров), проводимых в нашей стране, не менее, чем за два месяца до их проведения посредством средств массовой информации на основании утвержденного медиаплана.

11. Министерству туризма и спорта совместно с заинтересованными министерствами и ведомствами в трехмесячный срок внести в Кабинет Министров предложения об изменениях и дополнениях в акты законодательства, вытекающих из настоящего постановления.

12. Возложить на заместителя Премьер-министра А.А. Абдурахимова, председателя Национального олимпийского комитета Узбекистана Р.М. Шаабдурахманова, председателя Национального паралимпийского комитета Узбекистана М.М. Тошходжаева, а также Председателя Совета Министров Республики Каракалпакстан, хокимов областей и города Ташкента персональную ответственность за эффективную организацию исполнения настоящего постановления.

Обсуждение хода исполнения настоящего постановления, осуществление координации и контроля за деятельностью организаций, ответственных за его исполнение, возложить на Премьер-министра Республики Узбекистан А.Н. Арипова и советника Президента Республики Узбекистан А.А. Абдувахитова.

О результативности осуществляемых мер информировать Президента Республики Узбекистан каждые полгода.

Президент Республики Узбекистан Ш. МИРЗИЁЕВ

г. Ташкент, 5 ноября 2021 г., № ПП-5280

ПУТИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА В УЗБЕКИСТАНЕ

Шарипова Сабина,

Студентка 2 курса магистратуры

Государственная академия хореографии Узбекистана,

Кафедра «Хореография».

Научный руководитель: доцент

А.А. Магдиева

Аннотация. В основу статьи легло информативное обозрение того, что относится к современному танцу, исследование формирования нового современного танца. Необходимость развития современного танца обусловлена возрастающим интересом и работы в этом направлении. Связь спортивных техник в развитии тела и здоровья человека.

Ключевые слова: современный танец, модерн, contemporary dance, перформанс, спектакль, хореограф, спорт, физическая активность, выносливость, лаборатория.

Современный танец активно развивается и постепенно выходит на большую сцену. Хотим мы этого или нет, все больше и больше людей начинают заниматься современным танцем и развиваться в этом направлении. Это неизбежность и это нужно принять, и позволить этому направлению развиваться самостоятельно, не сравнивая современный танец с другими направлениями и не беря их за эталон.

Но что же мы можем отнести к современному танцу?



Денишоун – первая школа современного танца.

Исторически мы имеем три эпохи modern, postmodern, contemporary. А современный танец – это объединяющее понятие.

В силу незнания языка многие люди путают современный танец с уличным направлением street dance, а это совсем другая история, другая культура и направление в танцевальном искусстве.

Или модерном называют любое другое направление, если это не классический и не народный танец, а иногда даже некоторые народные танцы называют современными.

Разберем по порядку.

К модерну относится период до конца 30х, начала 40х годов 20 века. Modern dance – это определенная авторская, запатентованная техника, со своими правилами и движениями. Основоположницей этого направления является Марта Грэм, которая использовала сцену, чтобы рассказывать о переживаниях женщин в США в 30-х годах.



Марта Грэм и ее компания.

Следом наступил период postmodern, примерно в 50-80-е годы. Основателями постмодерна стали те самые ученики главных модернистов. Они отвергали любые рамки, правила и специальные формы. Выходили с NON-манифестами и устраивали перформансы на стенах в Нью-Йорке, пытаясь таким образом отстаивать свои права и свободу. Именно им мы должны быть благодарны за контактную импровизацию, которая так прижилась в современном танце и активно используется по сей день.

Contemporary же принято называть то, что ставится и танцуется с 90-х годов по наши дни. Это не имеющий определенной базы танец, развивающийся на базе различных техник импровизации.

На первый план выходит человеческое движение, присущее конкретному индивидууму. Основной слоган: "Любое тело хорошо". Главный принцип – исполнять танец присущий именно тебе, изучать себя не только с физической, но еще и с психологической точки зрения. Проживать эмоции в танце не по сценарию, а свои, личные. Как с ними справляться и какой посыл нести зрителю.

Все это сейчас можно объединить одним термином современный танец.

Если раньше, в классическом спектакле, например романтическом балете, с первых секунд после поднятия занавеса мы понимали действие спектакля, эпоху, статус (бедные/богатые), если в черном или темном, то скорее всего это отрицательный персонаж, а если в белом, то вероятность 100%, что он положительный. И тогда, уже с полным набором объяснений, зритель принимал спектакль.

В современном спектакле, напротив, все больше и больше хореографов и режиссёров уходят от таких прямых объяснений.

Артист может выйти на сцену в нюдовом костюме полностью, повторяющем силуэт тела, возможно даже на сцену без декораций, а иногда даже в тишине, полностью оставляя зрителя наедине с движением. И только через движение вести диалог с ним, не навязывая своего мнения. Это требует от зрителя нового интеллектуального подхода к просмотру спектакля.

государственном уровне, не только приглашать зарубежных хореографов для постановок, а поддерживать молодое поколение и помогать им в создании и реализации местных проектов. Создавать новое пространство новые театры, новую сцену с техническим оборудованием последних обновлений. Это целая среда синергии разных отраслей от хореографов, артистов, до работников сцены нового формата, фотографов, видеографов и нового зрителя. Это целый пласт нового искусства, в котором можно творить историю.

Еще один важный аспект в формировании среды, это физические данные танцовщиков, в современный танец можно обратиться в любом возрасте, но необходимо уделять должное внимание своим спортивным и физическим навыкам. Так как современный танец включает в себя микс из йоги, бега, акробатики, танца и т.д. Что способствует гармонично развитому человеку со всех сторон.



NDT (Niderland dans Theatre) . Нидерландский танцевальный театр 2022.

Современный танец невозможно создать за один день, на это нужно потратить не один десяток лет поиска, это требует сил, выносливости и характера. Необходимо создать условия для творчества, чтоб все силы направить на изучение и создание новой среды. Отличный пример в создании нового хореографического языка, это создание лаборатории современного танца, при театрах и учебных заведениях, с поддержкой на

Таким образом, развитие современного танца является необходимостью, так как народный танец помогает сохранить и передать традиции и культуру предков. И только при помощи современного танца мы можем показать то, что происходит на данный момент, поставить перед зрителем актуальные вопросы или выразить свое мнение. Рассказать о том, что волнует нас здесь и сейчас. Современный танец обладает для этого всеми инструментами и позволит показать свой уникальный новый путь

Нового Узбекистана!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. – Саратов: 2015.
2. Мастерство хореографа в современном танце. В.Ю. Никитин, 2017.
3. Танец модерн пособие для начинающих. Н.А. Александрова и В.А. Голубева, 2011.

СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей:

1. Подготовительная часть урока.

Цель: подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Задачи: обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Содержание: игровые задания, упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс ОРУ в строю и отдельные специально подготовительные упражнения без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени.

2. Основная часть урока.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств. Продолжительность основной части урока 25—30 мин.

3. Заключительная часть урока.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

Активность учащихся на уроках физической культуры во многом зависит от многих факторов.

Задачи урока.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

Классификация уроков.

Урок физкультуры разносторонен. Различают четыре разновидности уроков:

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере

представлены все три группы задач физического воспитания.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью: - развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, - восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью: вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

Дидактические задачи урока:

уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи — ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

- контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п.

В задачи учителя на уроке входит:

обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Применение методов организации уроков зависит от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Использование нескольких методов организации урока помогает разнообразить урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный – учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазаны по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений. Мышление у детей младшего школьного возраста (особенно у учащихся 1-2 классов) в основном образное, предметное. В связи с этим в первые два года обучения в школе большое место занимают игры сюжетные, с элементарными правилами и простой структурой, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумки и творчества.

Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Волк во рву», «Гуси-лебеди». Соблюдая принцип преемственности, а также с целью ознакомления с игровым запасом детей и их умением играть, необходимо в I классе, особенно в первые месяцы, проводить игры, в которые дети играли в детском саду. Среди игр детского сада есть много таких, которые являются подводящими к играм, предусмотренным программой школы («Лягушка и цапля», «Медвежата и пчелы», «Волк и овцы»).

Для 1 - класса программой предусматриваются преимущественно такие подвижные игры, где нет деления на группы, команды («Совушка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.) Здесь многие игры имеют определенный сюжет и включают подражательные движения. Это в значительной степени облегчает понимание содержания и правил игры.

В дальнейшем следует подразделять детей на несколько групп или команд и проводить игры с элементами соревнований, готовящие детей к простейшим командным играм («Гонка мячей», «Передача мячей», «Мяч среднему», «К своим флажкам»), и игры - эстафеты.

В 3 классе проводятся более сложные игры: с водящим «Караси и щука», «Невод»; с делением на команды («День и ночь», «Охотники и утки»).

Характерны для детей младшего школьного возраста и игры с элементами таинственности, неожиданности («Жмурки», «Отгадай, чей голосок»).

На уроках в 1-2 классах проводится обычно 1-2 игры, в 3-4- одна игра. Игры проводятся в любой части урока.

В подготовительной части урока игра проводится для организации детей, «разогревания» организма, совершенствования построений

- («У ребят порядок строгий», «Быстро по местам»).

В основной части - для совершенствования двигательных умений и навыков - «Передача мячей», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Не дай мяч водящему».

В заключительной части проводятся спокойные игры - для приведения организма в относительно спокойное состояние («Угадай, кто», «Что изменилось»); игры на внимание - «Летает - не летает», «Запрещенное движение», «Класс, смирно».

Дети также любят игры, в которых хором произносят отдельные слова, фразы, игры с речитативом, как, например, «Два мороза», «Космонавты». Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к действию на последнем слове речитатива. Такая сигнализация в играх 7-9-летних школьников значительно эффективнее коротких сигналов свистком. Быстрый сигнал свистком иногда вызывает у детей торможение, и реакция на соответствующее действие по ходу игры замедляется. Сигналы свистком, короткой командой, взмахом и т.п. начинают использоваться постепенно с развитием у детей быстроты реакции.

Наконец, в этом возрасте увлекают детей такие игры, в которых они могут проявить свою ловкость, быстроту и точность движения, координацию и меткость. Содержание таких игр ограничивается только точным выполнением определенного движения. К таким играм относятся: игра «В классы», разнообразные прыжки с короткой скалкой, игра «В школу мяча».

Дети 1-3 классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Поэтому в этих классах надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета до условного числа. Водящим можно назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его этим за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре. Выбор водящего должен

способствовать развитию у детей способности оценивать свои силы и силы товарищей.

Желательно сменять водящего чаще, чтобы удовлетворить потребность детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки.

Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Если же игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для вышедших и удалять их очень ненадолго.

К нарушениям поведения в игре, несоблюдению правил учитель должен относиться терпимо, помня, что нарушения происходят в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Подвижные игры на уроках в 1-3 классах используются для воспитания активного и сознательного поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая, друг другу, действовать быстро, по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться авторитету водящего, видеть границы площадки.

Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами, чтобы установить, насколько, учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать, самостоятельно проводить их.

Для проведения большинства игр в 1-3 классах нужны пособия и инвентарь. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему. Это разноцветные скалки, мячи, кегли.

Большое внимание в работе следует уделять предметным ориентирам, которые создают реальные условия для выполнения упражнений. Известно, что дети охотно выполняют упражнения, связанные с определенным результатом: достать, перепрыгнуть, перебросить, влезть, попасть в цель. Например, чтобы бросить мяч под определенным углом, протягивают на нужной высоте веревку (ориентир при бросании), а при броске мяча в заданной плоскости ставят высокие узкие цели; чтобы при беге шаги были определенной длины, и дети бежали по прямой, беговую дорожку размечают линиями; чтобы при прыжке в длину был выше взлет, поперек ямы протягивают веревочку и т.д. Подобные ориентиры способствуют овладению техникой движения. Урок проходит интереснее и эмоциональнее.

В младших классах особенно необходимо строго придерживаться дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности. Это достигается соответствующим дозированием нагрузки, подбором упражнений, постоянным наблюдением за проявлением признаков утомления. Повышенного внимания требуют ученики, пропустившие несколько уроков по болезни. Вот почему грамотное, соответствующее конкретному состоянию учащихся дозирование физической нагрузки должно стать обязательным условием каждого урока.

Необходимо использовать в работе с младшими школьниками и домашнее задание. В качестве домашних заданий предусматриваются ОРУ на развитие гибкости, быстроты, ловкости, координации движений, чувства равновесия, исправления неправильной осанки. По мере воспитания у детей самостоятельности применяются и простейшие упражнения на освоение навыков и умений.

При сообщении домашних заданий детям объясняется значение каждого упражнения. После объяснения упражнения учителем оно обязательно повторяется на уроке, уточняются отдельные движения и только после этого рекомендуется учащимся.

Домашние задания по физической культуре должны не только содействовать закреплению пройденного материала, но и активизировать двигательный режим ученика. Приход ребенка в школу почти вдвое сокращает двигательную активность по сравнению с дошкольным периодом.

Уроки физической культуры в школе не компенсируют этот недостаток. И поэтому нужно привлечь детей к систематическим занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома.

Домашние задания по физической культуре имеют и воспитательное значение: при систематическом выполнении упражнений у учащихся воспитывается активность, уверенность в своих силах, внутренняя собранность, аккуратность, дисциплинированность.

Немыслим современный урок и без сообщения учащимся необходимых теоретических сведений. При этом не следует опасаться, что младшие школьники не в силах освоить их. Уже в младшем школьном возрасте дети успешно воспринимают довольно сложные знания и способны переносить их на практическую деятельность. В ходе уроков по мере прохождения учебного материала необходимо объяснять учащимся практическую значимость и технику выполнения конкретных упражнений, их воздействие на организм, возможность их применения самими учащимися. Как правило, теоретические сведения сообщаются на кратких беседах в течение 2-3 мин. Или в виде интересных сравнениями сообщений по ходу урока.

В младших классах начинается путь наших детей в мир знаний, в мир постоянного физического совершенствования. И чем четче будет проложен этот путь школьными педагогами, тем быстрее и успешнее учащиеся достигнут поставленных целей. Значительную лепту в это исключительно важное дело должны внести учителя физической культуры, которых по праву называют учителями здоровья.

Наталья БОХИНСКАЯ.

YOSHLAR YETAKCHILARI MAHALLALARDA PARALIMPIYA HARAKATINI OMMALASHTIRISHGA KO'MAK BERMOQDA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori ijrosini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi respublikamizning barcha hududlarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida paralimpiya sport turlarini ommalashtirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yana-da oshirish maqsadida rejali ishlarni amalga oshirib kelmoqda.

Ayniqsa, bu borada ilk bor joriy etilgan mahallabay ishlash tizimi chekka-chekka hududlarda ham jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni paralimpiya harakatiga jalb etishga xizmat qilmoqda.

Seleksiya ishlarni aynan mahallalardan boshlab yo'lga qo'yish kelajakda yurtimiz sharafini munosib himoya qiladigan iqtidorli sportchilarni saralash imkonini beradi. Ushbu ishlarni amalga oshirishda esa mahalla yoshlar yetakchilari ko'makdosh vazifasini o'tatmoqda.





Hududlarda o'tkazilavotgan