

ARM

Jismoniy tarbiya va

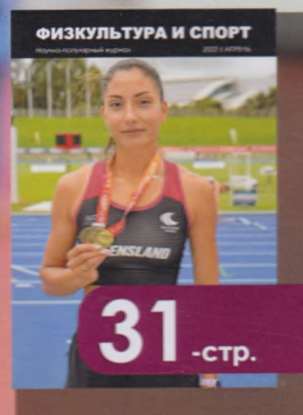
Ilmiy-omtabor
jurnal

Научно-популярный
журнал

SPORT

№04
(123) • 2022

Физкультура и спорт



TERMIZDA ZAMONAVIY DZYUDO ZALI FOYDALANISHGA TOPSHIRILDI



Surxondaryo viloyati markazi Termiz shahridagi 9-sonli umumta'lim maktabi hududida zamonaviy, barcha talablarga javob beruvchi dzyudo zali yoshlar ixtiyoriga topshirildi.

Qisqa fursatda bunyod etilgan ushbu dzyudo zali mahalliy yoshlar hamda maktab o'quvchilari uchun chinakam sovg'a bo'ldi. Kelajakda ushbu sport maskanidan Olimpiada va jahon chempionlari yetishib chiqishi, eng muhimi, ushbu zal dzyudo bilan shug'ullanadigan yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishi, salomatliklarini yana-da mustahkamlashi uchun xizmat qilishi muqarrar.

Nazira SADATXO'JAYEVA.

MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

4 "UMID NIHOLLARI" SPORT MUSOBAQALARINING G'OLIBLARI ANIQLANDI	14 JIZZAXLIK YOSHLARGA IXTISOSLASHTIRILGAN DZYUDO ZALI FOYDALANISHGA TOPSHIRILDI	26 O'ZBEKISTON TERMA JAMOASI A'ZOSI SARVINOZ SAPARBOYEVA QIT'ANING ENG YAXSHI GANDBOLCHISI. DEYA E'TIROF ETILDI
6 PARALIMPIYACHILARIMIZNING ANTALIYADAGI JASORATI	16 SURXONDARYOLIK SPORTCHILAR SHARAFLANDI	27 JISMONIY TARBIYA FANIDAN 7-SINFLAR UCHUN DARS ISHLANMASI YENGIL ATLETIKA
7 O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI	17 UMUMTA'LIM MAKTABLARINING 8-SINF O'QUVCHILARI UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN VOLEYBOL BO'YICHA DARS ISHLANMASI	32 КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I-XI КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
MAHALLALARDA YOSHLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISHNI YANGI BOSQICHGA OLIB CHIQISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA	22 O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI VAZIRLAR MAHKAMASINING QARORI	36 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГЕРМАНИИ
10 MAHALLALARDA PARALIMPIYA HARAKATINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI	OLIMPIYA VA PARALIMPIYA O'YINLARIDA G'OLIB HAMDA SOVRINDOR BO'LGAN SPORTCHILAR FAOLIYATINI AHOI ORASIDA KENG TARG'IB QILISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA	39 SPORT BILAN HAMNAFAS MAHALLA YOSHLARI
12 DARYOGA OTILGAN OLIMPIADA OLTINI	24 JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI	40 VILOYATDA VELOSPORT RIVOJLANISHIGA HOKIM BOSH BO'LMOAQDA

Muqovada: Yosh dzyudochilar
mashg'ulotidan lavha.

Ha 31-й странице: Роксана Шерзодовна
Худоярова - член национальной сборной
команды Узбекистана по легкой атлетике.

Muassis:
"Sport jurnali tahririyati"
mas'uliyati cheklangan
jamiyati.
Hamkorimiz
O'zbekiston "Yoshlik" jismoniy
tarbiya va sport jamiyati

Bosh muharrir:
SHODIYEV Olimjon
Toshmamatovich

Tahrir hay'ati:
Faxriddin XO'JAYEV
Rustam XOLMUHAMEDOV
Ilhomjon TURSUNALIYEV
Zokir RASULOV
Ahmadjon ALIMOV
Tolib TOYIROV
O'tkirbek RASHIDOV
Bilol AGIAMOV

Sotuvda kelishilgan narxda.
Jurnal sahifalarida chop etilgan
materiallardan foydalanilganda
"Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-
ommabop jumalidan olindi, deb
ko'rsatilishi shart. Tahririyat taqdim
etilgan maqolalarni taqriz qilish va
qaytarish majburiyatini olmagan.
Tahririyatga kelgan qo'lyozma va
suratlar egalariga qaytarilmaydi.
Mualiflarning fikrlari tahririyat
fikridan farqlanishi mumkin.

Tahririyat manzili:
Toshkent shahri,
13-mavze, 40-uy.

Telefonlar:
71 241 55 39,
90 980 48 66

Uchreditel':
Общество с ограниченной
ответственностью
«Sport jurnali tahririyati»
Наш партнер –
физкультурно-спортивное
общество Узбекистана
"Ёшлик".

Главный редактор:
ШОДИЕВ Олимжон
Тошмаматович

Редакционный совет:
Фахридин ХУЖАЕВ
Рустам ХОЛМУХАМЕДОВ
Илхомжон ТУРСУНАЛИЕВ
Зокир РАСУЛОВ
Ахмаджон АЛИМОВ
Талиб ТОЙИРОВ
Уткирбек РАШИДОВ
Билол 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.

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: jts_jurnale@mail.ru

Журнал сдан в набор
18.07.2022. Разрешено
печатать 19.07.2022.
Напечатано
на офсетной бумаге.
Заказ № 48. Тираж: 138 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. Сайилгох, 35.

Nashr indeksi: 1248.

Индекс: 1248

“UMID NIHOLLARI” SPORT MUSOBAQALARINING G‘OLIBLARI ANIQLANDI

Olmalik shahrida “Umid nihollari – 2022” sport musobaqasining Toshkent viloyati bosqichi o‘tkazildi.

Jismonan sog‘lom, ma‘nan yetuk, zamonaviy fikrlaydigan, yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlar jarayoniga daxldorlik tuyg‘usi bilan yashaydigan, uning ravnaqiga munosib hissa qo‘shishga intiladigan yosh avlodni voyaga yetkazish masalasi davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

Shu bois hozirda mamlakatimizda sportni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Yoshlar sportga jalb etilib, joylarda turli xil sport musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda.

Toshkent viloyatida ham umumta‘lim maktablari o‘quvchilari salomatligini mustahkamlash, ular o‘rtasida sportni ommalashtirish, elu yurt ishiga kamarbasta o‘g‘il-qizlarni voyaga yetkazish ishlariga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

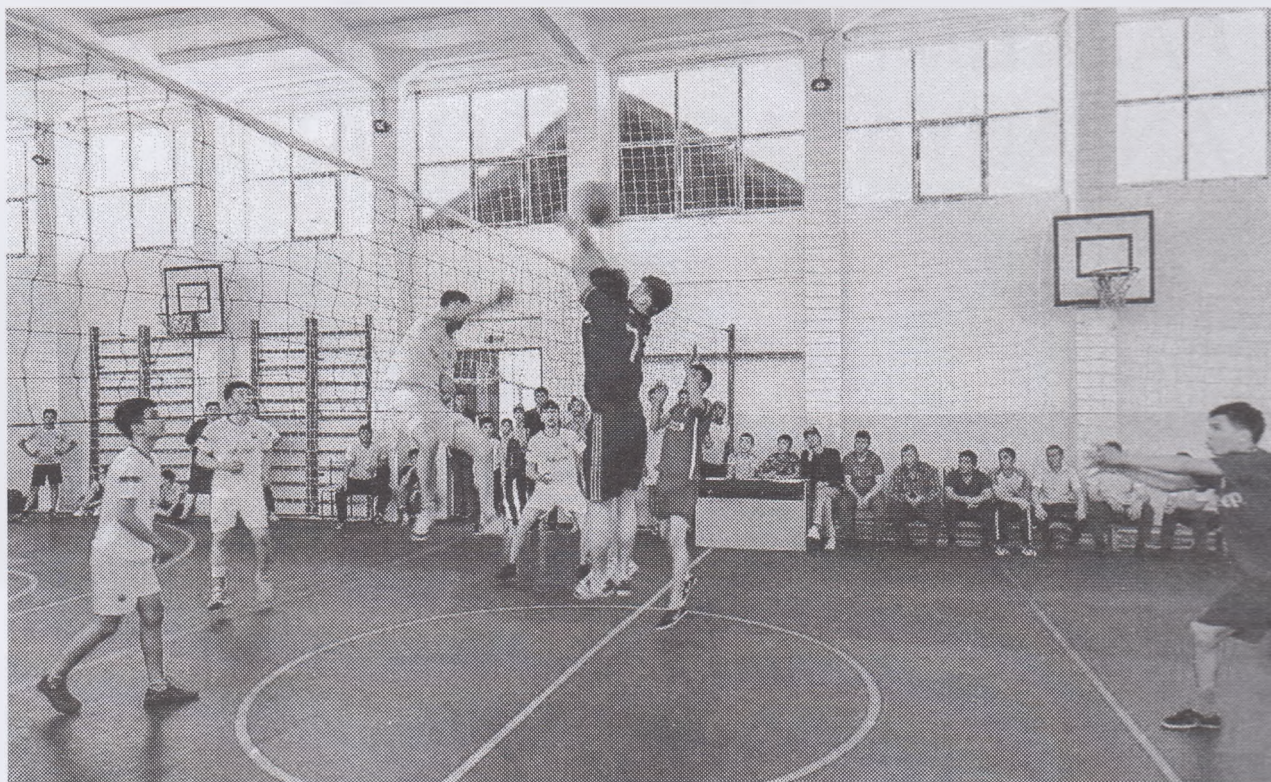
Bu borada O‘zbekiston “Yoshlik” jismoniy tarbiya va sport jamiyati viloyat bo‘limi tomonidan tashkil etilgan “Umid nihollari” sport musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda.



O‘quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb etish, joylarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli

o‘tkazish maqsadida tashkil etilgan turnirning viloyat final bosqichida badminton, futbol, basketbol, volleybol, gandbol, stol tennisi, shaxmat, kurash, sport gimnastikasm,





badiiy gimnastika, yengil atletika kabi jami 11 ta sport turi bo'yicha tuman shaharlardagi umumta'lim maktablarining 7-8 va 9-11-cinf o'quvchilaridan iborat terma jamoalarda 1 ming 200 nafardan ortiq yoshlar o'z mahoratini sinovdan o'tkazdi.

Musobaqaning yakuniy natijalariga ko'ra umumjamoa hisobida Angren shahri jamoasi badminton,

kurash, yengil atletika va sport gimnastikasida birinchi o'rinni egalladi. Qibray tumani yoshlari futbol, gandbol o'yinlarida g'olib bo'ldi. Shuningdek, stol tennisida Yuqori Chirchiq tumani jamoasi, badiiy gimnastika bo'yicha Bekobod tumani jamoasi, voleybolda Parkent tumani jamoasi o'g'il bolalar va Quyi Chirchiq tumani qizlari, basketbol bo'yicha Chirchiq shahri

o'g'il bolalar va Quyi Chirchiq tumani qizlari shohsupaning yuqori pog'onasidan joy oldi.

Jami 500 nafardan ortiq yoshlar g'olib va sovrindor bo'ldi.



– Bu musobaqada shaxmat bo'yicha 15-17 yoshlilar orasida g'olib bo'ldim, – deydi Toshkent tumanidagi 1-umumta'lim maktabi 9-sinf o'quvchisi Farangizxon Qilichova. – Shaxmat aqlni chanlaydi, insonni fikrlashga o'rgatadi. Bu sport bilan anchadan buyon shug'ullanaman. Mazkur turnirda ham ko'plab do'stlar o'rtirdim. Yuqori natijaga erishishimda esa ustozlarim va ota-onamning mehnatlari katta. Kelgusida matematika va ingliz tilini mukammal o'rganib, eng yaxshi oliygohlarda o'qishni rejalashtirganman.

Doniyor QURBONOV.

PARALIMPIYACHILARIMIZNING ANTALIYADAGI JASORATI

Yurtimizda sportchilarni tayyorlash va rag'batlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Olimpiada qatori Paralimpiya o'yinlariga ham puxta tayyorgarlik uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. Paralimpiya o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilarimizga avtomashinalar va poytaxtimizdan kvartiralar ajratildi. Prezident farmoniga muvofiq, barcha ishtirokchilar va ularning murabbiylari pul mukofotlari bilan taqdirlandilar.

Mamlakatimiz rahbari 2021 yil 10 sentabr kuni XVI yozgi Paralimpiya o'yinlarida qatnashgan sportchi va murabbiylar, paralimpiyachilarning ota-onalari bilan uchrashuvda, erishilgan natijalarni mustahkamlab, yanada ko'proq yutuqlarni qo'lga kiritish uchun navbatdagi yozgi XVII Paralimpiya o'yinlariga hozirdanoq aniq tizim asosida tayyorgarlik ko'rish zarurligini ta'kidlab, bu boradagi muhim vazifalarni belgilab bergan edi.

2024 yil Parij shahri (Fransiya) da bo'lib o'tadigan yozgi XVII Paralimpiya o'yinlariga puxta tayyorgarlik ko'rish bo'yicha O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi tomonidan hozirgi kunda tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Paralimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan paraspport turlari bo'yicha Respublika miqyosida turli musobaqalar, o'quv-yig'in mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari tashkil etilmoqda.



Mazkur musobaqalar jarayonida seleksiya (saralash) ishlari samarali yo'lga qo'yilib, paralimpiya sport turlari bo'yicha terma jamoalar shakllantirildi. Shakllantirilgan terma jamoalarimiz turli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda.

Shunday muhim xalqaro musobaqalardan biri bo'lgan paradyudo bo'yicha Antaliya Gran-pri turnirida ishtirok etgan vakillarimiz yuksak zafar quchib, yurtimizga yorug' yuz bilan qaytib kelishdi.

Joriy yilning 26 aprel kuni erta tongda Antaliya Gran-prisida O'zbekiston bayrog'ini uch marta yuksaltirgan para dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari poytaxtimizdagi Islom Karimov nomli xalqaro aeroportda tantanalik kutib olindi.

Quvonarlisi, Turkiyada para dzyudo bo'yicha o'tkazilgan xalqaro Gran-pri turnirining ilk ku-

nida vakillarimiz 2 ta medalga musharraf bo'lishdi.

Uning yakunida esa 2 ta kumush va 1 ta bronza medallarini qo'lga kiritgan holda 19 ta davlatning matonatli sportchilari orasida umumjamoadi 8-o'rinni egalladi.



Terma jamoamizning ushbu natijasiga J1 klassida Diyorbek Maydonov (60) va J2 klassida Otabek Irsbekov (90) bronza hamda ayollar o'rtasida J2 klassida Kamola Uzoqova (48) kumush medal bilan munosib hissa qo'shdi.



Kutib olish marosimida O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi mutasaddilari, sportchilarning yaqinlari, keng jamoatchilik vakillari sovrinli o'rinlarni egallagan matonat sohiblariga gullar taqdim etdi.

Paradyudochilarimizning bunday yuksak g'alabalari Parij-2024 Paralimpiya o'yinlariga puxta tayyorgarlikning yaqqol natijasi deyishimiz mumkin.

Hasan ALIMOV.





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI

MAHALLALARDA YOSHLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISHNI YANGI BOSQICHGA OLIB CHIQISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RSIDA

Mahallalarda yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli tashkil etish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, ularni ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqish hamda 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi 67-maqсадida belgilangan vazifalarning ijrosini ta'minlash uchun:

1. Quyidagilar ommaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

mahallalarda yoshlarning ommaviy sport bilan shug'ullanishlari uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash va sport inshootlarini zamonaviy sport jihozlari bilan ta'minlash, shuningdek, imkoniyati cheklangan yoshlar uchun tegishli sport infratuzilmasini yaratish;

aholining keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ular o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish orqali yoshlarning ommaviy sportdagi ulushini oshirish;

ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanuvchi oilalarga mahallalar va istirohat bog'larida sharoit yaratish va oilaviy sportni rag'batlantirish mexanizmlarini joriy etish;

ommaviy sport tadbirlari davomida o'quvchilari g'olib va sovrindor bo'lgan umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport-ta'lim muassasalarining trenerlari mehnatini munosib rag'batlantirish va ularning faoliyat olib borishi uchun sharoit yaratish.

2. Mahallalarda yoshlar o'rtasida ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

3. Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Xalq salomatligi milliy kengashi (A.N. Aripov):

yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish, shu jumladan mazkur Dasturda belgilangan vazifalarning to'liq va sifatli amalga oshirilishi yuzasidan mas'ul vazirlik, idora va mahalliy hokimiyati organlari faoliyatini muvofiqlashtirsin;

mahallalarda ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish bo'yicha ishchi guruhlar faoliyatini

samarali tashkil etsin, ularga uslubi ko'maklashsin va musobaqalar samaradorligini baholash reyting tizimini joriy qilsin;

ommaviy sport musobaqalari tashkil qilinadigan olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari ro'yxatini tasdiqlasin;

yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish bo'yicha belgilangan vazifalarning ijrosini va har yili ikki mavsumda ommaviy sport musobaqalari o'tkazilishini ta'minlash hamda barcha bosqich natijalarini tahlil qilsin va tizimli monitoringini olib borsin;

ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tegishli qarorlarni qabul qilsin, yo'l xaritalari, dasturlarni tasdiqlasin hamda bajarilishi ustidan nazorat o'rnat sin.

4. Shunday tartib o'rnatilsinki, unga muvofiq:

a) 2022 yildan boshlab har yili an'anaviy tarzda 30 iyun — O'zbekiston Respublikasi yoshlari kuni hamda dekabr oyida o'tkaziladigan «Yoshlar forumi» doirasida sportning futbol, mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennis, stritbol, vorkaut turlari bo'yicha besh bosqichli ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish tizimi joriy etiladi:

birinchi bosqichda — ko'chalararo mahalla musobaqalari;

ikkinchi bosqichda — mahallalararo sektor musobaqalari;

uchinchi bosqichda — sektor musobaqalarida g'olib bo'lgan mahalla jamoalari o'rtasida tuman (shahar) musobaqalari;

to'rtinchi bosqichda — tuman (shahar) musobaqalari g'olib mahalla jamoalari o'rtasida viloyat musobaqalari;

beshinchi bosqichda — viloyat musobaqalarida g'olib bo'lgan mahalla jamoalari o'rtasida respublika (final) musobaqalari.

Bunda, mazkur kichik bandda ko'rsatilgan ommaviy sport musobaqalari mahallalarda yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, kitobxonlik, madaniyat va san'at, intellektual o'yinlar, axborot texnologiyalari hamda sport turlari bo'yicha tashkil etilayotgan besh bosqichli «Besh tashabbus olimpiadasini» doirasida o'tkaziladi;

b) 2023 yil 1 martdan boshlab olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo'yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini o'tkazish tizimi joriy qilinadi:

birinchi bosqichda — tuman (shahar) musobaqalari;

ikkinchi bosqichda — viloyat musobaqalari;

uchinchi bosqichda — respublika (final) musobaqalari.

Sportni rivojlantirish vazirligi (A. Ikramov) olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo'yicha sport musobaqalarini o'tkazish dasturining ishlab chiqilishi, sport musobaqalari o'tkaziladigan sport ob'ektlari infratuzilmasining yaxshilanishi va zarur sport inventarlari bilan jihozlanishi, sport musobaqalarining yuqori darajada tashkil etilishi hamda g'olib va sovrindorlarning munosib rag'batlantirilishini ta'minlasin.

5. Belgilansinki:

a) «Besh tashabbus olimpiadasi» doirasidagi sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha ishlarni muvofiqlashtirish:

mahalla bosqichida — Xalq ta'limi vazirligi, Yoshlar ishlari agentligi va Sportni rivojlantirish vazirligi;

sektor bosqichida — sektor rahbarlari;

tuman (shahar) bosqichida — tuman (shahar) hokimlari;

viloyat bosqichida — Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari;

respublika (final) bosqichida — Sportni rivojlantirish vazirligi va Yoshlar ishlari agentligi tomonidan amalga oshiriladi.

Bunda, musobaqalarning har bir bosqichida g'olib bo'lgan yoshlar ushbu kichik bandga mas'ul davlat organlari va tashkilotlari tomonidan rag'batlantiriladi;

b) olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo'yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha ishlarni muvofiqlashtirish:

tuman bosqichida — tuman (shahar) hokimlari, Xalq ta'limi vazirligi, Yoshlar ishlari agentligi va Sportni rivojlantirish vazirligining tuman (shahar) bo'limlari rahbarlari;

viloyat bosqichida — Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari, Xalq ta'limi vazirligi, Yoshlar ishlari agentligi va Sportni rivojlantirish vazirligi hududiy bo'linmalarining rahbarlari, oliy ta'lim muassasalari rektorlari;

respublika (final) bosqichida — Sportni rivojlantirish vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi hamda Yoshlar ishlari agentligi tomonidan amalga oshiriladi.

Bunda, musobaqalarning har bir bosqichida g'olib bo'lgan yoshlar ushbu kichik bandga mas'ul davlat organlari va tashkilotlari tomonidan rag'batlantiriladi.

6. Quyidagilar «Besh tashabbus olimpiadasi» hamda olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo'yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini moliyalashtirish manbalari etib belgilansin:

«Besh tashabbus olimpiadasi» doirasidagi sport musobaqalarini tizimli tashkil etish va o'tkazish uchun

Sportni rivojlantirish vazirligiga Davlat budgetidan ajratilgan mablag'lar hisobidan 2022 yildan boshlab har yili 50 milliard so'm miqdordagi mablag'lar;

Qoraqalpog'iston Respublikasi budjeti, viloyatlar va Toshkent shahar mahalliy budjetlari mablag'lari;

jamg'armalar, sport federatsiya (assotsiatsiya) lari, klublari, xorijiy investorlar, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari mablag'lari;

yuridik va jismoniy shaxslarning homiylik xayriyalari; qonunchilik hujjatlari bilan taqiqlanmagan boshqa manbalar.

7. Sportni rivojlantirish vazirligi (A. Ikramov):

— Moliya vazirligi (T. Ishmetov) bilan birgalikda uch oy muddatda hududlarda yoshlarni ommaviy sportga keng jalb qilish maqsadida bolalar-o'smirlar sport maktablarining yo'riqchi-uslubchi shtat birliklari hisobiga bolalar-o'smirlar sport maktabi direktorining ommaviy sportni rivojlantirish va seleksiya bo'yicha o'rinbosari lavozimini joriy etsin;

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi (O. Kasimov), Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari bilan birgalikda sport turlari bo'yicha tuman (shahar) larning terma va sektor jamoalarini shakllantirish va sport-ta'lim muassasalariga iqtidorli yoshlarni saralab olish bo'yicha mas'ul etib belgilansin.

8. Shunday amaliyot joriy qilinsinki, unga muvofiq «Besh tashabbus olimpiadasi» hamda olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo'yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalari davomida g'olib va sovrindorlarni (1 — 3 o'rin) tayyorlagan umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport-ta'lim muassasalarining trenerlari malaka attestatsiyasiga jalb etilmaydi va ularga quyidagi malaka toifalari to'g'ridan-to'g'ri beriladi:

tuman (shahar) bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun — ikkinchi malaka toifasi;

viloyat bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun — birinchi malaka toifasi;

respublika (final) bosqichida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun — oliy malaka toifasi.

9. Sportni rivojlantirish vazirligi (A. Ikramov):

a) sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan birgalikda ikki oy muddatda:

mahallalarda ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha har bir mas'ulning ish faoliyatini to'liq baholashga qaratilgan reyting tizimini joriy etsin;

yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini ommalashtirish va ularning qiziqishlarini kuchaytirish maqsadida tajribali va taniqli sportchilar ishtirokida motivatsion uchrashuvlar tashkil etish tizimini yo'lga qo'ysin;

b) Yoshlar ishlari agentligi bilan birgalikda 2022 yil yakuniga qadar 6 million nafar yoshlarning ommaviy sport tadbirlari bilan qamrab olinishini ta'minlasin.

10. Yoshlar ishlari agentligi (A. Sa'dullayev):

uch oy muddatda yoshlar orasida «Besh tashabbus olimpiadasi», ommaviy sportni targ'ib qiluvchi materiallarni (buklet, banner va boshqalar) kreativ vositalardan foydalangan holda tayyorlasin va mahallalarga tarqatish choralari ko'rsin;

ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ular o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini ommalashtirishga qaratilgan motivatsion roliklar tayyorlasin;

Sportni rivojlantirish vazirligi bilan birgalikda ommaviy sport musobaqalarini namunali tashkil etgan yoshlar yetakchilari va boshqa mas'ul shaxslar uchun o'quv seminarlari tashkil etsin va maxsus sertifikat berish tizimini yo'lga qo'ysin;

mahallalarda musobaqalarni namunaviy tashkil etgan yoshlar yetakchilarini rag'batlantirish choralari ko'rsin.

11. Xalq ta'limi vazirligi (B. Saidov):

2022/2023 o'quv yilidan boshlab umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning qiziqishlari, talab va istaklaridan kelib chiqqan holda, jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari hamda taniqli va faxriy sportchilar tomonidan kamida 1 ta sport turi bo'yicha to'garaklar faoliyatini tashkil etsin;

to'garaklar faoliyatini keng yoritish va ularga o'quvchilarni qamrab olish maqsadida barcha umumiy o'rta ta'lim maktablarida to'garak jadvali bo'lishini ta'minlasin;

har bir umumiy o'rta ta'lim maktabida futbol, basketbol, voleybol, gandbol va boshqa jamoaviy o'yin turlari bo'yicha jamoalar tuzsin hamda muntazam ravishda maktab jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkazsin;

Sportni rivojlantirish vazirligi bilan birgalikda bolalar-o'smirlar sport maktablarining yo'riqchi-uslubchilari tomonidan har chorakda bir marta umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilariga metodik yordam ko'rsatilishini tashkil etsin.

12. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi (A. Toshkulov):

2022 yil 1 mayga qadar talabalar sportini yanada rivojlantirish uchun oliy ta'lim muassasalarida tashkil etilgan sport klublari o'rtasida musobaqalarni o'tkazsin;

ikki oy muddatda oliy ta'lim muassasalarini sport turlariga ixtisoslashtirish ro'yxatini talabalarning xohish va istaklarini inobatga olgan holda qayta ko'rib chiqsin;

amalg oshirilgan ishlar yuzasidan har chorak yakuni bo'yicha Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Xalq salomatligi milliy kengashiga axborot kiritib borsin.

13. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari har yili 1 fevralga qadar ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish yuzasidan quyidagilarni nazarda tutuvchi chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqsin va tasdiqlasin:

sport musobaqalarining respublika (final) bosqichlari bo'lib o'tadigan hududlar va u yerda joylashgan sport infratuzilmasi ob'ektlarini homiylik xarajatlari hamda budjetdan tashqari mablag'larni jalb etgan holda talab darajasida tayyorlash;

ommaviy sport musobaqalarini yuqori saviyada o'tkazish uchun sport inshootlarini sport jihozlari bilan ta'minlash;

ommaviy sport musobaqalarining mahalla bosqichidan viloyat bosqichiga qadar o'tkazilgan musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritgan ishtirokchilarni 1, 2 va 3-darajali diplom, medal, kubok, esdalik sovg'alari bilan taqdirlash;

hududlarda tashkil etiladigan boshqa sport musobaqalari tuman (shahar) va viloyat bosqichi g'oliblari uchun hokim sovrinini ta'sis etish;

sport musobaqalari davomida har bir ishtirokchining qalbida Vatanga muhabbat va sadoqat, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini qaror toptirish, ularning buyuk ajdodlarimizning mardlik va jasurlik an'analarini munosib davom ettirishga qodir insonlar bo'lib yetishishiga xizmat qiladigan madaniy-ma'rifiy tadbirlar dasturini amalga oshirish.

14. Sportni rivojlantirish vazirligi (A. Ikramov), O'zbekiston Milliy axborot agentligi (A. Ko'chimov) hamda O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi (A. Xadjayev) ikki hafta muddatda mazkur qaror asosida amalga oshirilayotgan ishlarni ommalashtirishga qaratilgan maqolalar, tematik teleko'rsatuvlar tashkil etish hamda quyidagilarni nazarda tutuvchi ommaviy sport musobaqalarini keng targ'ib qilish bo'yicha media-reja ishlab chiqsin va amalga oshirsin:

ommaviy sport musobaqalarining o'tkazilishi to'g'risida maxsus roliklar tayyorlash va efirga joylashtirish;

ommaviy sport musobaqalarini yanada ommalashtirish bo'yicha faxriy ustozlar va nufuzli musobaqalar g'oliblari ishtirokida turkum ko'rsatuvlarni tashkil etish;

ommaviy sport musobaqalarida yoshlar tomonidan erishilgan yutuqlar, shuningdek, ommaviy sport musobaqalarining o'tkazilish jarayonlarini keng yoritish va targ'ib qilish ishlarini muntazam amalga oshirish.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari bir oy muddatda hududiy telekanallar, ommaviy axborot vositalarida mazkur qarorning maqsad va vazifalari, ommaviy sport musobaqalari to'g'risidagi ma'lumotlarni keng yoritib borish bo'yicha media-reja ishlab chiqsin va amalga oshirsin.

15. Sportni rivojlantirish vazirligi (A. Ikramov) ikki oy muddatda manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda qonunchilik hujjatlariga mazkur qarordan kelib chiqadigan o'zgartirish va qo'shimchalar to'g'risida Vazirlar Mahkamasi taqliflar kiritsin.

16. Ushbu qarorning ijrosini samarali tashkil qilishga mas'ul va shaxsiy javobgar etib sportni rivojlantirish vaziri A.I. Ikramov, sportni rivojlantirish vaziri o'rinbosari A.U. Aslonov, yoshlar ishlari agentligi direktori A.Z. Sa'dullayev, xalq ta'limi vaziri B.O. Saidov, oliy va o'rta maxsus ta'lim vaziri A.X. Toshkulov, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari belgilansin.

Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vaziri A.N. Aripov va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining maslahatchisi A.A. Abduvaxitov zimmasiga yuklansin.

Amalg oshirilayotgan chora-tadbirlar natijadorligi yuzasidan har yarim yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidentiga axborot berib borilsin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. MIRZIYOYEV

Toshkent sh.,
2022 yil 11 aprel,
PQ-201-son

MAHALLALARDA PARALIMPIYA HARAKATINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI

Bugungi kunda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash ishlari davlat tomonidan to'liq qo'llab-quvvatlanmoqda.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev 2021 yil 10 sentabr kuni XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etgan sportchi va murabbiylar bilan uchrashdi. Bu paralimpiya sohasida tarixiy voqea bo'lib, kelgusidagi reja va tadbirlarga muhim omil bo'ldi. Tadbirda Milliy paralimpiya qo'mitasi va sport federatsiyalari rahbarlari, paralimpiyachilarning ota-onalari, davlat va jamoat tashkilotlari vakillari ham qatnashdi. Ma'lumki, mazkur Paralimpiya o'yinlari 2021 yil 24 avgustdan

5 sentyabrgacha Yaponiya poytaxti Tokio shahrida bo'lib o'tgan edi. Unga yoshlarimiz 8 ta sport turi bo'yicha 55 ta yo'llanmani qo'lga kiritib ishtirok etishdi. Bu shu paytgacha yurtimiz parasportidagi eng yuqori ko'rsatkich hisoblanadi.

Paralimpiyachilarimiz yuksak matonat va mahorat ko'rsatib, 8 ta oltin, 5 ta kumush va 6 ta bronza medalliga sazovor bo'lishdi. Yana bir e'tiborli tomoni, shu 19 ta medalning 11 tasini sportchi qizlarimiz qo'lga kiritdi. Umumiy hisobda mamlakatimiz terma jamoasi 160 dan ziyod davlatlar o'rtasida o'n oltinchi, Osiyo qit'asi hamda Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida to'rtinchi, Markaziy Osiyoda esa birinchi o'rinni egalladi.

Marosimda Prezidentimiz barchani sportchilarimizning ana shu ulkan g'alabasi bilan muborakbod etdi. Davlatimiz rahbari musobaqada g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilarni nomma-nom e'tirof etib, ularning murabbiylari va ota-onalariga tashakkur aytdi.

– Sizlar erishgan yutuqlar tinimsiz jismoniy mashqlar bilan birga, kuchli ruhiy tayyorgarlik, mustahkam iroda va pok niyat samarasidir, – dedi Shavkat Mirziyoyev. – Ulug' mutafakkir bobomiz Hakim Termiziy aytganlaridek, "Inson biron narsani yo'qotsa, qayg'urmasligi kerak. Faqat niyatni yo'qotsa, qayg'urishi kerak. Chunki har qanday xayrli ish pok niyat bilan ijobat bo'ladi".

Yurtimizda sportchilarni tayyorlash va rag'batlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Olimpiada qatori Paralimpiya o'yinlariga ham puxta tayyorgarlik uchun barcha sharoitlar yaratildi. Unda g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilarimizga avtomashinalar va poytaxtimizdan kvartiralar ajratildi. Prezident farmoniga muvofiq, barcha ishtirokchilar va ularning murabbiylari pul mukofotlari bilan taqdirlandilar.

Prezidentimiz erishilgan natijalarni mustahkamlab, yanada ko'proq yutuqlarni qo'lga kiritish uchun 2024 yilda Parijda bo'ladigan Paralimpiya o'yinlariga hozirdanoq aniq tizim asosida tayyorgarlik ko'rish zarurligini ta'kidladi. Bu boradagi muhim vazifalar belgilab berildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan fuqarolarni sportga keng jalb etib, paralimpiya harakatini rivojlantirish, iqtidorlilarni saralab, tarbiyalash, xorijdan tajribali mutaxassis va murabbiylar jalb etish bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Sport ta'limi maskanlarida paralimpiya bo'yicha bo'limlar tashkil etilib, qo'shimcha kvotalar ajratilishi, maxsus o'quv dasturlari va metodika joriy qilinishi aytiladi.

Paralimpiyachilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirish maqsadida ularni Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markaziga birlashtirish, dori-darmon bilan ta'minlash muhimligi ta'kidlandi. Bu yo'nalishni qishki sport turlari bo'yicha ham rivojlantirish, "Amirsoy" tog'-chang'i sport majmuasi hamda "Humo-Arena" muz saroyi bazalarida paralimpiyachilar uchun sharoit yaratish bo'yicha topshiriqlar berildi.

Yuksak g'amxo'rlik va yaratilayotgan keng sharoitlar natijasida yurtimizning barcha hududlarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan yoshlarning paralimpiya sport turlariga qiziqishi oshib borayotganligini ta'kidlashimiz joiz.

Shuningdek, yurtimizda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning ijtimoiy va huquqiy himoyasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, ularning to'laqonli hayot kechirishi, jamiyatga moslashuvchanligi uchun qulay sharoitlar yaratilmoqda. Shu maqsadda qator qonunlar, me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilindi.

Ayniqsa, 2021 yil 18 mayda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-sonli qarori bu boradagi islohotlarning mantiqiy davomi bo'ldi.



Mazkur qaror asosida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish, shu bilan birga, paralimpiya sport turlarini ommalashtirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning uzluksiz yagona kompleks tizimi joriy qilindi.

Olib borilayotgan sa'y harakatlar natijasida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida para sport turlari bilan shug'ullanuvchilar soni 2021 yilning shu davriga nisbatan bir yarim barobarga oshdi.

Jumladan, 2021 yilning 1 aprel holatiga 2073 nafar sport bilan shug'ullanuvchilarni tashkil etgan bo'lsa, joriy yilning aprel oyi holatiga 3468 nafarni tashkil etmoqda.

Barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlari tashkil etildi. Paralimpiya sport turlari bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimi yo'lga qo'yildi.

Birgina 2022 yilning o'zida jami 720 nafar trener va mutaxassislarni para sportning 12 ta turlari bo'yicha bosqichama-bosqich malakasini oshirilishi belgilab olindi. Shu kunga qadar, 278 nafar trenerlarimiz paralimpiya sport turlari bo'yicha o'z malakalarini oshirib, bolalar-o'smirlar sport maktablarida sport sek-siyalarini tashkil etgan.

Bugungi kunda amalga oshirilayotgan ishlarning samaradorligiga yoshlar bilan ishlashning yangi-chi boshqaruv mexanizmlarini joriy etish, ular bilan ishlashning vertikal tizimini yaratish, yoshlar muammolarini bevosita mahallalarda hal etish maqsadida qabul qilingan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 19 yanvardagi "Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-92-sonli qarori ham muhim omil bo'lmoqda.

Paralimpiya sport turlarini yanada ommalashtirish, ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish maqsadida ilk marotaba mahallabay ishlash tizimi joriy qilindi.

Mahalla yoshlar yetakchilari bilan hamkorlikda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan yoshlar balansini shakllantirildi.

Unga ko'ra, 7 yoshdan 45 yoshgacha bo'lganlar soni 43 334 nafarni tashkil etsa, shundan, 14 109 nafari, yoki 32 foizi 18-30 yoshlilarni tashkil etmoqda.

Shu bilan birga, Tibbiy ijtimoiy ekspert komissiyalari tomonidan nogironligi bo'lgan shaxslarga shug'ullanishi mumkin bo'lgan paraspport turlariga tavsiya berish tartibi ishlab chiqildi.

Joriy yilning fevral-mart oylarida Qo'qon, Qarshi, Termez, Buxoro shaharlarida hamda Bulqoboshi, Namangan, Toyloq, Paxtakor tumanlaridagi mahalla yoshlar yetakchilarining ko'magida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan yoshlar o'rtasida namunaviy ommaviy sport tadbirlari tashkilashtirildi.

"Paralimpiya harakatini mahalladan boshlaymiz!" shiorini ilgari surgan holda sport ta'lim muassasalarida tashkillashtirilgan ommaviy sport tadbirlarida

har bir mahalladan bir nafardan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan yoshlar ishtiroki ta'minlandi.

O'tkazilgan sport musobaqalari mahallalardagi mavjud imkoniyatlardan unumli foydalangan holda, har tomonlama qulay bo'lgan 8 ta paralimpiya sport turlari (para yengil atletika, para badminton, para velosport, para dzyudo, pauerlifting, para suzish, para stol tennisi hamda ko'zi ojizlar uchun 5x5 futbol) dan bo'lib o'tdi.

Shuningdek, Farg'ona viloyati misolida mahallalarda jismoniy imkoniyati cheklanganlarni sportga jalb qilish strategiyasi ishlab chiqildi va bu strategiya respublika bo'yicha tadbiriq etildi.

Navbatdagi vazifa sifatida "Besh muhim tashabbus" loyihasi asosida respublikamizning barcha tuman (shahar)larida tadbirlarni davom ettirilishi belgilab olindi.



"Besh muhim tashabbus" loyihasi asosida o'tkazilayotgan sport tadbirlarining sektor bosqichidan boshlab, jismoniy imkoniyati cheklangan yoshlar ham ishtirok etadilar.

Shuningdek, tuman (shahar), Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahar bosqichlarida g'alabaga erishgan "matonat" egalari 30 iyun – Yoshlar kuni bayrami arafasida bo'lib o'tadigan Respublika bosqichida qatnashadi.

Qolaversa, mazkur tadbirlar 2024 yil Parij (Fransiya) shahrida o'tkaziladigan navbatdagi XVII yozgi Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishlarida saralash bosqichining ilk qadami vazifasini ham o'taydi.

Xulosa o'rinda shuni ta'kidlab o'tish joizki, o'z navbatida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar ham biz bilan teng huquqli – bilim olishi, sport bilan shug'ullanishi, o'z imkoniyatini va iqtidorini namoyon etishiga, asosiysi jamiyatda o'z o'miga ega bo'lishlikka xaqli ekanliklarini unutmasligimiz kerak.

Biz esa bu yo'lda bir vositachilik vazifasini o'taymiz, xolos.

Anvar MURSAKULOV,

O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasining ilmiy metodik ta'minlash, innovatsion rivojlantirish departamenti direktori.

DARYOGA OTILGAN OLIMPIADA OLTINI



O'n ikki yoshli Kassius Kleyga ota-onasi velosiped olib berdi. U quvonchdan ko'chaga otildi. Lekin bolakayning shodligi uzoqqa cho'zilmadi. Bir bezorl undan velosipedini tortib oldi. Buning ustiga, yuziga urib jarohat ham yetkazdi. Alamiga chiday olmagan bolakay politsiyaga murojaat qildi.

— Men, albatta, bezorini izlab topaman, — dedi politsiyachi. — Ammo senga maslahatim shuki, mushtlashishni o'rgan.

Shunday qilib, politsiyachi Jo Martin unga faqat maslahat berib qolmay, mushtlashish siralarini ham o'rgatdi.

Oradan to'rt yil o'tdi. Kley politsiyachidan yaxshigina saboq oldi. Lekin unga professional murabbiy kerak edi. U bir kuni o'sha paytdagi mashhur boks murabbiysi Anjelo Dandiga qo'ng'iroq qildi:

— Bu Anjelo Dandimi? Mening ismim Kassius Kley. Siz meni shogirdlikka olishingiz kerak, — dedi dabdud-

rustdan. — Ikki yildan so'ng, albatta, Olimpiada chempioni bo'laman.

— Rostdanmi? — dedi hayratini yashirolmagan Dandi.

— Keyin eng kuchli professional bokschi aylanaman.

— Yoshing nechida?

— O'n oltida.

Dandi indamay go'shakni ilib qo'ymoqchi bo'ldi, lekin o'zi ham sezmagani holda «Mayli, kelaqol, gaplashamiz», dedi.

Kassius Kley huzuriga kirib kelganda Dandi ichki sezgisi aldamaganini anglab yetdi. Yigitchaning bo'y-bashti, o'zini tutishi, ayniqsa, boks texnikasi murabbiyni lol qoldiradi.

Muhammad Ali nomi bilan dunyoga tanilgan mashhur bokschi sportdagi dastlabki qadamini shunday boshlagan edi.

Kassius Kley murabbiyni aldamagandi. Rostdan ham, oradan ikki yil o'tib, Rim Olimpiadasida u chempion bo'ldi. Bokschini Amerikada qahramonlardek kutib olishdi.

Onasi Odetta quvonchdan yig'lab yubordi. Chempion tug'ilib o'sgan Luisvil shahri meri uni ko'klarga ko'tarib maqtadi. U hatto bokschi bilan esdalik uchun suratga ham tushdi. Oradan bir necha kun o'tgach esa Kleyni shahardagi restoranlardan biriga kiritmadi. Xizmatchi yuziga tik boqib: «Biz qora tanlilarga xizmat ko'rsatmaymiz», dedi. Bundan bokschi qattiq iztirob chekdi. Uyiga keldi-da, Olimpiadada qo'lga kiritgan oltin medalini qo'lga oldi. Keyin ko'chaga chiqib uni daryoga uloqtirdi. Bokschi dastlabki medali hozirgacha Ogayo daryosi tubida yotibdi.

Olimpiadadan so'ng bokschi professional boksga o'tdi. Albatta, u professional va havaskor boks o'rtasida katta farq borligini yaxshi bilardi. Shuning uchun dastlabki jangiga uzoq tayyorgarlik ko'rdi va 1962 yili professional boksdagi dastlabki g'alabasiga erishdi. U yarim og'ir vaznda ikki karra jahon chempioni

Archa Murni to'rt raundda mag'lubiyatga uchradi. Oradan ikki yil o'tib mashhur bokschi Sonni Listonni yengib mutlaq jahon chempioni bo'ldi.

1964 yilda u kufilmaganda ismi sharifini o'zgartirishga qaror qildi. «Kassius ismini mening bobolarimga kolonizatorlar berishgan. Men ismi sharifimni o'zgartiraman. Bundan buyon men Muhammad Aliman», deydi u. Va shundan buyon u faqat Muhammad Ali bo'lib ringga chiqadi, musurmon dinini qabul qildi.

Bokschi AQShda qora tanlilarga bo'lgan munosabatdan qattiq iztirob chekardi. «Biz shaxsiy yerimiz bo'lishini istaymiz,— der edi u. — Oq tanli sobiq xo'jayinlarimiz bizga yer topib berishlari shart».

1967 yilda Muhammad Ali yana bir da'vogar Zoro Follini mag'lub etdi. Uni butun Amerika olqishladi. Lekin oradan bir oy o'tgach bu shon-shuhrat birdan so'ndi. O'sha kuni Xyustondagi harbiy bazada xizmatga chaqirilgan askarlar qasamyod qabul qilayotgan edi. Ofitser Muhammad Ali nomini aytganda, u o'rnidan jilmay turaverdi. Shunda ofitser yana baqirdi:

— Ey yigit, nima, karmisan?

Bokschi yana joyidan jilmadi. U harbiy xizmatdan, Vetnamdagi urushga borishdan bosh tortayotgan edi. Tezda Muhammad Ali bilan huquq-tartibot organlari qiziq boshladi. Oxir oqibatda sud unga nisbatan 5 yil ozodlikdan mahrum etish va 10 ming dollar jarima to'lash jazosini belgiladi. Lekin katta garov puli evaziga bokschi ochiqda qoldi. Unga nisbatan qo'llanilgan jazo choralari shu bilan tugamadi. Jahon boks uyushmasi uni jahon chempioni unvonidan mahrum qildi. Uyushmaning qarorini Nyu-York, Yevropa va Angliya boks uyushmalari ham qo'llab-quvvatladi.

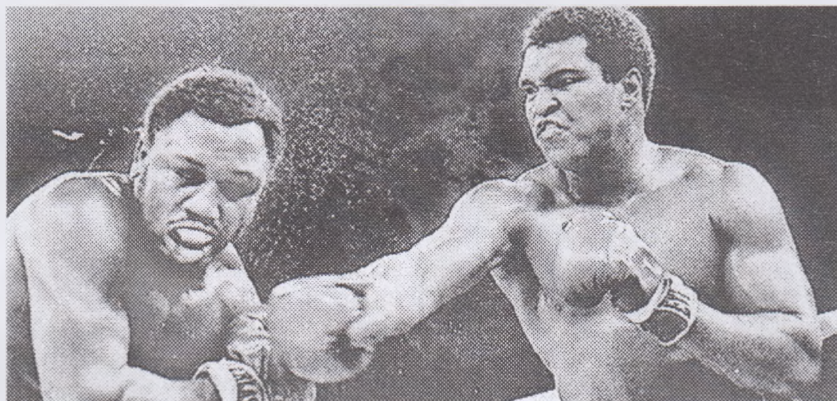
Muhammad Ali shundan so'ng ham tinch o'tirmadi. U muntazam urushga qarshi mitinglarda ishtirok etdi, otashin nutqlar so'zladi. Odamlarni AQShning Vetgamga bosqinchiligiga qarshi namoyishga chaqirdi.

O'zini demokratiyaning beshigi deb hisoblovchi Amerika uchun Muhammad Ali bilan bo'lgan voqea sharmandali holat edi. Shuning uchun 1969 yili yurtning vijdoni sanalgan ziyolilar — 120 nafar yozuvchi va san'atkorlar Oq uyga xat yo'llab, boks bo'yicha sobiq jahon chempionini himoya qilib chiqishdi. Ular orasida Igor Stavirinskiy, Jon Apdayk, Elizabet Teylor, Ayzek Azimov, Garri Belafont, Irvin Shou kabi ko'plab buyuk siymolar bor edi.

1971 yilning 28 iyun kuni AQSh Oliy sudi Muhammad Ali ga nisba-

tan qo'zg'atilgan jinoiy ishni qayta ko'rib chiqdi va bokschini oqlash to'g'risida qaror chiqardi. Adolat qaror topdi. Buyuk charm qo'lqop ustasining oldidagi endigi vazifa chempionlikni qaytarib olish edi. Shu maqsadda u avval chempionlikka da'vogar Jo Frezer bilan ringga chiqdi. o'n ming odam sig'adigan «Medison Skver-garden»da faqat Muhammad Ali ijro eta oladigan boks «raqsi» ko'rsatildi. Bu boks jangi emas, Muhammad Ali ijrosidagi teatr tomoshasi edi. Jang 12 raund davom etdi. Ali ochkolar bo'yicha g'olib chiqdi. U quvonchini yashira olmay, zalni boshiga ko'targancha baqirardi:

— Frezerni do'pposladim, Formenni ham do'pposlayman, keyin esa yana chempion bo'laman.



Ali adashmayotgan edi. Uning navbatdagi raqibi mashhur bokschi, amaldagi jahon chempioni Jorj Formen bo'ldi. U o'tkazgan 40 jangning 37 tasini nokaut bilan yutgan. Formenga uning murabbiyi Dik Stendler shunday ta'rif beradi: «Men haqiqiy monsterni tarbiyaladim. Yer yuzidagi bironi odam unga teng kela olmaydi». Ammo Muhammad Ali murabbiyning bashoratini chippakka chiqardi. 1974 yilning 30 oktabr kuni Kongo Demokratik Respublikasi poytaxti Kinshassa-da bo'lib o'tgan matchga 50 ming tomoshabin yig'ildi. Dunyoning ko'plab telekanallari jang haqida to'g'ridan-to'g'ri reportaj olib berdi. O'yin davomida Formen bor mahoratini ishga solib, Ali ga kuchli zarbalar berishga intildi. Sakkizinchi raundda Ali ring burchagiga siqilib turardi. Formen bor kuchi bilan unga tashlandi. Ammo silkigan mushtlari havoda muallaq qoldi va shu onda chap iyagiga tekkan kuchli zarbadan yerga yiqildi. Hakam o'ngacha sanadi, lekin tengi yo'q deb hisoblangan bokschi o'rnidan tura olmasdi. Muhammad Ali chempionlik unvonini qaytarib oldi.

Muhammad Ali 1977 yilda chempionlik uchun da'vogar yosh bokschi Leon Spinks bilan uchrashdi. Jang

teng kurashlar ostida o'tgan bo'lsa-da, hakamlar 2:1 hisobida Leon g'alaba qozondi degan qarorga kelishdi. Bu mashhur bokschi uchun navbatdagi zarba edi. Oradan ikki yil o'tgach Yangi Orleandagi stadionda 70 ming tomoshabin guvohligida 36 yoshli Muhammad Ali yosh chempion Leon Spinks qarshi ringga chiqdi. Ali bu jangda g'olib keldi va uchinchi marta jahon chempioni degan nomni qaytarib oldi. 1980 yilda Ali to'rtinchi marta chempion bo'lish uchun ringga ko'tarildi. Ammo Lari Xolmsdan dahshatli mag'lubiyatga uchradi. Uning avvalgi kuchi ham, g'ayrati ham, shijoati ham qolmagandi. Xayr, boks. Bu so'zlarni aytish Muhammad Ali uchun nihoyatda og'ir edi. Lekin taqdir qochib bo'lmaydi. Ringda hamisha zo'rlar

g'olib chiqadi. Ali faoliyati davomida 61 marta ringga ko'tarildi va besh marta mag'lubiyat alamini tatib ko'rdi.

Muhammad Alining turmushi unchalik yaxshi kechmadi. U uch marta uylangan. Sakkiz nafar farzandi bor. Xotinlari faqat boyligi uchun u bilan birga yashashgan. Bokschi ularga katta-katta hovilarni, rancholarni, pullarini tashlab ketgan. Asad ismli asrandi o'g'li bor. Shunisi qiziqi, bu yigitcha quyib qo'ygandek Ali ga o'xshaydi.

Ali tez-tez safarlarga chiqib turardi. Ko'rgazmali chiqishlarda ishtirok etadi, biznes bilan shug'ullanadi. U har bir chiqishi uchun 150-200 ming dollar mablag' oladi. Boksda olgan zarblari tufayli parkinson kasaliga yo'liqqan. Uni tuzatib bo'lmashligini Ali yaxshi biladi. Lekin doimo bir so'zni takrorlaydi: «Agar hayotimni boshqatdan boshlaganimda, albat, yana bokschi bo'lardim».

Barcha raqiblarini yengan buyuk bokschi kasallikni yenga olmaydi va 2016 yil 3 iyun kuni 74 yoshida olamdan o'tadi.

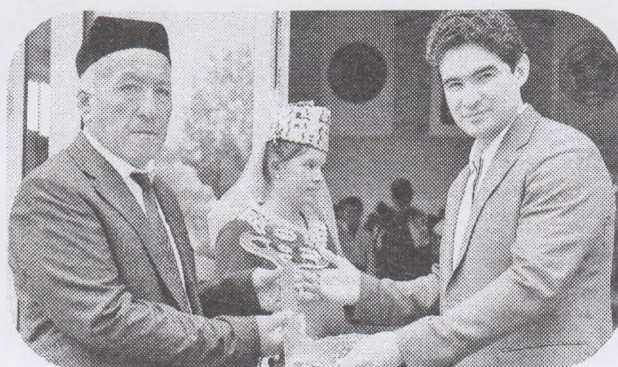
Baxtiyor TOSHAZAROV,
faxriy jurnalist.

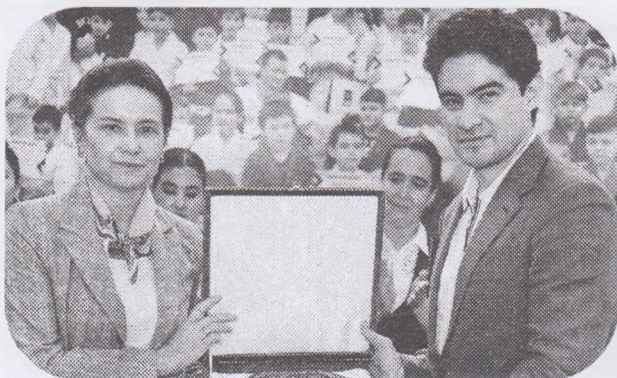
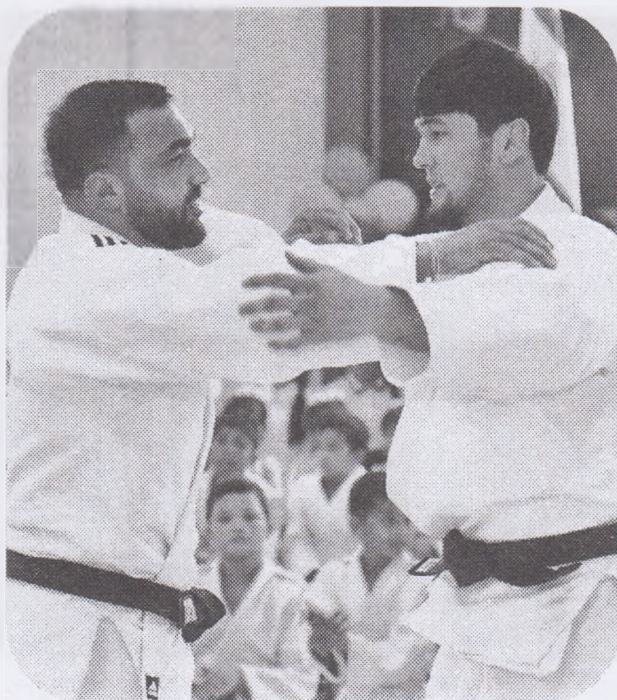
JIZZAXLIK YOSHLARGA IXTISOSLASHTIRILGAN DZYUDO ZALI FOYDALANISHGA TOPSHIRILDI

Bugungi kunda mamlakatimizda keng jamoatchilikning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, aholi, ayniqsa yoshlar orasida sihat-salomatlikdek bebaho boylikni asrab-avaylash lozimligi keng targ'ib etilmoqda. Bu bejiz emas, albatta. Zero, yurtimizda sportga qaratilayotgan e'tibor, aholining jismonan sog'lom va barkamol bo'lishi ular tafakkurining shakllanishi orqali, teran fikr yuritishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Oxirgi besh yilda sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, sport-sog'lomlashtirish jarayonini kuchaytirish, keng aholi qatlami orasida jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini yanada oshirish, zamonaviy sport majmualarini barpo etish va barcha zarur jihozlar, anjom hamda inventarlar bilan ta'minlash, sportning har bir turini takomillashtirishning huquqiy-me'yoriy hujjatlari qabul qilindi. Sport musobaqalarining ko'lami va nufuzi oshdi. Rivojlangan davlatlarning ilg'or tajribasi ilmiy asosda o'zlashtirilib, sport-ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi mustahkamlana boshladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yengil konstruksiyali (sendvich-panelli) sport inshootlarini qurish bo'yicha bergan topshiriqlari bo'yicha Xalq ta'limi vazirligi hamda O'zbekiston dzyudo federatsiyasi hamkorligi davom ettirilib, bu gal Jizzaxda ixtisoslashtirilgan dzyudo zali qurildi.





Jizzax shahridagi 14-umumta'lim maktabida ana shunday yengil konstruksiyali dzyudo zalining tantanali ochilish marosimi bo'lib o'tdi, deya xabar bermoqda O'zbekiston dzyudo federatsiyasi matbuot xizmati. Bayramona ruhda o'tgan tadbirida O'zbekiston Xalq ta'limi vazirligi, Jizzax viloyati hokimligi mutasaddilari, MOQ raisi o'rinbosari, O'zbekiston dzyudo federatsiyasi raisi Azizjon Kamilov hamda maktab joylashgan mahalla faollari hozir bo'lishdi. Marosimning kirish qismida ramziy ma'nodagi lenta kesilib, dzyudo zali kaliti o'z egalariga topshirildi.

«Ushbu loyiha doirasida Respublika bo'ylab har bir viloyatda zamonaviy ixtisoslashtirilgan dzyudo zallari bunyod etilmoqda. Loyihaga ko'ra, Respublikamizning aholi eng zich joylashgan hududlaridagi 14 ta maktabda 28 000 o'quvchi va 70 000 nafar bolalarni sport to'garaklariga jalb qilish imkoniyati yuzaga keladi. Bizning asosiy maqsadimiz – joylarda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularning dzyudoga bo'lgan mehrini maktab yoshidanoq uyg'otishni ta'minlashdan iborat», - dedi A. Kamilov.

Dzyudo zali qisqa fursatda bunyod etilgan bo'lib, zamonaviy talablariga to'liq javob beradi. Zalga to'shalgan tatamida bimalol nufuzli xalqaro turnirlarni o'tkazish mumkin. Zal hajmi 30 metrga 18 metrni tashkil qiladi. Balandligi - 10 metr.

Maktab o'quvchilari hamda dzyudo sport turi vakillarining ko'rgazmali chiqishlari tadbirga ko'tarinki ruh bag'ishladi. Yil oxirigacha qolgan viloyatlarda ham ayni paytda qurilishi davom etayotgan dzyudo zallari foydalanishga topshiriladi.

Nazira SADATXO'JAEVA.

SURXONDARYOLIK SPORTCHILAR SHARAFLANDI

Surxondaryo viloyati hokimligida joriy yilning o'tgan davrida sportning boks turi bo'yicha yuqori natijalarga erishgan bir guruh yosh sportchilarni taqdirlashga bag'ishlangan tantanali tadbir bo'lib o'tdi.

Davlat va jamoat tashkilotlari rahbarlari, xalq deputatlari mahalliy kengashlar deputatlari, nuroniy-lar, sportchilarning ota onalari ishtirok etgan tadbirda so'nggi yillarda mamlakatimizda sportni rivojlantirish va uning ommaviyligini ta'minlashga qaratilayotgan yuksak e'tibor yosh avlodning jismonan sog'lom kamolga yetishi va nufuzli xalqaro bellashuvlarda Vatanimiz dovrug'ini sayyoramizga keng tarannum etishga xizmat qilayotgani ta'kidlandi.

Ayni paytda viloyat sportchilari jahonda o'tkazilayotgan musobaqalarda faol ishtirok etish barobarida Fransiyaning Parij shahrida 2024 yil bo'lib o'tadigan yozgi Olimpiada o'yinlariga ham puxta tayyorgarlik ko'rayotgani qayd etildi.

Tadbirda viloyat hokimi To'ra Bobolov boks bo'yicha yoshlar o'rtasida uch karra O'zbekiston chempioni, shu yil 28 fevral - 16 mart kunlari Iordaniyada yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Osiyo chempionatida kumush medalni qo'lga kiritgan sho'rchilik Muxlisa Tohirova hamda mazkur bellashuvda faxrli birinchi o'rinni egallab, oltin medalga sazovor bo'lgan termiz tumanlik Osiyo chempioni Xo'janazar Nortojoyevning onasi Fotima Tog'aymurodovaga qimmatbaho sovg'alarni tantanali topshirdi.

Shuningdek, joriy yil 20-30 yanvar kunlari Toshkent shahrida o'tkazilgan 22-Osiyo chempionatining oltin medal sovrindori, Osiyo chempioni, boks bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi a'zosi, termiz shahrilik Dilshod Abdumurodovning onasi Xurshida Mustafoyeva va ushbu musobaqaning bronza medali sohibasi, yoshlar o'rtasida ikki karra O'zbekiston chempioni, 2021 yil Polshada yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Jahon chempionati



bronza medali sovrindori Dilfuza Bekovanning onasi Kibriyo Norovalar ham viloyat rahbaridan qimmatbaho sovg'alarni qabul qilib oldi.

Tantanali tadbirda so'zga chiqqan senator Orziqul Soatov va boshqalar sportning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, xalqlar o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash va mamlakatimiz dovrug'ini jahonga keng tanitishdagi ahamiyati haqida gapirib, Vatanimiz sha'nini dunyo maydonida sharaf bilan himoya qilayotgan yosh sportchilar va ularning ota-onalari, ustozlariga chuqur minnatdorlik bildirdi. Ularning nufuzli xalqaro bellashuvlarda yanada yuksak marra-larni egallashiga zafar tiladi.

Xolmo'min MAMATRAYIMOV,
O'ZA

UMUMTA'LIM MAKTEBLARINING 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 mutaxassislarini ilmiy - metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi professori

8-DARS

Darsning vazifalari: 1. Pastdan ikki qo'lda va yuqoridan to'pni qabul qilibsh malakalarini takomillashtirish. 2. To'g'ridan hujumkor zarba berishni o'rgatish. 3. To'pni yuqoridan to'g'ri oshirishni o'rgatish.

Darsning turi: o'rgatish va takomillashtirish.

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, yurish, yugurish vaqtida signal bo'yicha topshiriqni bajarish (tovushli va ko'rish); to'xtash, o'tirish, yuqoriga sakrash ikkala oyoqda depsinish, 7-darsdagi mashqlarni takrorlash;

6-mashqqa qo'shimcha kiritiladi. Bir vaqtda devordan ikki qo'lda panjalar va kiftlarda turtishni qo'shish va navbatma-navbat o'ng va chap qo'lda bajarish;

Estafeta yugurishdan tashqari, yangi topshiriqlar kiritiladi: Bir oyoqda sakrab harakatlanish (ma'lum chegaragacha o'ng va chap oyoqda sakrash);

Asosiy qism

I. Harakatlanishni o'rgatish.

Oldingi darsdagi mashqlarni takrorlash va 2 mashq keyin to'ldirma to'p bilan bajariladi. To'xtagandan va burilgandan keyin to'ldirma to'pni yuzni oldida ikki qo'lda yuqoriga to'rga parallel holda otish-yani 3-zonadan 4 va 2-zonaga otish.

II. To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish.

1. Oldingi to'ldirma to'p bilan bajarilgan mashqni takrorlash.

Shug'ullanuvchilar harakatlanishni to'ldirma to'pni otish va ilib olish bilan birga qo'shib olib boradi. O'yinchi 6-zonadan to'p bilan 3-zonaga yuguradi, to'xtaydi va chapga burilib, to'pni 4-zonaga otadi. 4-zonadagi o'yinchi 3-zonaga yuzi bilan qarab to'pni ilib oladi. (to'rga yonboshi bilan turib), oldinga chap oyoqda qadam tashlab, o'ngga buriladi va to'pni 6-zonaga otadi. O'yinchilar otish yo'nalishiga qarab o'tishni bajaradi.

2. "Voleybolchilarning to'p uzatishi". Shug'ullanuvchilar doiraga turadilar va yuqoridan tuzatish uslubida bir biriga to'pni yuqoridan

urib qaytaradi. To'pni tushishiga yo'l qo'ygan o'yinchiga jarima ochko beriladi. Jarima ochko olmagan yoki kam xato qilgan o'yinchi yutgan xisoblanadi.

III. O'yin va estafetalar. 6x6 ikki tomonlama o'yin.

Yakuniy qism

Odatdagidek yugurish va yurish. Darsni yakunlash.

9-DARS

Darsning vazifalari: 1. Pastdan ikki qo'lda va yuqoridan to'pni qabul qilib malakalarini takomillashtirish. To'g'ridan hujumkor zarba berishni o'rgatish.

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

Darsning turi: o'rgatish va takomillashtirish.

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

Odatdagidek oyoq uchida o'tirib yurish. Signal bo'yicha topshiriqni bajarish: to'xtash va to'pni ikki qo'lda yuqoriga uzatishga taqlid qilish, yuqoriga sakrash, ikkala oyoqda depsinish;

1. Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugarish (ustunlarni, to'ldirma to'plarni yoki shug'ullanuvchilarni, qatorda harakat qilayotganlarni aylanib) o'tish.

2. Oyoqlarni yonga ochib turish, qo'llar bel orqasida, barmoqlar kalit qilingan, to'g'ri qo'llarni purjinasimon orqaga ko'tarish, xuddi shuning o'zini, lekin oyoq uchlariga ko'tarilib, o'tirib bajarish.

3. Turgan joyida har xil dastlabki holatlardan va harakatda (o'tirib, yugurib) tezda to'g'ri qo'llarni chalishtirish holatigacha olib kelish va ularni yon tomonga ochib, orqaga prujinasimon harakat qilish.

4. Har xil dastlabki holatlardan oldinga, orqaga, yon tomonga engashish, oyoqlarni joyidan qo'zg'atmasdan, gavdani burish, burilish bilan engashish.

5. Oyoqlarni bukib, o'tirib, to'g'ri qo'llarda orqaga tayanib, qo'l va oyoqlarni joyidan qo'zg'atmasdan to'sni yuqoriga ko'tarib, kerishish.

6. Oyoqlarni yonga ochib turib, qo'llar oldinda-tashqaridan oyoqni siltab, oyoq uchini kaftga tekkizish, xuddi shuningdek, o'zini o'ngga chap oyoqda bajarish, shuningdek o'zini navbatma-navbat qadam tashlab yurish bilan birga qo'shib olib boorish. Xuddi shuning o'zini bir vaqtda tayanch oyoqda sakrabsh bilan bajarish, o'zining oyoq tagida chapak chalish bilan bajarish.

7. O'tirgan holatda, oldinga-yuqoriga kerilib, qo'lda tayanib yotishga o'tish (qo'lni bukib yozish).

8. Qo'lda tayanib harakatlanish, bunda sherigi oyoqning to'piq qismidan ushlab turadi.

Asosiy qism

I. To'pni yuqoridan va pastdan uzatish va qabul qilib olish.

1. Ikki to'pni uzatish va navbatma-navbat qabul qilib olish, u ikki sherigiga o'tish va uzatish bilan oshiradi. Sherigining o'zini, lekin to'pni ikki qo'lda qabul qilib oladi. O'yinchilar uchburchak bo'lib turadilar. O'yinchilardan biri har doim o'rta va pastki turish xolatida turadilar, to'pni ikki sherigidan qabul qilib oladi va qarama-qarshi yo'nalishdagi sherigiga oshiradi.

2. O'yinchilar 6-2-4 zonalarida turadilar. 6-zonadan 2-zonaga to'pni oshiradi., 2-zonadan 4-zonaga uzunroq uzatadi. 4-zonadagi o'yinchi to'pni qabul qilib oladi, bosh ustida oshiradi va uni 6-zonaga uzatib oshiradi va boshqalar. O'yinchilar to'pni uzatganlaridan keyin qayerda to'p uztilgan bo'lsa o'sha zonaga o'tadilar.

II. Sakrash bilan to'pni oshirish bilan tanishtirish va to'r ustidan to'pni musht bilan urub qaytarish.

1. Sakrab to'ldirma to'pni ilib olish.

2. Juft-juft bo'lib sakrab to'ldirma to'pni o'tish (2-3 m masofada).

3. Sakrab to'ldirma to'pni ilib olib, qo'nish va shundan keyin sakrab to'pni sherigiga uzatish.

III. To'pni yuqoridan to'g'ri uzatishni o'rgatish. Oldingi darsdagi mashqlarni takrorlash.

IV. To'g'ridan xujumkor zarba berishni o'rgatish.

6x6 ga o'yin mashq o'yini.

Yakuniy qism

Sekin-asta yugurish vayurish. Nafasni rostdashga oid mashqlar. Darsni yakunlash.

10-DARS

Darsning vazifalari: 1. Boshni orqasiga, orqaga to'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish. 2. To'pni yuqoridan ikki qo'lda qabul qilish bilan keyinchalik yonga dumalashni o'rgatish. 3. To'g'ridan hujumkor zarba berish malakasini takomillashtirish.

Darsning turi: o'rgatish va takomillashtirish.

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 to'plari, voleybol to'plari, basketbol to'plari, to'r, hushtak.

Tayyorgarlik qismi

1. Yurish-yugurish. Navbatma-navbat to'ldirma va basketbol to'plarini o'tish va ilib olish, shug'ullanuvchilar sheriklariga to'pni har tomondan otadilar.

2. Basketbol to'pini olib yurish.

3. Tayanib yotib, qo'llar bilan turtib, chapak chalish va dastlabki holatga qaytish.

4. Oyoqlarni yonga ochib, tayanib yotib, to'g'ri o'ng oyoqni chapga uzatish, oyoq uchini chap oyoq orqasida polga tekkizish;

5. Asosiy turish holatidan yoki oyoqni yonga ochib turib, oyoq uchi yoki oyoq kafti holatida qo'nib o'tirish, shuning o'zini qo'llarni tovonga tekkazib bajarish.

"To'plarni quvlash" o'yini. Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadilar va doira bo'ylab bittadan keyin turadilar. Ikkinchi raqiblarida bir-birining qarshisida turganlarda to'ldirma to'p bo'ladi. O'qituvchining signalidan so'ng shug'ullanuvchilar to'pni chapga yoki o'ngga doira bo'ylab uzatadilar, har bir jamoa ularning to'pi boshqasining to'pini quvlab o'tishga harakat qiladi.

Asosiy qism

I. Orqaga to'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish.

II. Dumalash bilan to'pni yuqoridan qabul qilib olishni o'rgatish.

1. Pastki turish holatidan yuzni oldida to'ldirma to'pni ilib olib, orqaga belga dumalash.

2. Qo'lda to'ldirma to'p bilan o'ng oyoqda oldinga-o'ngga xamla qilish, to'pni yuqoriga turtish va yon tomonga dumalash.

3. O'qituvchi uzatgan to'pni yiqilish bilan to'pni yuqoridan ikki qo'lda qabul qilish.



III. Yuqoridan va pastdan uzatilgan to'pni qabul qilib olish malakalarini takomillashtirish.

1. To'ldirma yoki basketbol to'pini o'tish va ilib olish usuli bilan va voleybol to'pini yuqoridan va pastdan uzatishlarni almashlab bajarish. Bu mashq shunday bajariladiki, xuddi ikki to'pni uzatish va qabul qilib olishdek (yani bitta o'yinchi to'ldirma to'pni otadi, boshqasi voleybol to'pini otadi).

2. Yuqoridan uzatish uslubida va musht bilan to'pni to'r ustidan urib qaytarish. Shug'ullanuvchilar 4-zonada bitta qator bo'lib turadilar. O'qituvchi to'pni yuqoridan to'r ustiga yo'naltiradi. Qatorda turgan birinchi o'yinchi chiqadi va sakrab musht bilan to'pni

to'r ustidan urib qaytaradi (to'p uzatishda to'rning o'ziga uzatiladi).

Shuning o'zini lekin sakrab, ikki qo'lda yuqoridan to'r ustidan musht urib qaytaradi.

IV. To'g'ridan xujumkor zarba berish malakasini takomillashtirish.

1. To'rdan uzoqroqdan (1-1.5 m) uzatilgan 4-zonadan hujumkor zarba berish. 3-zonadan ikkinchi uzatish bajariladi.

2. 3-zonadan to'satdan hujumkor zarba berish. Ikkinchi uzatishni 2- zonadan bajariladi.

6x6 ikki tomonlama o'quv mashq o'yini.

Yakuniy qism

Sekin-asta yugurish vayurish. Nafasni rostdlashga oida mashqlar. Xatolarni to'g'rilash.Darsni yakunlash.

11-DARS

Darsning vazifalari: 1. Boshni orqasiga, orqaga to'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish. 2.To'pni yuqoridan to'g'ri oshirish malaksini takomillashtirish. 3.To'g'ridan xujumkor zarba berish malakasini takomillashtirish.

Darsning turi: o'rgatish va takomillashtirish.

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 to'plari, voleybol to'plari, basketbol to'pi, to'r, hushtak

Tayyorgarlik qismi

I.Yurish-yugurish. Qo'l-yelka kamari uchun buyumlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. Devorga basketbol yoki futbol to'pini ko'p marta uzatish va ilib olish.

2. Yuzning oldidan ikki qo'llab to'ldirma to'pni uzoqqa otish (voleybolchilarning turish xolatidan). Mashqni musobaqa tarzida o'tkazish mumkin.

3.Tayanib yotib qo'lda o'ngga, chapga, doira bo'ylab, turgan joyda, oyoq uchida harakatlanish. Shuning o'zini, lekin bir vaqtda qo'l va oyoqlar "yonlama qadam" tashlashni bajarib, o'ngga, chapga harakatlanish.

4. Polda tayanib yotgan holda qo'lni bukish va yozish, shuning o'zini qo'lning barmoqlariga tayangan holda bajarish.

5. Tizzalarda turib, qo'llar yonga uzatilib, oldinga yiqilib, bukilgan qo'llarda tayanib yotish va qo'llarda turib dastlabki holatga qaytish.

6. Kurakda yotgan dastlabki holatdan qo'llarni yozib, oyoqni orqada bukiib, kerishish, oyoq uchini boshga tekkizishga harakat qilish.

7. Tizzalarda turib qo'llar bosh orqasida yoki belda, tovonda o'tirishga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

"Sakrash bilan estafetalar", "Dumalayotgan nishon" o'yinlari

"Sakrash bilan estafetalar". Estafeta oddiy shartlar bo'yicha o'tkaziladi. Lekin shug'ullanuvchilar bir oyoqda (o'ng va chap) o'tirgan holda sakrab harakatlanadilar. O'yin shartini yuk ko'tarish (to'ldirma to'p) bilan murakkablashtirish mumkin.

"Dumalayotgan nishon". Shug'ullanuvchilar

ikki jamoaga bo'linadilar.Old chiziqdan 2-3 m masofada turadilar.Markazda voleybol to'pi qo'yilgan. O'qituvchining signali bo'yicha ikkala jamoaning o'yinchilari tennis koptogini otib, raqib tomoniga, nazorat chizig'ining orqasiga voleybol to'pini dumalatishga harakat qiladilar. O'yin 5-10 ochkogacha o'ynaladi.

Asosiy qism

1. Boshni orqasiga, orqaga to'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish .

1. To'ldirma to'pni bosh ustidan va orqaga-yuqoriga otish.

2. Voleybol to'pini bosh ustida otish va yuqorigava orqaga uzatish. Ikkala mashq ham juft-juft bo'lib bajariladi.

3. Shug'ullanuvchilar uchtdan bo'lib turadilar. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'ldirma to'pni otadi, 2-o'yinchi to'ldirma to'pni ilib oladi, va so'ngra uni 3-o'yinchiga otadi. 3- o'yinchi to'pni 1-o'yinchiga otadi.

4. Shuning o'zini voleybol to'pini uzatish bilan bajaradilar.

O'yinga to'pni orqaga yuqoridan uzatish xolatida yelkasini biroz orqaga engashtiradi va shuningdek, yelka osti ham yengilgina orqaga engashtiriladi. Biroq yuqoridan uzatish texnikasining asosi xuddi shundan yuqorigi-oldingini o'zi bo'ladi. Ayniqsa, shug'ullanuvchilarning diqqatini qo'l barmoqlari va panjalarining yakuniy harakatiga qaratiladi. Eng toza xatosi boshlovchilarda esa panjalari yuqori-orqaga to'g'rilanadi.Bunday vaziyatda to'p gorizontol holatda uchadi.

II. To'pniyuqoridan to'g'ri oshirish malaksini takomillashtirish.

1. To'pni maydonning o'ng va chap yarmisiga oshirish.

2. Musobaqa: Kim 10 imkoniyatdan ham xatoga yo'l qo'yadi.

Mashq xuddi shunday to'pni pastdan oshirishdan o'rgatiladi, bajartiriladi.Mashq juft-juft bo'lib bajrailadi, o'yinchi to'pni oshiruvchini kuzatadi. Oshirilgan to'pni qabul qilishga , bir vaqtda chiqishga harakat qiladi.

III. To'g'ridanxujumkorzarbaberish malakasini takomillashtirish.

6x6 o'quv mashq o'yini.

Topshiriq: O'yinda yuqoridan to'g'ri oshirishni va xujumkor zarba berishni qo'llash.

Yakuniy qism

Yugurish va yurish.

Uyga vazifa. Darsni yakunlash.

TOSHKENT VILOYATI "SPORT MAKTABLARI FUTBOL LIGASI" MUSOBAQALARINING FINAL BOSQICHIDAN LAVHALAR







O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI VAZIRLAR MAHKAMASINING QARORI

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA O'YINLARIDA G'OLIB HAMDA SOVRINDOR BO'LGAN SPORTCHILAR FAOLIYATINI AHOLI ORASIDA KENG TARG'IB QILISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RSIDA

Olimpiya va paralimpiya o'yinlarida g'olib hamda sovrindor bo'lgan sportchilarning hayoti va faoliyatini yoritish orqali aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida» 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5280-son qarori ijrosini ta'minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1. Shunday tartib o'rnatilsinki, unga muvofiq:

a) 2021 yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlaridan boshlab olimpiya va paralimpiya o'yinlarida g'olib hamda sovrindor bo'lgan sportchilar (keyingi o'rinlarda — sovrindor sportchilar) hayoti va faoliyatini keng targ'ib etishga bag'ishlangan «Yurt faxrii» nomli ko'rgazmalar (keyingi o'rinlarda — Ko'rgazma) tashkil etiladi;

b) Ko'rgazma har yili iyul-avgust oylarida sovrindor sportchilar istiqomat qilayotgan mahallalarda hamda oktabr-noyabr oylarida ular tahsil olgan ta'lim muassasalari, shu jumladan, sport-ta'lim va oliy ta'lim muassasalarida o'tkaziladi;

v) Ko'rgazma davomida:

sovrindor sportchilarning hayoti va faoliyati to'g'risida hamda qo'lga kiritilgan medallar, shuningdek, olimpiya va paralimpiya o'yinlari doirasida video va fotosuratlar ekspozitsiyalari hamda ko'rgazmali tadbirlar tashkil etiladi;

sovrindor sportchilar va ularning trenerlari ishtirokida «mahorat saboqlari» o'tkaziladi;

g) Sportni rivojlantirish vazirligi Ko'rgazmani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha muvofiqlashtiruvchi organ hisoblanadi;

d) Sportni rivojlantirish vazirligi Ko'rgazmani tashkil etish va o'tkazish doirasida:

Ko'rgazma dasturini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;

Ko'rgazmaning ommaviy axborot vositalarida, shu jumladan Internet tarmog'i orqali yoritib borilishi, sovrindor sportchilar va ularning trenerlarini Ko'rgazmaga jalb etilishini ta'minlaydi;

Goraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari, Mahalla va nuroniylarni qo'llab-quvvatlash vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi hamda O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi bilan birgalikda Olimpiya va paralimpiya shon-shuhrati muzeyida, sovrindor sportchilar istiqomat qilayotgan mahallalarda hamda tahsil olgan ta'lim muassasalarida ularning hayoti va faoliyatini targ'ib etishga bag'ishlangan ekspozitsiyalar va ko'rgazmali tadbirlarni tashkil etadi;

Xalq ta'lim vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi hamda O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi bilan birgalikda ta'lim muassasalarida sovrindor sportchilar ishtirokida ularning hayoti va faoliyatiga



bag'ishlangan uchrashuvlar va fotosuratlar ko'rgazmasini tashkil etadi;

Yoshlar ishlari agentligi bilan birgalikda yoshlar va volontyorlarni Ko'rgazmalarga keng jalb qilish choralari ko'radi.

Belgilansinki, Ko'rgazmani tashkil etish va o'tkazish bilan bog'liq xarajatlar Sportni qo'llab-quvvatlash jamg'armasi mablag'lari, mahalliy budjetlarning qo'shimcha manbalari, jismoniy va yuridik shaxslarning homiylik xayriyalari hamda qonunchilik hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan amalga oshiriladi.

Sportni rivojlantirish vazirligi O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi, manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda bir oy muddatda mazkur qaror talablaridan kelib chiqib, Ko'rgazmani yuqori saviyada tashkil qilish va o'tkazish to'g'risidagi nizomni ishlab chiqsin va tasdiqlasin.

2. Sportni rivojlantirish vazirligi O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi hamda O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi bilan birgalikda:

Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo'yicha shug'ullangan, sport faoliyati davomida jarohat olganligi tufayli o'z faoliyatini tugatgan, milliy terma jamoaning asosiy tarkibida kamida besh yil faoliyat yuritgan sportchilarni tegishli sport federatsiya (assotsiatsiya)lari talabnomasiga asosan O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazida bir yilda ikki marotaba chuqurlashtirilgan bepul tibbiy ko'rikdan o'tkazish, zarurat bo'lgan taqdirda, tibbiy muolajalarni amalga oshirish;

Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo'yicha o'z faoliyatini tugatgan, milliy terma jamoaning asosiy tarkibida kamida besh yil faoliyat yuritgan sportchilarni munosib ish bilan ta'minlash, jumladan, joylardagi sport-ta'lim muassasalariga trenerlik, yo'riqchi-uslubchilik, sport federatsiyalariga

(assotsiatsiyalar)ga hakamlik va sport menejeri lavozimlariga ishga qabul qilish choralari ko'rsin.

O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi paralimpiya o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilarning hayoti va faoliyati, shuningdek, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga keng jalb etish jarayonini yoritish maqsadida 2022 yil yakuniga qadar qo'mitaning tegishli binosida zamonaviy LED ekranni joylashtirish choralari ko'rsin.

3. Kinematografiya agentligi Sportni rivojlantirish vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi bilan birgalikda 2022 yilda davlat buyurtmasi asosida ishlab chiqariladigan kino mahsulotlari doirasida sovrindor sportchilarning hayoti va faoliyati haqida hujjatli film suratga olinib, va mahalliy telekanallar orqali namoyish etilishini ta'minlasin.

4. O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi Sportni rivojlantirish vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi bilan birgalikda 2022 yil davomida markaziy telekanallarda sovrindor sportchilar va ularning trenerlari ishtirokida muloqot va uchrashuvlar tashkil qilish bo'yicha tegishli choralar qabul qilsin.

5. Sportni rivojlantirish vazirligi qabul qilgan normativ-huquqiy hujjatlarni bir oy muddatda ushbu qarorga muvofiqlashtirsin.

6. Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vaziri A.I. Ikramov zimmasiga hamda Vazirlar Mahkamasining Ta'lim, sog'liqni saqlash va sport masalalari kotibiyatiga yuklansin.

O'zbekiston Respublikasining Bosh vaziri A. ARIPOV

Toshkent sh.,
2022 yil 6 aprel,
162-son



JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI

Jismoniy tarbiya — mada-niyatning insonni jismoniy tarbiya-lash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligi-ni takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyat-lar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismdir.

Jismoniy tarbiyaning keng tar-moqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (er-kak va ayol)lar jismoniy tarbiyasini o'z ichiga oladi. O'zbekistonda umumta'lim maktablaridagi jismo-niy tarbiya pedagogik jarayon hi-soblanib, jismoniy tarbiya darslari, sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jis-moniy tarbiyadan davlat ta'limi standarta" bo'yicha 1-11-sinflarda haftasiga 2 soatdan jismoniy tar-biya darslari joriy etilgan. O'qu-vchi-yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiyani yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mus-tahkamlash maqsadida 1999-yilda maxsus test sinovlari ishlab chiqil-di. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3 darajali "Al-pomish" va "Barchinoy" nishonlari ta'sis etildi. Shuningdek, maktab o'quvchilari uchun "Umid niholla-ri", litsey-kollej o'quvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy o'quv yurti talabalari uchun "Universiada" om-maviy musobaqalarini har 2 yilda o'tkazish yo'lga qo'yildi.

Jismoniy tarbiyaning ilmiy-ama-liy asoslari va shu soha mutaxassis-lari O'zbekiston davlat jismoniy tar-biya va sport universiteti, oliy o'quv yurtlarining fakultetlari hamda bo'limlarida tayyorlanadi. "Yoshlik" jismoniy tarbiya va sport jamiya-ti, mudofaaga ko'maklashuvchi "Vatanparvar" tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport tashkilotlari aholining turli qatlamlarini jismoniy

tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga xizmat qiladi.

sport — odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shu-ningdek ushbu faoliyatga tayyor-garlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuza-ga keladigan munosabatlardir.

Jismoniy tarbiya inson hayoti-ning barcha jabhalariga ta'sir qila-di: u insonning ma'naviy va axloqiy fazilatlarini rivojlantiradi, uning o'zi-ni-o'zi rivojlantirish motivatsiyasini kuchaytiradi, ijtimoiy moslashuvni amalga oshiradi, ekologik stres-slarga yetarlicha javob berishga yordam beradi, insonning butun hayoti davomida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllan-tiradi, sog'lig'ini saqlash va mus-tahkamlashni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya ko'p funktsiya-li hisoblanadi. Jismoniy mashqlar paytida inson tanasining deyar-li barcha a'zolari va tizimlari faol ishlarga jalb qilinadi. Mashg'ulot yuklamalarining xarakteri va kat-taligini o'zgartirish orqali moslashuv jarayonlarining borishiga maq-sadga muvofiq ta'sir ko'rsatish va shu bilan turli organlarni mus-tahkamlash, eng muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin.

Muntazam jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish yoki sport bi-lan shug'ullanish inson salomatligi-ga juda katta foydali ta'sin ko'rsa-tadi. Markaziy asab tizimi faoliyatini oshiradi. Organizmning tetikligini saqlab, qo'zg'alish jarayonlarini, ularning harakatchanligini, mu-vozanatini yaxshilaydi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini kuchaytirib, qon ayla-nishining umumiy hajmini oshiradi, qizil qon tomirchalari va gemoglo-bin miqdorini ko'paytiradi. Mushak tizimini rivojlantiradi, mushaklarning fazilatlari va motorni yaxshilaydi. Tezlik, kuch, epchillik, chidamli-likni oshiradi. Harakat faoliyatini rivojlantirish va harakatlarni mu-vofiqlashtirish, mushak tolalarining

qon aylanishini yaxshilaydi. Tana-dagi metabolizmni normallashti-radi, tana funksiyalarini tartibga solishni takomillashtiradi. O'rtacha ovqatlanish bilan ortiqcha vazn-dan xalos bo'lishga erishiladi. Bu-tun tananing funksional holatini yaxshilab, farovonlik, kayfiyat va ishlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy faoliyat. Muntazam jis-moniy faollik moslashish jarayoniga asoslangan tanani doimiy shug'ul-langanlik darajasiga olib keladi ya'ni turli organlarning funksiyalar-i-ni, ularning faoliyatini yangi sharo-itlariga moslashtiradi.

Moslashuvchanlik. Marka-ziy asab tizimi tomonidan mu-vofiqlashtiriladi. Tizimli mashg'ulo-tlar ta'siri ostida uning faoliyati kuchayadi, asab tizimlarining ha-rakatchanligini, ularning kuchini, muvozanatini yaxshilaydi, tana-dagi barcha funksiyalarni tartibga solishni yaxshilaydi.

Tizimli jismoniy mashqlar yu-rak-qon tomir tizimida muhim ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi: qu-lay morfologik siljishlar, dam olish va o'rtacha yuk ostida ishini iqtisod qilish, funksional imkoniyatlarni kengaytirish. Yurak mushaklari ku-chayadi, kuchliroq va samaraliroq bo'ladi, qon bosimi normallasadi.

Jismoniy mashqlar nafas olish tizimining faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatadi. O'pkaning hayotiy quvvatini oshirishga, nafas olayot-gan havodan, kisloroddan unumli foydalanishga yordam beradi. Tizimli shug'ullanib borishlar inson tanasining mushak-skelet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yengil atletika mashqlari suyak to'qimasining qalinlashishiga, uning kuchini mustahkamlashga olib keladi. Bo'g'imlarning yuqori harakatchanligini, egiluvchanligi va mustahkamligini ta'minlaydi. Mushak tolalarining ko'payishi tu-fayli ularning qon ta'minoti yaxshi-lanadi.

Tabiiyki, jismoniy faoliyat har bir bolaga, o'smirlarga, kattalarga, ularning yoshi, jinsi, jismoniy imko-niyatlari, salomatlik holatini hisob-ga olgan holda aniq moslashtirilishi



shart. Faqat bu holda jismoniy madaniyatning rivojlanayotgan funksiyasining barcha tarkibiy qismlari to'liq ochib beriladi.

Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzi normalari bilan birlikda inson salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarining amaliy yechimini ta'minlaydi. Jismoniy rivojlanish, jismoniy imkoniyatlarni kengaytirish, jismoniy madaniyat inson hayotining deyarli barcha jabhalariga ta'sir qiladi: u insonning ma'naviy va axloqiy fazilatlarini rivojlantiradi, uning o'zini-o'zi rivojlantirish motivatsiyasini kuchaytiradi, ijtimoiy moslashuvni amalga oshiradi, ekologik stresslarga yetarlicha javob berishga yordam beradi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi, inson hayoti davomida sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashni ta'minlaydi.

Bolalar uchun jismoniy tarbiyaning afzalliklari quyidagilarda ifodalanadi:

1. Faol yuklar bola va o'spirinda suyaklarning kuchini saqlashga yordam beradi. Shunday qilib, suyak to'qimalari zichroq va kalsiyni yaxshiroq "singdirish" mumkin.

2. Bolaning yoshligidan boshlagan mashqlari chaqaloqning holatida yaxshi namoyon bo'ladi, chunki ular nafaqat suyaklarni, balki mushaklarni ham kuchaytiradi. Shunday qilib, bola o'zini skolyoz va umurtqa pog'onasining boshqa egrilik turlaridan himoya qiladi.

3. Jismoniy faollik suyak degeneratsiyasini sekinlashtiradi. Bu osteoporozning – mo'rt suyaklar kasalligi rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

4. Mashqlar bolalarga optimal vazni saqlashga yordam beradi, chunki bugungi kunda, statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'n ikki yoshdan keyin har uchinchi bola qo'shimcha vazndan aziyat chekmoqda, bu esa uning sog'lig'i bilan bog'liq muammolarni yanada kuchaytiradi.

5. O'smirlarda sport depressiya va stressga moyillikni kamaytiradi. Shuningdek, u madaniyat va qadr-qimmat tuyg'usini rivojlantiradi.

Bolalar va kattalar uchun eng yaxshi sport turlari an'anaviy jismoniy tarbiya, fitnes, suzish, velosiped va yugurish hisoblanadi.

Kattalar uchun jismoniy tarbiyaning afzalliklari. Kattalar uchun jismoniy tarbiyaning afzalliklarini belgilaydigan quyidagi asosiy mezonlar mavjud:

1. Muntazam jismoniy faollik yurak va qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Bu sport faolligi miokardni barqarorlashtirib, me'yorda bo'lishiga yordam beradi va qondagi xolesterin miqdorini pasaytiradi. Bu qon tomir kasalliklari, insult ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi.

Shu bilan birga, inson uchun shunchaki toza havoda tez-tez sayr qilish bilan shug'ullanish kifoya qiladi.

2. Jismoniy tarbiya qon bosimini normallashtirishga yordam beradi, ammo bunda yuklamalar berishda faoliyat sekin va o'rtacha holatda bo'lishi kerak. Aks holda, teskari ta'sirga erishish mumkin (gipertonik inqirozni keltirib chiqarishi va bundan boshqacha xunuk oqibatlar kelib chiqadi).

3. Mashqlar bug'im, artrit, artroz, osteoartrit, radikulit va boshqa kasalliklarni erta rivojlanishini oldini oladi va ularga qarshi kurashishga yordam beradi.

Yoshligidan sport bilan shug'ullangan keksa odamlar katta yoshda ham bug'imlarini mukammal harakatchanligini saqlab qolishlari isbotlangan.

Bundan tashqari, tez-tez sport mashg'ulotlari bilan shug'ullangan odamda bel og'rig'i kamroq bo'ladi, unga uzoq masofalarga yurish va zinadan ko'tarilish osonroq bo'ladi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, yurish, suzish va muntazam mashqlar mavjud bug'imlardagi kasalliklarning rivojlanishini sekinlashtiradi.

4. Jismoniy mashqlar qandali diabetni, ayniqsa 2-toifasining rivojlanish ehtimolini pasaytiradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya qandali diabetga moyil (ortiqcha vazn, yuqori qon bosimi) bo'lgan odamlar uchun foydalidir.

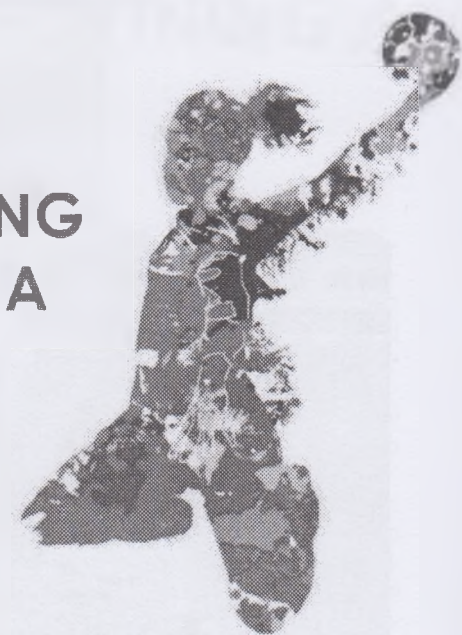
Sport-sog'lik garovidir.

Zarif BEGIMQULOV,
mustaqil tadqiqotchi.

O'ZBEKISTON TERMA JAMOASI A'ZOSI SARVINOZ SAPARBOYEVA QIT'ANING ENG YAXSHI GANDBOLCHISI, DEYA E'TIROF ETILDI

Qozog'istonning Olmaota shahrida gandbol bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qizlar jamoalari o'rtasida Osiyo chempionati yakunlandi.

Mazkur musobaqada vakillarimiz Osiyoning 4 ta jamoasi bilan kechgan o'yinlarda munosib natijalarni qayd etdi.



Hindiston jamoasini 44:41 hamda Suriya vakillarini 37:28 hisobida mag'lub etgan terma jamoamiz eronliklar bilan o'tgan o'yinda 44:35 natijasida mag'lub bo'lgan holda sovrinli o'rinlardan biriga da'vogarlik qilayotgandi.

25 mart kuni kechki payt hamyurtlarimiz Qozog'iston qizlar jamoasi bilan ikkinchi o'rin uchun bahslashdi.

Murosasiz o'tgan o'yinda qo'shni davlat jamoasiga omad kulib boqdi. O'zbekiston terma jamoasi ikkita tup farqi bilan ikkinchi o'rin uchun kurashni boy berdi.

Hisob 31:29.

Ushbu natija Qozog'iston jamoasiga ikkinchi o'rinni to'g'ri etgan bo'lsa, vakillarimizni 3-o'rin bilan kifoyalanishiga olib keldi. Barcha uchrashuvlarni g'alaba bilan yakunlagan eronliklar o'z navbatida birinchi o'rin sohibi bo'lishdi.

Chempionat davomida biror marta ham muvaffaqiyatga erishmagan Suriya jamoasi so'nggi qatordan joy oldi. Ular hindistonliklarga 26:37 hisobida yutqazib qo'yishdi.

Musobaqalar yakunida munosiblar medal, diplom va sovg'alar bilan taqdirlandi.

E'tiborlisi, O'zbekiston terma jamoasi a'zosi Sarvinoz Saparboyeva o'n oltinchi marta o'tkazilayotgan qit'a chempionatining eng yaxshi o'yinchisi sovriniga sazovor bo'ldi.

**T. Ro'ziyev,
O'ZA**

JISMONIY TARBIYA FANIDAN 7-SINFLAR UCHUN DARS ISHLANMASI YENGIL ATLETIKA

Davomi, boshi o'lgan sonda

4- dars

Darsning vazifalari. 1. Past startda turish, startdan tezlikni olish, masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

3. Tennis koptogini uzoqqa otishni takrorlash. 4. Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish.

Dars turi: takrorlash, takomillashtirish.

Dars o'tish uslubi: kema- ket, yoppasiga, guruhli, musobaqa, o'yin.

O'tish joyi: sport maydoncha.

Jixozlar: koptok, metr, sekunda-mer.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Raport. Saflanish. Darsning vazifasini bayon qilish. Qo'llarni har xil holatda ushlagan xolda yurish. 1 daqiqa davomida asta- sekin yugurish. Yurish. Juft- juft bo'lib umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish:

a) 10 m ga sonni baland ko'tarib yugurish- 10 m ga sakrab yugurishga, 15-20 m ga tezlikni oshirib yugurishga o'tish;

b) boldir to'piq bo'g'inini bukish va yozish hisobiga oyoqni to'g'rilab yugurish.

Asosiy qism. Startdan tezlikni olish va past start texnikasini takomillashtirish.

Maxsus mashqlar.

1. Sherigini qarshiligini yengib o'tish bilan past startdan yugurib chiqish. Sherigi, startda engashib turganga yuz bilan qarab turadi, bitta oyog'i oldinda, uni yelkasiga to'g'rilangan qo'lni qo'yib tayanib turadilar.

Startdan yuguruvchi yugurib chiqib orqa bilan oldinga harakatlanayotganda, sherigi o'rtacha qarshilik ko'rsatadi. 2 marta bajariladi.

2. Turgan joyda 5 sek davomida sakrash. Keyinchalik 20 m ga masofa bo'ylab yugurishga o'tish.

3. Ikki oyoqda sakrab uncha ko'p bo'lmagan masofaga 5-7 sek davomida harakat qilish (oyoqlarni holatini o'zgartirib, oldinga va orqaga harakatlanish), so'ngra 20 m ga masofa bo'ylab yugurishga o'tish.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

Maxsus sakrash mashqlari (3-darsga qaralsin).

Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

Shuni eslatib qo'yish kerakki, uzunlikka sakrashda quyidagilarni bilishi shart: yugurish tezligini deysinisdan oldin eng yuqori darajada bo'lishi kerak; barcha oldingilariga nisbatan, qisqa qadam qo'yish tez bajarish; taxtachaga oyoqni energichno yoki kuchli qo'yiladi; qarashi oldinga yo'naltirilgan; gavdagi yuqori qismi vertikal holatda bo'ladi.

1. qisqa masofadan (5-7 qadamdan) yugurib kelib to'siq ustidan oshib o'tib uzunlikka sakrash (3-darsga qaralsin). Mashqni 2-3 marta bajariladi.

"Kim ko'p natija ko'rsatadi" o'yini.

Uzunlikka sakrash bo'yicha natijalar normativ jadvalarida ko'rsatilgan bo'lib, ularni har biridan o'quvchi ma'lum miqdordagi ochkoni oladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi 2,5 m (o'g'il bolalar) va 2,10 m (qizlar) unisiga ham va bunisiga ham 13 tadan ochko beriladi. Har bir 5 sm bahosi, natijalarini oshish me'yori bo'yicha, o'g'il bolalar 3,85 m ga, qiz bolalar 3,45 m ga sakrashlari kerak, keyinroq, 3,89 m (o'g'il bolalar) va 3,49 m (qiz bolalar) ko'rsatilgan natijalari esa 41 ochkoga mos keladi. Keyinchalik natijalarni o'sib borishida har bir qo'shimcha ochkoga sakrashni uzunligiga 3 sm qo'shganda beriladi 44 ochkogachan), 45 ochko olish uchun o'g'il bolalar 4,00 m ga, qiz bolalar esa- 3,60 sm oshib o'tishlari kerak.

Jadvalni ko'rinarli joyga ilib qo'yiladi, sakrashni bajargan o'quvchi, u qancha ochko to'plaganligiga, o'zi qarab turadi. Sakrovchilarni to'plagan ochkolarini sinf e'lon qilishi mumkin. O'quvchilar o'rtasida 3-4 marta sakragandan keyin eng ko'p ochko to'plagan o'quvchilar g'olib hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish.

1,5 kmga o'rtacha tezlikda, past baland joydan sakrab to'siqlar ustidan oshib o'tish, oyoqni bosib, qadamlab kross yugurish.

Taranglashgan mushaklarni bo'shashtirish va nafasni rostdash uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish (2-3 ta mashq).

Besh qadamdan yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish texnikasini takrorlash.

Besh qadamdan yugurib kelish bilan koptokni uloqtirishni qanday bajarishni ko'rsatib va gapirib berish.

Mashqni qanday bajarayotganligiga, diqqatni qaratish zarur: koptokni ushlashni, oyoqni tagini, qo'lni qo'yishni, koptok bilan qo'lni orqaga uzatish, oyoqdan oyoqqa sakrashda yoki oyoqni qo'yishda (sakrashni bajarishda gavnani vertikal tebratish holatini minimumgacha olib kelish); finalga kuch berish (o'tirib qolmaslik kerak). Bu mashqni bajarishda gavnani aylantirishdan (barcha harakat faqat oldinga bajariladi), shuningdek eng avvalo oldinga egilmasligi kerak.

Mashq. Frontal yoki ketma-ket usulda bajarish (o'quvchilar bitta safga saflanganda, ular o'rtasidagi 1 m oraliqda bo'ladi). Mashqni koptoksiz bajarish mumkin.

1. To'rtta otish qadamini tashlab koptokni uzatish va keyinchalik beshinchi qadamni (chalishtirib), sakrab bajarish. Chalishtirma qadamni bajarguncha va gavnani holatini hamda turishini va final kuchlanishigachan uni bajargandan

keyin tekshirish. Mashq 2-3 marta takrorlanadi.

2. 1- mashqni, xuddi o'zi, lekin to'rtinchi va beshinchi qadamlarni bajarishda tezlikni oshirish bilan birga gavda qismlarini harakatini bir tekisligini, kelishib bajarilishini, qo'lda to'p bilan va gavdani oyoq bilan quvlab o'tishda diqqat-e'tiborni qaratish zarur. Mashqni 3 marta bajariladi. Bu mashqni o'rgatishda belgidan, tovushli signaldan, otish qadamlarini ritmidan foydalanish mumkin.

Mashq. Juft- juft bo'lib besh qadamdan yugurib kelib koptokni uloqtirish- 5 marta bajarish. Juft- juft bo'lib turgan o'quvchilar orasidagi masofa 40 m gachan bo'ladi. Ushbu masofani razmeri bir muncha oshirilgan koptokni uloqtirish uchun foydalanishda kamaytirish mumkin.

O'qituvchi u o'quvchidan, bu o'quvchini oldiga borib, ularga yordam berishni amalga oshiradi. (harakatni qanday bajarish zarurligini, aytadi va ko'rsatadi). Qadamlab harakatlanishda besh qadamdan yugurib kelib koptokni otish texnikasini egallagan o'quvchilarga, o'qituvchi ko'proq tez me'yorda vazifani bajarishni tavsiya qiladi (tez- tez qadam tashlash yoki yugurish bilan bajariladi).

Yakuniy qism. Saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Darsni yakunlash.

5- dars

Darsning vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. 2. Besh qadamdan yugurib kelib koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 3. 60 m ga yugurishda natijaga qabul qilish. 4. Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish.

Dars turi: takrorlash, takomillashtirish.

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

O'tish joyi: sport maydoncha.

Jixozlar: koptok, metr, sekunda-mer

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Raport. Salomlashish. Darsning vazifalarini bayon qilish.

Yurish. 1,5 daqiqa- asta- sekin yugurish. Yurish.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va maxsus yugurish mashqlari (o'quvchilar mustaqil ravishda bajaradi).

Asosiy qism. 60 m ga natijaga yugurishni hisobga olish. 60 m ga vaqtga yugurish. O'quvchilar uch- tadan bo'lib yugurishadi.

Mashq. 1. Tezkorlik- kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradigan, maxsus sakrash mashqlarini turgan joyda bajarish:

a) joyda turgan holatdan, ikki oyoqda deysinib va yuqoriga sakrab, oyoqni yonga ochish- bir oyoqda oldinga, ikkinchisi orqa-

da, yumshoq qo'nish d.h- qaytish. Mashqni 2 marta 10-15 martadan bajarish;

b) joyda turib, ikki oyoqda deysinib, oyoqlarni yonga ochib, yuqoriga sakrash- mashqni 2 marta 10-15 martadan bajarish;

v) dastlabki holatda, qadam qo'yib deysinuvchi oyoqni gimnastik skameykada, siltanuvchi oyoqda pastda tayanib turiladi. Deysinuvchi oyoqni yozib, siltanuvchi oyoqni ko'tarish. O'ng va chap oyoqda 2 martadan 10 marta bajarish.

Mashqni frontal uslubda bajarish. Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan o'quvchilar uchun rezinali jugutdan foydalanish mumkin, u boldirni pastgi qismiga bog'lab qo'yiladi.

2. Sinf ikki guruhga bo'linadi (A- qiz bolalar, B- o'g'il bolalar).

A. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

"Kim yaxshi natija ko'rsatadi" o'yinida 7-9 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash (4- darsga qaralsin).

B. Juft- juft bo'lib besh qadamdan yugurib kelib koptokni uloqtirish- 8-10 marta bajariladi. Qadam tashlab harakatlanishda otish qadamidan bajarishni boshlaydi. O'quvchilar yurib bitta qadam tashlash texnikasini me'yori bo'yi- cha egallagandan keyin mashqni ko'proq tezroq me'yorda bajarishga o'tish mumkin (tez- tez qadam tashlab yoki yugurish bilan).





Yakuniy qism. Saflanish. Darsga yakun yasash.

6- dars

Darsning vazifalari: 1. Besh qadamdan yugurib kelib koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha sakrashni hisobga olish. 3. Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish.

Dars turi: o'rgatish, takrorlash, takomillashtirish.

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

Dars o'tish joyi: sport maydoncha.

Jihozlar: sekundamer, metr, belkurak, voleybol to'pi.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Raport. Salomlashish. Darsning vazifasini bayon qilish.

Yurish. Asta- sekin yugurish ("Boshlovchini orqasidan yugurish")-2-3 daqiqa davomida bajarish. Yurish.

Maxsus yugurish mashqlari (bol-dirni orqaga siltab yugurish; tizzani yoki sonni baland ko'tarib yugurish, sakrab- sakrab yugurish, tezlikni oshirib yugurish)-har bir mashqni 20 m ga 2 martadan (2x20m) bajarish.

Kichik koptok bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqni bajarish.

Uloqtiruvchini maxsus mashq:

a) oldinga yonbosh yoki yon tomon bilan chalishtirma qadamlab yugurish.

Oldinga o'ng oyoqni tezda (energichno) chiqarish, gavda va yelka kamari tos va oyoq harakatidan orqada qoladi. Gavdani o'ngga burishiga diqqat- e'tiborni qaratish kerak;

b) xuddi shuning o'zi, uloqtiruvchi qo'lni yonga- orqaga cho'zish bilan, boshqa qo'lni ko'krak oldida tirsak bo'g'inidan bukilgan holda, yelka balandligida ushlab turiladi (quyoshdan berkitib turishda). Chap qo'l pastga tushib ketmasligi uchun, o'ng qo'lni uzatilgan holatda mustaxkam ushlab turishni kuzatib borish lozim.

Har bir mashqni 20 m ga bir mar-ta (1x20 m) bajariladi (ketma- ket).

Asosiy qism. Sinf ikkita qismga bo'linadi (A- qizlar, B- o'g'il bolalar).

A. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni hisobga olishni o'tkazish. Natijaga yugurib kelib uzunlikka sakrash. Sakrashga uchta imkoniyat beriladi. O'quvchilar navbat bo'yicha birinchi, ikkinchi, uchinchi imkoniyatlarda sakraydilar.

B. Tennis koptogini uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

1. Juft- juft bo'lib besh qadamdan yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish. 4-5 marta bajarish.

2. "Devorga urib qaytgan koptokni uzoqqa tushirish" o'yini.

Koptokni devorga otib, sapchib qaytganini uzoqqa tushirish. Uloqtirishni besh qadamdan yugurib kelib bajarish. Kimni koptogi eng uzoqqa tushsa o'sha o'yinchi yutgan hisoblanadi.

V) Barcha qiz bolalar nazorat mashqini bajarib bo'lganlaridan keyin, topshiriqlar almashadilar.

"Qutqarish bilan yugurib o'tish" o'yini. Maydon o'rtaidan ikkita teng bo'lakka ko'ndalang chiziq bilan bo'linadi. Maydonchani qisqa tomonidan 2 m masofada ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Ular o'rtaidagi maydonni butun eni bo'ylab o'nta tennis koptogi yoki baklashka qo'yiladi. O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linadi va chiziq tomonidagi maydonchada ya'ni tennis koptogi yoki baklashka qo'yilgan tomonda erkin joylashib turiladi.

O'qituvining signali bo'yicha ikkala jamoani o'yinchilari raqib tomonga yugurib o'ta boshlaydilar va koptokni olishga harakat qi-

ladilar, bunda ularning har biri bir marta yugurib o'tganda faqat bitta koptok olib va uni o'z tomonlariga olib o'tkazishi mumkin. Har bir o'yinchi maydonini yarmida qarshi kurashuvchi jamoani, to'p bilan yugurib o'tgan o'yinchiga qo'lini tekkizib ushlashi mumkin. Qo'l tekizilgan yoki tutilgan o'yinchi koptogini, uni ushlagan o'yinchiga berib, joyida kutib turadiki, qachonki uni o'z jamoasidan uni qutqarish uchun qo'lini tekkizish kerak. Olingan to'pni joyiga qaytarib beradi. Qisqa vaqt ichida o'z tomoniga ko'proq to'pni olib o'tgan jamoa, g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi bo'yicha raqib o'yinchilarini o'zi tomonidagi maydonchada qo'lini tekkizishga va ushlashga ruxsat etiladi.

Yakuniy qism. Saflanish. Bolalarni xohishi bo'yicha diqqatga oid o'yin o'ynaladi. Darsni yakunlash. Uygua vazifa.

7- dars

Darsning vazifalari: 1. Tennis koptogini uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam berish (chidamlilik, kuch).

Dars turi: O'rgatish, takomillashtirish.

Dars o'tish uslubi: ketma- ket, yoppasiga, musobaqalashish, o'yin.

Dars o'tish joyi: sport maydoncha.

Jixozlar: tennis, to'ldirma to'p.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Raport. Salomlashish. Darsning vazifalarini bayon qilish.

Kichik to'p bilan umumiy rivojlantiruvchi mashq bajarish.

Asosiy qism. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yordam berishdigan mashqni bajarish 10-12 daqiqagachan yo'nalishni o'zgartirib va bayroqchani uzatish bilan asta-sekin ("Boshlovchini orqasidan") yugurish. Qatorni boshqaruvchi (lider) doira bo'ylab yugurishi mumkin; to'rtburchak burchaklarini ko'rsatib; qarshi tomonga yurish; "ilon izi" bo'lib yurish va x.k. Har bir 80-100 m dan keyin bayroqni uzatish bilan boshlovchi o'rni almashiriladi.

Nafasni rostlash va mushaklarni bo'shashtirish uchun mashq beriladi. Besh qadamdan yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish- 3 marta bajariladi.

"Uzoqqa uloqtir va tezda yig'ib ol" o'yini. O'quvchilar ikki koma-

daga bo'linib o'ynaydilar: Uloqtiruvchilar va terib keluvchilar. Unisi ham boshqasi ham start chizig'ida turadi. Ularni oldida 7-8 masofada yana bitta chiziq o'tkaziladi. (otish chizig'i- uloqtiruvchilar unga besh qadamdan yugurib kelishni bajaradilar). Birinchi signaldan keyin uloqtiruvchilar yugurib keladilar va tennis koptogini oldinga uloqtiradilar. Ikkinchi signal bo'yicha yuqori startda koptokni teruvchilar turadilar, tezda koptokni terib olishga harakat qiladilar va tezda start chizig'iga qaytib keladilar. Yugurishni boshlanishidan to jamoani oxirgi qatnashchisini to'p bilan qaytib kelgunga qadar qaytib kelish vaqti o'lchanadi (teruvchilar) so'ngra jamoa qatnashchilari joylarini yoki rollarini almashadilar. O'yin bir necha marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija bilan yugurishni yakunlagan jamoa g'olib hisoblanadi (barcha takrorlanganni natijasi ham hisobga olinadi). Startdan oldin chiqib ketganga jarima sekund beriladi.

Jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga yordam berish.

Aylanama trenirovka. 1- daqiqadan keyin joylarini almash-tiradilar.

1- bo'lim- qisqa arg'amchida sakraydi; 2- bo'lim- 50 marta oldinga engashadi. Qo'l uchini oyoqqa tekkiziladi (oyoqlarni juft holatda ushlab turiladi); 3- bo'lim- to'ldirma to'pni yuqoriga irtitib boshdan oshirib otish; 4- bo'lim- "rukoxodda" qo'lda osilib harakatlanish; 5- bo'lim- vertikal narvon bo'ylab to'rt oyqlab harakatlanish. (balandligi 1 m).

Yakuniy qism. Saflanish. Jismoniy madaniyat viktorinasi. Viktorinani savollari. 1. Falstart o'zi nima? Nechta falstartga ruxsat etiladi. (Qalbaki start, startdan sigal bermasdan chiqib ketish. Bir kishi, ikkinchi falstartdan keyin musobaqa qatnashchisini yugurishdan chiqariladi). 2. Uloqtirishda to'pni uzoqqa uchib borishi nimaga bog'liq bo'ladi? (Boshlang'ich uchish tezligiga, uchish burchagiga, koptokni uchish nuqtasiga ya'na balandligiga bog'liq bo'ladi).

3. Siz yengil atletikada qanday sakrash turlarini bilasiz? (uzunlikka, balandlikka sakrash, uch xatlab, yugurib kelib langar cho'p bilan sakrash). 4. Siz yengil atletikada qanday turlarini aytishingiz mumkin? (tekis, to'siqlar osha, kross,

estafetali). 5. Sportchilar qayerda past va yuqori startdan foydalanadilar (Past start-qisqa masofaga yugurishda, yuqori startdan- uzoq masofaga yugurishda).

8- dars

Darsning vazifalari: 1. Besh qadamdan yugurib kelib tennis koptogini uloqtirishni hisobga olish. 2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam berish.

Dars turi: o'rgatish, takrorlash.

Dars o'tish uslubi: ketma- ket, guruhli, musobaqa, o'yin.

Jihozlar: koptok, metr.

Dars o'tish joyi: sport maydoncha.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Raport. Salomlashish. Darsning vazifalarini bayon qilish.

Yurib bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. To'siqlar ustidan oshib o'tish bilan asta-sekin yugurish (kubiklar, gimnastik skameyka ustida)- 1,0-1,5 daqiqa.

Asosiy qism. Sinf ikki guruhga bo'linadi (A- qiz bolalar, B- o'g'il bolalar).

Hamma qiz bolalar nazorat mashqlarini bajarib bo'lganlaridan keyin, topshiriqlarni o'rni almash-tiriladi.

A. Besh qadamdan yugurib kelish bilan tennis koptogini uzoqqa uloqtirish bo'yicha hisobga olish. Mustaqil ravishda qo'shimcha umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Besh qadamdan yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish amalga oshiriladi. Ko'rsatilgan natijasiga qarab baho qo'yiladi. (Natijaga baho qo'yishda, 6- sinfda ko'rsatilgan natijalarini va bajarish texnikasi ham hisobga olinadi).

B. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam berish:

a) 200 m gacha yugurish. O'rta-cha me'yorda.

b) osilib yotgan xolda tortilish (qizlar), turnikda osilib turgan holda (o'g'il bolalar) tortilish.

Topshiriqni qaysi birini birinchi bo'lib bajarishni- tortilishni yoki yugurishni- o'zlari tanlashi kerak.

Yakuniy qism. Saflanish. Nafasni rostlash va taranglashgan mushaklarni bo'shashtirish uchun mashq berish. Darsni yakunlash.

Davomi bor.

Faxriddin XODJAYEV,
professor.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Научно-популярный журнал

2022 / АПРЕЛЬ



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

по физическому воспитанию для учащихся I-XI классов общеобразовательных учреждений

РАЗДЕЛ III. Часть I

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Цели и задачи

На уроках физической культуры в X-XI классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего среднего образования - содействия всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опы-

та, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

1.2. Организационно-методические указания

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских

методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни. Их необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки.

В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные

методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, а также приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Больше внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении различного материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств, свойственных этому возрасту. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закалывающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической куль-

туры межпредметных связей. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработаны структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климато-географические особенности региона проживания, состояния материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы.

В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая каждого учебного года рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем

в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Вопросы планирования и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, нагрузке и отдыху, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осущест-

влять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность к во-

субъективной трудности усвоения материала программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6-8 час. в неделю за счет равномерно выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности, ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения,

1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала занятий (сетка часов) в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
I.	Базовая часть	60	60
1.1	Основы знаний о физическом культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика (с элементами акробатики и художественной гимнастики)	10	10
1.3	Легкая атлетика	20	10
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	18	18
1.5	Единоборства (с элементами кураша)	12	12
1.6	Плавание		
II.	Вариативная часть	8	8
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	8	8
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта		
	Всего:	68	68

просам физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноразличный по сложности и

1.4. Базовая часть содержания программного материала

1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на уроках физической культуры, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время

занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации

и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуально здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах I-XI классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.4.2. Гимнастика (с элементами акробатики и художественной гимнастики)

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются обще-

развивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программы старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Элементы художественной гимнастики: танцевальные шаги, элементы с предметами, музыкальная ритмика, жонглирование предметом с одной, двумя руками. Умение создать образ и выразить его в танцах, артистическая подготовка, народные танцы и другие национальности.

Продолжение следует...

**Ф.ХОДЖАЕВ.,
О.ЎТЕНОВ.**

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГЕРМАНИИ

Федеративная Республика Германии представляет именно ту страну, в которой спорт и физическая культура нашли самое широкое развитие. Причём данное развитие происходит на основе спортивных обычаев немецкого народа.

По данным Олимпийской Спортивной Немецкой Конфедерации (DOSB) в 2020 году примерно 45 миллионов человек населения ФРГ являются участниками разнообразных спортивных организаций. Это примерно 52% от общего числа жителей Германии. И каждый год количество интересующихся спортом в стране повышается на два или три процента.

История развития спорта в Германии. Спортивные занятия и физическая специализация в Германии имеют весьма глубокие корни. Физическая подготовка была введена в школьную программу ещё в период войны с Наполеоном. Нововведения появились между 1797 и 1815 годами. Именно тогда физические тренировки предшествовали военным натаскиваниям.

В начале двадцатого века в Германии возникло спортивное и гимнастическое движение. Оно приобрело неимоверную популярность. Большинство немецких спортивных клубов и ассоциаций, появившихся в те времена, существуют и поныне. В 1920-х годах по стране со скоростью звука распространилось юное движение Wandervogel. Переводится это движение дословно как «Перелёт птиц». Это великолепное движение прославляло родственность с природой, отдых на открытой местности. Здесь особенно пропагандировался пеший туризм и народная культура.

Но такие благотворные идеалистические движения были заменены насильственным участием в гитлеровской партии. Замещение происходило в 1930-х годах. Одна из самых знаменитых кинодеятелей, работавших во времена национал-социалистического первенства в Германии, Лени Рифеншталь создала замечательную документальную киноленту в 1936 году. Эта кинолента называется «Олимпия». Это знаменитая ода физическому совершенству. Это знаменитый промоушн Олимпийских игр, которые проводились в Мюнхене в 1936 году. 1 мая 1938 года Рифеншталь получила за эту киноленту государственную премию.

10 мая 1938 года в Цюрихе был организован первый заграничный показ кинокартины «Олимпия». 31 августа 1938 года кинокартина была удостоена приза за лучшую киноленту на Международном кинофестивале в Венеции.

После завершения Второй мировой войны коммунистическая Восточная Германия возвела физическую специализацию в ранг идола. Для достижения своих корыстных целей Восточная Германия использовала все спортивные достижения немецкого народа.

Спортивные организации Германии. Важнейшей спортивной организацией Германии считается Спортивная Немецкая Олимпийская Конфедерация (DOSB). Членами этой организации, а также её создателями являются спортивные союзы и федерации, а также и экстраординарные членские формирования. Все спортивные союзы расположены в составе земельных, районных или областных лиг. Их первостепенной задачей является усовершенствование определённых видов спорта. Спортивные союзы обязаны выявлять и подготавливать особо талантливых спортсменов, проводить различные соревнования.

Дополнительно, они занимаются подготовкой квалифицированных тренеров и судей. Союзами осуществляется общее управление спортивным движением на вверенной им земле или области.

Обычно земельные лиги по определённому виду спорта объединяются в спортивные федерации ФРГ. Эти федерации были

основаны в 1949 году либо реанимированы, начиная с 1949 года. В настоящее время в Германии существует более 50 ведущих федераций. Самым значительным из них является футбольный союз. Этот союз насчитывает более шести миллионов членов. Следом за ним идёт федерация тенниса, затем легкоатлетическая федерация. Далее, на четвёртом месте можно увидеть небольшой гимнастический союз, затем федерацию стрелкового спорта, федерацию плавания и остальные небольшие спортивные объединения.

Какие обязанности существуют у спортивных федераций и союзов? Эти организации должны представлять интересы ФРГ в международных ассоциациях. Они должны организовывать чемпионаты ФРГ, заниматься отбором спортсменов на всемирные встречи, чемпионаты Европы и мира. Спортивные федерации и союзы обязаны заниматься разработкой и улучшением правил. Каждая федерация в своём виде спорта пользуется определённой автономией.

Современные спортивные немцы. Теперешние немцы продолжают весьма активно заниматься спортом. Спортсмены этой страны известны на международном уровне. Многие немцы являются страстными поклонниками спорта, но ещё большее количество немцев занимается спортом самостоятельно. Для достижения спортивных высот они вступают в разнообразные клубы: теннисные или хоккейные, футбольные или верховой езды. Начинающие спортсмены также вступают в клубы плавания, велоспорта, пешего туризма, бега, альпинизма. В Германии существует очень большое количество клубов, так как и видов спорта существует уйма. Все эти клубы пользуются мощной государственной поддержкой.

Летом на автомагистралях в Германии можно увидеть колоссальное количество больших автомобилей. Эти автомобили перевозят спортивные велосипеды и туристические, разнообразные каноэ и каяки, великолепные лодки и длинные лыжи. Необходимо добавить, что у немцев заведено проводить выходные с друзьями, занимаясь спортом.

Профессиональный спорт в Германии. На сегодняшний день Германия входит в пятёрку спортивных наций на планете по летним видам спорта. А по зимним видам спорта Германия входит в тройку спортивных наций.

В немецком государстве футбол находится на первом месте. Это самый известный вид спорта в стране среди населения. Германская мужская сборная является трёхкратным чемпионом мира. Это одна из самых выдающихся и авторитетных в мире команд. Футбольный союз Германии управляет германским футболом и осуществляет контроль над ним. В эту организацию входит более семи миллионов персон.

После прекращения Второй мировой войны Германия смогла добиться необыкновенных результатов в футболе. В довоенное время пиковым достижением этой страны являлось третье место на мировом чемпионате в 1934 году. После войны государство разделилось. А в 1948 году у Восточной Германии появилась собственная ассоциация, свой чемпионат и своя сборная.

Но государство в ГДР максимум внимания уделяло персональным видам спорта, а не командным. А следовательно, восточным немцам было далековато до достижений своих соотечественников, которые находились с другой стороны железного занавеса. ГДР имеет всего лишь два главных завоевания: олимпийское золото Монреалья-76 и победа со счётом 1:0 в 1974 году на чемпионате мира. Это был единственный матч данной команды против ФРГ.

В Западной Германии спортивная обстановка была намного лучше. В 1946 году ФРГ исключили из ФИФА. Но она снова попала в её состав в 1950 году и уже через четыре года смогла одержать верх на чемпионате мира. Эту победу команда получила под управлением наставника Зеппа Гербергера. Триумф был особенно ценным, так как в финале были побеждены «венгерские волшебники». За последние пять лет они потерпели всего лишь второе поражение, проиграв со счётом 3:2.

После этих событий немцы смогли достичь ещё большего триумфа. На чемпионатах мира они выбились в полуфинал в 1958 году. А в 1962 году немцы вышли в четвертьфинал и в 1966 году на чемпионате заняли второе место.

Для сборной ФРГ и мюнхенской «Баварии» семидесятые годы оказались звёздным периодом. Мюнхенская «Бавария» в 1974 году, в 1975 и 1976 годах выиграла кубок чемпионов. «Бавария» выиграла кубок чемпионов три раза подряд! Неимоверная победа!

Игроки этой команды образовывали ядро сборной, которая победила на чемпионате мира в 1974 году. Сборная также одержала верх на чемпионате Европы в 1972 и в 1980 годах. Но в 1976 году эта замечательная команда осталась на втором месте.

Немецкий футболист Франц Беккенбауэр изменил представление об образе чистильщика, благодаря своим удачным подключениям к атаке. Он был признан одним из первоклассных защитников в мире. А немецкого футболиста Герда Мюллера многие начали называть «машиной по забиванию голов». Гerd сыграл 62 игры за сборную и забил в этот период 68 мячей.

Триумфальные традиции семидесятых годов активно поддерживало новое поколение спортсменов. Руди Фёллер, Карл-Хайнц Румменигге, Томас Хёсслер и Лотар Маттеус завоевали звание звёзд мирового футбола. Юргена Клинсманна и Матиаса Заммера также называли звёздами, но эти два игрока играли ещё и за объединённую Германию.

На чемпионате мира в 1982 году германская сборная сделала уступку итальянцам. Но на чемпионате мира в жаркой Мексике в 1986 году сборная Германии снова вышла в финал. Здесь команда

снова ограничилась лишь серебром. Немецкие игроки уступили сборной Аргентины, ведомой легендарным Диего Марадоной. Но в 1990 году на чемпионате мира немцы взяли реванш в финале и оказались трёхкратными чемпионами мира!

В конце девяностых годов и в начале грядущего столетия германскому футболу пришлось перенести серьёзную модернизацию национального футбола. Самым великим достижением игроков оказалось серебро на европейском чемпионате по футболу в 2008 году. Такое же достижение ожидало игроков и на чемпионате мира в 2002 году.

Но на мировом чемпионате по футболу в 2010 году сборная представила впечатляющий и атакующий футбол. В результате команда взяла третье место, что было для неё неимоверным успехом.

В финале мирового чемпионата в 2014 году сборная Германии за счёт гола Марио Гётце в дополнительное время обыграла Аргентину и стала четырёхкратным чемпионом мира, сравнявшись по этому показателю с итальянцами. Немцы стали первой неамериканской сборной, ставшей чемпионом мира на американском континенте.

В чемпионате мира 2018 году сборная Германии заняла последнюю строчку в групповой сетке и покинула турнир. Провал действующих чемпионов мира на групповом этапе стал первой подобной неудачей Германии на чемпионатах мира.

По состоянию на 21 октября 2021 года сборная в рейтинге ФИФА занимает 12-е место. 1 августа 2021 года Ханс-Дитер Флик вступил в должность главного тренера сборной Германии по футболу. Флик постарался перестроить игру команды и выйти из затяжного кризиса. Эксперименты нового тренера на старте дали свои плоды в виде четырёх побед в последних четырёх матчах продолжающегося отбора на ЧМ-2022 — против Лихтенштейна (2:0), Армении (6:0), Исландии (0:4) и Румынии (2:1). Сложная волевая победа над румынами в октябре 2021 года может свидетельствовать о том,

что отголоски кризиса всё еще давали о себе знать. По итогам отборочных игр, в ходе которых Германия взяла убедительный реванш за весеннее поражение от Северной Македонии (0:4), команда набрала 27 очков и первой в мире после хозяйки ЧМ-2022, сборной Катара, квалифицировалась на чемпионат.

Женская сборная Германии также поддерживает богатейшие традиции мужского футбола. Женская сборная сейчас считается сильнейшей в мире командой! Ведь она является двукратным чемпионом мира!

Теннис в Германии. Теннис приобрёл популярность в Германии в начале 1980-х годов. И это несмотря на то, что таким видом спорта немецкие жители занимались с древних времён. Причём репутация тенниса повысилась только в ФРГ, а в ГДР этот вид спорта оставался всегда на втором месте. Ведь здесь теннис считался спортом для аристократов. В ФРГ теннис любили и уважали. На этой территории огромное количество теннисных кортов было построено именно в то время, когда люди массово стремились заниматься именно этим видом спорта.

Более двух миллионов человек являлись членами германской теннисной федерации. Такое количество поклонников считалось рекордным за весь период существования данного вида спорта в стране.

В данный момент Германия объединилась, и теннис стал таким же знаменитым, каким был в 1980-х годах. Теннисная федерация сейчас занимает второе место по количеству членов после футбольного союза. Теннисная федерация самая большая в мире организация, так как в неё входит 1 608 000 членов. Теннисная команда Германии выигрывала три раза мужской командный престижнейший турнир Кубок Дэвиса. Эта же команда два раза побывала в финалах.

Женская теннисная немецкая команда два раза побеждала на аналогичном турнире Кубка Федерации. Женская команда смогла два раза побывать в финалах. Известными немецкими теннисистами являются Штеффи Граф, Томми Хаас, Борис Беккер и Михаэль Штих.

Лёгкая атлетика в Германии. Лёгкая атлетика в Германии является одним из древних и знаменитых видов спорта. Немецкая Федерация Лёгкой атлетики занимает по численности третье место после Футбольного союза и Федерации тенниса. Для занятий этим направлением спорта специально построено тысячи стадионов и сооружений. Здесь занимаются как простые граждане страны, так и профессионалы.

На протяжении целого столетия Германия занимает ведущие позиции в лёгкой атлетике. Сейчас ФРГ входит в первую пятёрку стран, лидирующих в этом виде спорта. Мир увидел таких знаменитых спортсменов, как Карл Шуман, Франка Дитч, Роберт Хартинг, Нильс Шуманн, Хайке Дрекслер и других атлетов.

Плавание в Германии. Плавание в Германии начало приобретать спортивный характер примерно с середины девятнадцатого века. В это время в Берлине впервые были построены закрытые бассейны. Сначала они большей частью использовались для обучения плаванию перспективных офицеров и учащихся военных училищ. Учащиеся кадетских корпусов здесь так же проходили обучение.

Строительство бассейнов одновременно превращает плавание не только в военную дисциплину, но и в полезный вид спорта. В конце 19 столетия плавание в Германии как вид спорта получает колоссальное признание у населения. В течение всего двадцатого века немецкие наставники и спортсмены стараются найти более совершенные технологии тренировки. Они совместно стараются усовершенствовать технику плавания. Немного позднее имеет всё большее значение количество бассейнов. Искусственные бассейны Германии открытого и закрытого типа превращают плавание в популярную кутерьму.

Плавание приравнивается к одному из самых известных и древних видов спорта Германии. На данный момент плаванием занимаются

сотни тысяч германцев. Германия считается одной из самых авторитетных стран в профессиональном плавании.

Необходимо отметить, что с 1994 года по 2018 год в стране в этом направлении спорта случился колоссальный кризис. Этот кризис, к сожалению, совпал со сменой поколений.

В спортивном плавании Германия смогла вырастить таких знаменитых спортсменов как: Кристин Отто, Михаэль Гросс, Рика Райниш, Бритта Штеффен, Пауль Бидерман и других.

Хоккей с шайбой в Германии. Хоккеем в Германии занимается много немцев. Ведь это один из самых известных и древних видов спорта в Германии. Но в профессиональном хоккее эта страна больших успехов так и не смогла добиться.

Хоккейный союз Германии считается главным формированием в стране. Он насчитывает около семидесяти тысяч членов.

В Германии существует весьма много клубов и лиг, но немецкая хоккейная лига считается основной. Ведь в неё входит четырнадцать мощнейших клубов в стране! Сборная Германии по хоккею на европейском чемпионате в 1910 году завоевала второе место.

После первой мировой войны из списка фаворитов немецкому коллективу пришлось выйти. Но в конце двадцатых годов команда вновь начала выигрывать медали: немцы получили бронзу на чемпионате Европы в 1927 году и серебро на чемпионате в 1930 году. Команда заработала бронзу в 1932 и 1934 годах. После того, как Германия разделилась, хоккейная сборная также распалась на сборную ГДР и сборную ФРГ. В 1991 году обе команды объединились под руководством Федерации хоккея Германии. На Олимпийских играх 2018 года в Корее вышли в финал, где сыграв со сборной России, впервые в своей истории завоевали серебряные олимпийские медали. На данный момент (2019 г.) сборная Германии находится на 7-м месте в рейтинге ИИХФ.

Статью подготовила
ОЛИМЖОНОВА Н.О.

SPORT BILAN HAMNAFAS MAHALLA YOSHLARI

"Besh tashabbus olimpiadasi"
Xorazm viloyatida ham qizg'in da-
vom etmoqda.

Viloyatning har bir mahallasi, tumanida "Besh tashabbus olimpiadasi" bo'yicha sportning barcha turidan musobaqalar bo'lib o'tmoqda.

Jumladan, olimpiada doirasida o'tkazilayotgan shaxmat bo'yicha mahalla bosqichidagi musobaqada 250dan ortiq yoshlar qamrab olindi.

Ommaviy sportni keng tatbiq etish maqsadida Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumanida shaxmat bo'yicha mahalla sport musobaqalari bo'lib o'tdi.

Musobaqada 16-21, 22-26 va 27-30 yoshdagi yoshlar o'rtasida o'g'il bolalar va qizlar o'rtasida shaxmat sport turi bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 159 nafar o'g'il bolalar va 103 nafar qizlar musobaqada ishtirok etishdi.

Shuningdek, Xiva shahar Qiyot mahallasi yoshlari shaxmat bo'yicha "Yoshlar ishlari agentligi kubogi" respublika turnirining mahalla bosqichida o'zaro bellashdi. G'olib yoshlar sektor bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Sardor XAYDAROV.

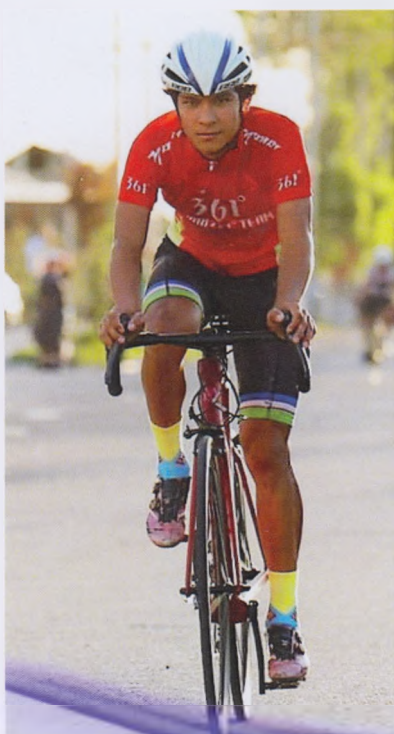


VILOYATDA VELOSPORT RIVOJLANISHIGA HOKIM BOSH BO'LMOAQDA

Nurafshon shahrida Toshkent viloyati hokimi vazifasini bajaruvchi Zoyir Mirzayev tashabbusi bilan O'zbekiston velosiped federatsiyasi Toshkent viloyati bo'limi vakillari va velosportchilar bilan uchrashuv tashkil etildi.

Federatsiya foliyatini yana-da rivojlantirish, sportchilarimizning mamlakat va jahon miqyosidagi musobaqalardagi natijalarini yuksaltirish, bu borada ularga rag'bat va e'tibor ko'rsatish maqsadida viloyat rahbari sportchilar bilan samimiy suhbatlashdi, o'z fikr va tavsiyalarini berdi. Ularning orzu-umidlari, maqsadlari bilan qiziqdi.

Xususan, ularning har biriga (jami 40 nafar) Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik musobaqalarda munosib ishtirok etishi va yuqori natijalarga erishishiga ko'maklashish maqsadida maxsus sport velosipedlari tarqatildi.



Mazkur uchrashuv davomida O'zbekiston velosiped federatsiyasi Toshkent viloyati bo'limining moddiy-texnik bazasini yana-da mustahkamlash uchun "Damas" avtomobili tantanali ravishda topshirildi.

Bahodir HAYDARBEKOV.