

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

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

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

*I. A. Tursunaliyev*

# **Sport o‘yinlari**

**DARSLIK  
BAKALAVR YO‘NALISHI UCHUN**



**TOSHKENT 2021**

**UO'K 796 (075.8)**  
**KBK 75.5ya7**  
**T 91**

Tursunaliyev, I. A.

T 91 Sport o'yinlari [Matn]: darslik / I. A. Tursunaliyev. -Toshkent:

Umid Design, 2021.- 32 b.

ISBN 978-9943-7291-1-7

Ushbu darslik Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari xamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 1-martdagi 110-sonli buyrug'i 3-ilovasi bilan nashrga tavsiya etilgan.

**UO'K 796 (075.8)**  
**KBK 75.5ya7**  
**T 91**

**ISBN 978-9943-7291-1-7**

© I.A.Tursunaliyev, 2021  
© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021

***Jismoniy va ma'naviy yetuk  
yoshlar-ezgu maqsadlarimizga  
yetishda tayanchimiz va  
suyanchimizdir***

***O'zbekiston Respublikasi  
Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev***

## **KIRISH**

O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish<sup>1</sup> belgilab qo'yilgan.

Jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik

---

<sup>1</sup> 2017-2021 yillarga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi

tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari xamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Ushbu darslik o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda talabalarni jismonan tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedogog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi vazifalari (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalarda shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni haqida zamonaviy qarashlar va ishonchini shakllantirish;

- o'z-o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;

- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;

- kasbiy (professional) kasaliklarini oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;

- yoshlar shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;

Talabalarni bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:

- nafaqat o'quv jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish balki muntazam ravishda;

- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;

- pedagogik nazorat mashqlari va meyorlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha jismoniy tayyorgarlik nazoratni topshirish;

- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- belgilangan muddatda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;
- o'quv jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifati qabul qilish (tushunish).

Talaba-yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha talaba-yoshlar qayerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Shu sababdan Respublika sportining istiqbolidagi asosiy manbalarning holati va uni rivojlantirish omillaridan xabardor bo'lish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Davlat dasturining ishlab chiqilishi yoshlarning jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan sa'y-harakatlarni talab etadi.