

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

**A.QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI

**“Himoyaga ruxsat beraman”
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani_____dos. O.E.Muqimov
“___”_____ 2014 yil**

**5141900 - jismoniy madaniyat yo'nalishi mutaxassisligi bo'yicha bakalavr
darajasi uchun bajarilgan**

**MAVZU: “UMID NIHOLLARI MUSOBAQALARINING O'QUVCHI-YOSHLARGA
JISMONIY MADANIYAT VA SPORTGA YO'LLASHDAGI AXAMIYATI”**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Bajaruvchi:
Ilmiy rahbar:**

**403-guruh A.Parmonov
katta o'qituvchi T.M.Aliqulov**

Ishni himoyaga tavsiya etaman:

katta o'qituvchi T.M.Aliqulov

**Ushbu bitiruv malakaviy ish sport fanlari uslubiyati kafedrasining № 9
kafedra yig'ilishining qarori asosida muhokama qilinib himoyaga tavsiya
etilgan.**

Kafedra mudiri:

katta o'qituvchi U.M.Shokirov

Jizzax 2014

MAVZU: Umid nihollari musobaqalarining o`quvchi-yoshlarga jismoniy madaniyat va sportga yo`llashdagi ahamiyati

REJA:

Kirish

1. "Umid nihollari" sport musobaqalarining tashkiliy asoslari
2. "Umid nihollari" musobaqalari orqali o`quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish
3. «Umid nihollari» sport musobaqalarining tarbiyaviy ahamiyatlari
4. Umid nihollari tarbiyasida – sog`lom turmush tarzini shakllantirish yo`llari
5. Umid nihollari musobaqasi ishtirokchilarini jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo`llari

Xulosa

Adabiyotlar

KIRISH

O'zbekiston mustaqilligi va istiqlool yo'lidagi barcha islohatlar negizida tashkiliy, madaniyma'rifiy, sog'liqni saqlash, ta'limtarbiya hamda sport jamiyatimiz turmushida asosiy omil va an'analariga aylanmoqda. Respublika Prezidenti I.A. Karimov ta'kidlaganidek, «Mamlakatimizning istiqlool yo'lidagi birinchi qadamlaridanoq, buyuk ma'naviyatimizni tiklash va yanada yuksaltirish, milliy ta'limtarbiya tizimini takomillashtirish, uning milliy zaminini mustahkamlash, zamon talablari bilan umumlashtirish asosida jahon andozalari va ko'nikmalari darajasiga chiqarish maqsadida katta ahamiyat berib kelinmoqda» (1997 yil 29 avgustdagi oliy majlisdagi nutqi).

«Ta'lim to'g'risida»gi (1997) va «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonun (2000) qonunlari «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997), «Oliy ta'lim davlat ta'lim standartlari», «Sog'lom avlod» Davlat dasturi, hamda ular bilan bog'liq bo'lgan qarorlar, farmonlar, nizomlarda Talaba-yoshlarning ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalash, kasb egallashda zamonaviy bilimlar berish kabi muhim masalalar o'z ifodasini topgan.

Respublika Prezidentining farmonlari va hukumatning maxsus qarorlari asosida (2000) kasb-hunar kollejlari va akademik liseylarida jismoniy tarbiya va sportga muxim e'tibor berilmoqda. Bunday muhim va keng qamrovli islohat talaba yoshlarning aniq iqtisos yo'nalishlari bo'yicha ta'lim olishi ularning sog'lom turmush tarzini ta'minlashga qaratilgan. Yoshlarni jismoniy barkamollikka erishtirish muhim vazifa darajasida qo'yilmoqda. Shu sababdan davlat ta'lim standartlari asosida «Jismoniy tarbiya» darslarining hajmi, mazmunida o'zgarishlar, yangi yo'nalishlar vujudga kelmoqda. «Sog'lom avlod» Davlat dasturi, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosida talaba yoshlarning ommaviysog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sport, xalq milliy o'yinlari va sayohatlar bilan muntazam shug'ullanishlarini davlat etmoqda. Ayniqsa keyingi yillarda yangi sport inshootlarining qurilishi, o'yin maydonlarining ko'payishi turli xil musobaqalar, ayniqsa «**Barkamol avlod**» sport o'yinlari dasturi asosida

o'tkazilgan musobaqalar yangidanyangi vazifalarni qo'ymoqda. Lekin, bunday muhim keng qamrovli sport tadbirlarini uyushtirish va o'tkazishda ba'zi muammolar vujudga kelmoqda. Ya'ni:

Kasb-hunar kollejlari va akademikliseylarida zarur sport turlari bo'yicha to'garaklar (seksiya) jamoalar tashkil qilish, musobaqalar o'tkazish, maxsus testlarning me'yoriy sinov talablarini topshirishga tayyorgarliklar ko'rish, xalq milliy o'yinlari va sayohatlar bo'yicha ommaviymadaniy tadbirlar tashkil qilish hamda o'tkazish jaraayonini boshqarish faoliyatlarida faqat jismoniy tarbiya o'qituvchilarining imkoniyatlari yetarli emasligi sezilmoqda. Shuningdek sport musobaqalarini tashkil qilish, kasb-hunar kollejlari va akademik liseylarida terma jamoalarni «Barkamol avlod» sport musobaqalariga tayyorlash va ishtirokini ta'minlash bilan bog'lik bo'lgan tashkiliy, xo'jalik va moliyaviy ishlarida ba'zi muammolar mavjud. Shu sababdan kasb-hunar kollejlari va akademik liseylarida jismoniy tarbiya va sport ishlari faoliyatlarni boshqarish va o'rnatilgan tartibda muvofiqlashtirish maqsadida maxsus tashkilot tuzilishini davr talabi taqazo etmoqda.

“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” sport musobaqalarining asosiy maqsad va vazifalari uquvchi va Talaba-yoshlarning dastlabki jismoniy harakat kunikmalarini jismoniy tarbiya darslarida va musobaqalarida mustahkamlash hamda ularning sportga bulgan mehrini uyg'otish orqali jismoniy sog'lomligini ta'minlash, darsdan tashqari sport tugaraklari faoliyati orqali ukuvchiyoshlarning sport turlariga qiziqishini kuchaytirish, ularning sport turlari buyicha qobiliyatlarini aniqlash hamda bosqich musobaqalaridagi ishtirokini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sportni umumiy urta ta'lim, urta maxsus kasb-hunar va oliy ta'lim tizimi uquvchilari va Talaba-yoshlarining kundalik ehtiyojiga aylantirishdan iboratdir.

Xalq ta'limi vazirligi, urta maxsus kasb-hunar ta'lim markazi, Oliy va urta maxsus ta'lim vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, hokimliklar, Milliy Olimpiya qumitasi, Uzbekiston

Bolalar sportini rivojlantirish, "Sog'lom avlod uchun", "Mahalla" jamg'armalari, "Kamolot" Yoshlar ijtimoiy harakati va boshqa tashkilotlar orqali ushbu maqsad amalga oshiriladi.

Mamlakatda joriy qilingan jahonda yagona, uch bug'inli yangi tizim jismoniy tarbiya va sportni ta'lim muassasalarida ommaviy rivojlantirishning uzluksizligini taminlash hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash maqsadida 3 yil davomida dasturlardagi har 3 yilda o'tkazilishi belgilab quyilgan sport turlari buyicha musobaqalarni tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

ISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI

O'quvchilar jismoniy tarbiyasida va ularning sportga qiziqishida Umid nihollari musobaqalariga bog'liq bilimlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda jismoniy tarbiya fani o'quvchilarda 3 bosqichli tizim "Universiada", "Barkamol alod", "Umid nihollari" bilan bog'liq muammolarni hal qilish yo'llarini ko'rsatib beradigan va boshqa barcha fanlar bilan chambarchas bog'langan markaziy fandır. Jismoniy tarbiya fani boshqa fanlarning ilmiy ma'lumotlaridan jadal foydalanilmoqda.

ISHNING MAQSADI:

O'quvchilarini tarbiyalashda 3 bosqichli tizim "Universiada", "Umid nihollari", "Bakamol avlod" orqali jismoniy tayyorgarlik asoslarini o'rgatishning yanada takomillashtirish yuzasidan amaliy tavsiyalar berish.

ISHNING VAZIFALARI

- mavzuga mos adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or ish tajribalarini o'rganish;
- pedagogik kuzatish olib borish;

"Umid nihollari" musobaqalari orqali o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga qiziqish o'yg'otish

TADQIQOT JOYLARI VA ULARNING PREDMETI.

Jizzax shahridagi _____ barcha umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari talabalarini jismoniy tarbiyalashda universiada musobaqalari natijalari asoslari bo'yicha bilimlarini shakllantirish jarayoni

TADQIQOTNING USULLARI

- adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or tajribalarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- suhbat o'tkazish.
- "Umid nihollari" musobaqalarini matbuot, televideniya, radio orqali eshitib kuzatishlar olib borish.

1. “UMID NIHOLLARI” SPORT MUSOBAQALARINING TASHKILIY ASOSLARI

"Umid nihollari" musobaqalarining tashkiliy va boshqaruv mexanizmlari har tomonlama urganilib, ushbu tarzda musobaqalar bir necha bosqichlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq bulishi isbotlandi.

Musobaqalar bosqichlarini birinchi yil o`tkazish tartibi

1. Maktab bosqichi (sinflararo musobaqalar). Maktab darajasidagi musobaqalar yilning sentyabr oyidan boshlanib, 14 va 59sinf uquvchilari urtasida sportning belgilangan turlari buyicha o`tkaziladi. Uquv yili davomida utadigan sinflararo musobaqalarning muddatlari va mas'ul shaxslari aniq kursatilib, tasdiqlangan taqvim asosida, mayiyun oyigacha davom etadi.

Sentyabroktyabr oylarida maktabning sport turlaridan yaxshi natijalarni kursatgan, kunikma va mahorati yuqori 14 va 59sinf uquvchilari orasidan terma jamoalar shakllantiriladi va ular keyingi bosqichmaktablararohudud bosqichi musobaqalarida qatnashadi.

Terma jamoa maktab sport klubi(jamoasining) qaroriga binoan tuzilishi, unga kirgan har bitta uquvchining sportdagi yutuqlari barchaga ma'lum qilinishi va sport borasida boshqalarga urnak sifatida kursatilishi lozim.

14 va 59sinf uquvchilarining sog'lomligini ta'minlashga qaratilgan musobaqalar bosqichini ushbu tarzda belgilanishi tavsiya etiladi:

uquv yili davomida "Umid nihollari" sport musobaqalarining bosqich uyinlarida besh milliondan ortiq umumiy urta ta'lim tizimi uquvchilarini uzluksiz, ommaviy sport harakatida ushlab turilishi va bu orqali ularning sog'lomlik darajasini yuqori fiziologik me'yorga yetkazilishi;

jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy, amaliy bilimlarni, uslub va kursatmalarni musobaqalar orqali egallanishi, mustahkamlanishi va rivojlashtirilishi;

sport turlariga katta qiziqishi bulgan yoshlar orasidan jamoatchi instruktor va hakamlarning yetishtirib chiqarilishi;

yoshlarda sport turlariga bulgan qiziqishlarning oshishi, musobaqalarga ommaviy ravishda jalb qilinib, raqobat asosida ular orasidan iqtidorli sportchilarni seleksiya(tanlab olinishi) qilinishi;

joylarda sport tugaraklarining ochilishiga va yoshlarning sportga bulgan ehtiyojlarining qondirilishi;

sport seksiyalari ishining faollashtirilishi, qiziqarli va bolalar salomatligiga foydali bulishi;

maktab va undan tashqari sport inshootlarini talab darajasiga keltirish, yangilarini kurish va ularni sport anjomlari va jihozlar bilan ta'minlanishi.

2. Hudud bosqichi (hudud ichidagi maktablararo musobaqalar). Noyabrdekabr oylarida maktablarning 14 va 59sinf uquvchilaridan tashkil topgan maktab terma jamoalari urtasida o`tkaziladi.

Hudud bosqichini amalga oshirish quyidagicha belgilandi:

maktab bosqichi darajasida bolalar sportining haqiqiy holatining tahlili va uning asosida tegishli choratadbirlar ishlab chiqilishi;

maktab, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport turlari buyicha musobaqalarning, birinchimaktab bosqichini uzluksiz ravishda o`tkazilishini, saralanib chiqqan yoshlar harakati va mahorati buyicha mazkur maktab darajasida amalga oshirilayotgan ishlarning yilga quyilishi;

sport seksiyalaridagi sport turlari, uquvchilarning kundalik ommaviy musobaqalarda tuplagan tajriba va mahoratlarining qurilishi;

maktab rahbariyati, jismoniy tarbiya uqituvchilariga, sport seksiyalarining haqiqiy faoliyatiga, mehnat qilayotgan mutaxassislariga baho berish mumkinligi;

hudud darajasida eng kuchli maktab jamoasini, mahoratli va istiqbolli yosh sportchilarning aniqlanishi va hudud terma jamoalari tuzilishida inobatga olinishi.

Noyabr oyida (kuzgi ta'tilda) maktablarning 14sinf terma jamoalari uchun hudud final uyinlari o'tkaziladi.

Mazkur musobaqalarda hududlar g'oliblari aniqlanadi va shu bilan 14sinf maktab terma jamoalarining final uyinlari yakunlanadi. Ularning natijalariga binoan g'oliblar diplom va sovg'alar bilan taqdirlanadi.

14sinf uquvchilarining musobaqalar bosqichi ushbu tarzda belgilanishida quyidagilar inobatga olinadi:

- boshlang'ich sinf uquvchilarini jismoniy tarbiya va sportga bulgan kunikma va sport turlarining faqat ilk asosini bilishlari va jismoniy harakatga uyin tarzi orqali birlamchi qiziqishlarining shakllanishi;

- musobaqalarda jamoa bulib qatnashib, bir maqsad sari birlashish tajribasining yuqligi;

- murabbiy kadrlar va sport yuriqchilari bilan ta'minlanmagani;

- mahorat darajasi yetishmagani, boshqa hududlarga borib musobaqalashish salohiyati tuliq shakllanmagani;

- bellashuvlarning ommaviy tarzda tuman darajasiga olib chiqilishi maqsadga muvofiq emasligi, tashkiliy jihatdan hamda iqtisodiy tomondan samarasizligi.

3. Tuman bosqichi. Yanvar oyida (qishki ta'tilda) maktablarning 59 sinf uquvchilaridan tashkil topgan hudud terma jamoalari urtasida tuman final bellashuvlari o'tkaziladi. Hududlararo musobaqalar bosqichida tumanda joylashgan bolalar va usmirlar sport maktablarining sportchilari qatnashadi. Musobaqalar yakuniga asosan tuman chempioni aniqlanadi, g'oliblar diplom

va sovg'alar bilan taqdirlanadi. Ushbu bosqichda maktablar 59sinf uquvchilarining hudud terma jamoalari urtasidagi final uyinlari yakunlanadi.

59sinf uquvchilarining musobaqalar bosqichini ushbu tarzda o'tkazilishini belgilashda:

hududlarda joylashgan Bolalar va usmirlar sport maktablarida sport turlari bilan shug'ullanayotgan yoshlarni musobaqalarda kursatayotgan natijalari asosida u yerda olib borilayotgan uquv va amaliy mashg'ulotlarni sifati hamda sport bazasining haqiqiy ahvoli qurilishi;

jamoalar safida qatnashayotgan uquvchilarni sport musobaqalarida erishgan natijalari asosida joylarda ushbu yoshlar bilan shug'ullanayotgan jismoniy tarbiya uqituvchilari va sport murabbiylarining bilimi va ishga munosabati aniqlanishi;

maktab, maktabdan tashqari joylarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga moslangan sport bazasiga baho berilishi;

jismoniy tarbiya va sportga bulgan yondashuvni ilmiy va amaliy yoki maqsadsizligining kurilishi;

hudud bosqichi darajasida bolalar sportining haqiqiy ahvoli va holati asosida tegishli choratadbirlar ishlab chiqilishi;

tuman darajasida eng kuchli hudud jamoasi, mahoratli va istiqbolli yosh sportchilar aniqlanishi va tuman terma jamoalariga nomzod sifatida belgilanishi nazarda tutiladi.

Tuman bosqichi uyinlarida 89sinf uquvchilari orasidan yuqori natija kursata olganlar viloyat musobaqalarida qatnashish huquqiga ega buladilar.

Yanvarmart oylarida 89sinf uquvchilari hamda maxsus bolalar va usmirlar sport maktablari sportchilaridan tashkil topgan hudud terma jamoalari urtasida bellashuvlar o'tkaziladi. Musobaqalar yakuniga asosan tuman chempioni aniqlanadi, g'oliblar diplom va sovg'alar bilan taqdirlanadi.

4. Viloyat bosqichi. Mart oyida (bahorgi ta'tilda) 89sinf uquvchilari, bolalar va usmirlar sport, maxsus sport maktablarining sportchilaridan tashkil topgan tuman terma jamoalari urtasida viloyat final musobaqalari o'tkaziladi.

89sinf uquvchilarining viloyat darajasidagi musobaqalar bosqichini belgilashda quyidagilar hisobga olindi:

tumanlarda faoliyat kursatayotgan bolalar va usmirlar sport maktabi, maxsus bolalar va usmirlar sport maktablarining faoliyati samaradroligi aniqlanishi;

tuman darajasida bolalar sportining haqiqiy axvoli va qolatining kurilishi, unga asosan tegishli xulosalar qilinishi va amaliy choratadbirlar ishlab chiqilishi;

viloyat darajasidagi musobaqalar orqali eng kuchli tuman jamoasining aniqlanishi va bellashuvlarda kuchli, mahoratli hamda istiqbolli yosh sportchilarning saralanishi;

viloyat terma jamoasining shakllantirilishi.

Mazkur bosqichdagi musobaqalar viloyat va tuman markazlari hamda tuman ta'lim muassasalarining talabga javob beradigan sport bazalarida o'tkaziladi.

5. Mamlakat bosqichi. Aprelmay oylarida 89sinf uquvchilari hamda viloyat bolalarusmirlar va maxsus sport maktablari sportchilaridan tuzilgan viloyat terma jamoalari urtasida final musobaqalari o'tkaziladi.

Mamlakat darajasidagi final musobaqalari tartibini ishlab chiqishda ushbu tamoyillarga asoslanish maqsadga muvofiq deb hisoblandi:

musobaqalarning kompleks ravishda o'tkazilishi;

musobaqalarni "Hudud va guruh musobaqalariga tayyorgarlik kurish va ularni o'tkazish" Nizomiga binoan tashkil qilinishi;

birinchi va ikkinchi yillarda o'tkaziladigan respublika final bosqichi musobaqalari jamoalar mahoratini oshishiga turtki bulishi va ularning haqiqiy texnika darajasini aniqlashga qaratilishi;

bitiruv imtihonlariga ta'sir qilmasligi;

yuqori mahoratli yosh sportchilarning respublika finaliga chiqishi va bellashuvlar natijasida kashf etilgan nufuzli sportchilarning mamlakat terma jamoalariga nomzod va a'zo sifatida qabul qilinishi;

sport jamoalarini kompleks musobaqa utadigan joylarga borib kelishida masofani hisobga olgan holda hududlarning belgilanishi va bu orqali sarf xarajatlarning tejalishi.

"Umid nihollari" musobaqalari final bosqichini birinchi yil o'tkazish tartibi

"Umid nihollari" musobaqalari final bosqichi Nizom asosida, kompleks ravishda turtda hududda o'tkaziladi. Hududlar viloyat jamoalarining mahorat va imkoniyat darajasi asosida belgilanadi.

1. Birinchi hudud Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo viloyatlari.
2. Ikkinchi hudud Qoraqalpog'iston Respublikasi, Xorazm, Navoiy va Buxoro viloyatlari.
3. Uchinchi hudud Toshkent shahri, Toshkent viloyati, Sirdaryo va Jizzax viloyatlari.
4. Turtinchi hudud Andijon, Namangan, Farg'ona viloyatlari.

Hudud tarkibidagi turtta viloyatlarda musobaqalar o'tkaziladi va ularning natijalariga asosan qatnashuvchilarning egallagan urni belgilanadi. g'oliblar diplom va sovg'alar bilan taqdirlanadi.

"Umid nihollari" musobaqalari final bosqichlarini ikkinchi yil o`tkazish tartibi

Ikkinchi yilda bulib utadigan "Umid nihollari" musobaqalarining bosqichlari birinchi yilda o`tkazilgan maktab, hudud, tuman va viloyat bosqichlarining tartibi asosida amalga oshiriladi.

Faqat ikkinchi yilda mamlakat darajasidagi final musobaqalarni o`tkazish tartibi birinchi yildagi tartibdan farq qiladi. Birinchi yilda mamlakat final musobaqalari 4 hududda o`tkazilgan bo`lsa, ikkinchi yilda esa ushbu musobaqalar 2 guruhda aprel-may oylarida o`tkaziladi.

Birinchi yildagi hudud musobaqalarida 1 va 2o`rinni egallagan viloyat jamoalari birinchi guruh davrasida, 34 o`rinni egallagan viloyat jamoalari esa ikkinchi guruhda uzaro bellashadilar.

Guruh tarkibida o`tkazilgan musobaqalarning natijalariga asosan har bitta viloyat jamoasining egallagan urni belgilanadi. g`oliblar diplom va sovg`alar bilan taqdirlanadi.

"Umid nihollari" musobaqalari bosqichlarini uchinchi yil o`tkazish tartibi

Uchinchi yilda bulib utadigan "Umid nihollari" musobaqalarining bosqichlari ikkinchi yilda o`tkazilgan maktab, hudud, tuman va viloyat bosqichlari tartibi asosida amalga oshiriladi.

Uchinchi yilda mamlakat darajasidagi musobaqalar finali bir guruhda Vazirlar Mahkamasining "Ukuvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish tug`risida" gi qarori bilan tasdiqlangan rejada belgilangan viloyatda aprelmay oylarida o`tkaziladi.

1, 2, 3o`rinni egallagan viloyat terma jamoalari Uzbekiston Respublikasi Prezidentining sovg`asi va Respublika Tashkiliy qumitasining diplomlari bilan

taqdirlanadi. Shaxsiy va jamoa musobaqalarida 1, 2 va 3o`rinlarni egallaganlar oltin, kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

2. “UMID NIHOLLARI” MUSOBAQALARI ORQALI O’QUVCHİYOSHLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA QIZIQTIRISH

Yuqorida zikr etilganidek Respublika hukumatining 1999 yil 27 maydagi 271sonli qaroriga ilovalaridagi oliy ta’lim muassasalarida «Talaba-yoshlar sporti» harakatini shakllantirish va uni rivojlantirish alohida qayd etilgan. «Talaba-yoshlar sporti»ni tashkil etish va uni boshqarish yo’llari 2.1. bo’limida qayd etilganidek amalga oshiriladi. Shu sababli bu bo’limda «Talaba-yoshlar sporti» harakatining asoslari haqida eng muhim bo’lgan tadbirlar, faoliyatlar haqida ba’zi taklif va tavsiyalar bayon etiladi. Ularni guruhlariga bo’linsa quyidagilar yuzaga keladi:

1. «Yoshlik» sport jamiyatining yillik umumiy rejasi va boshqaruv kengashining yig’ilishlari rejasi.
2. Sport klubining sport tadbirlari bo’yicha yillik sport tadbirlari tavqimi.
3. Musobaqalar nizomi.
4. O’tkaziladigan sport musobaqalarining rasmiy hujjatlari.
5. Jamoatchi faollarni tayyorlashning seminarmashg’ulot rejalari.
6. Tadbirlarni hisobga olish va yillik hisobotlar tuzish.

Musobaqalarning nizomlari.

Sport musobaqalarining o’tkazilishi boshqaruv rahbariyati tomonidan tasliqlangan o’ziga xos tartib qoidalari asosida olib boriladi va o’tkazilishi ta’minlanadi. Ayniqsa sport tadbirlari tavqimiga kiritilgan va o’tkazilishi zarar bo’lgan musobaqalar o’tuazishda, avvalo nizomlar ishlab chiqish va tasdiqlagach tashkilotlarga bir oy avval yuboriladi. Chunki, musobaqaga tayyorlanish, uning shartlarini bajarish uchun ma’lum oraliq muddat talab etiladi. O’tkaziladigan musobaqalarning ko’lami, sport turlarining xususiyatlari va jamoalarining ishtirok etish faoliyati nizomda asos qilib olinadi. Shu tufayli har bir sport klub (jamo)

musobaqalar nizomini tayyorlashda o'z sharoitlari, imkoniyatlarini inobatga olishlari shart.

Nizomning mazmuni quyidagi yo'nalishlar asosida belgilash lozim, ya'ni:

1. Musobaqaning maqsad va vazifalari. Bu bo'limda Talaba-yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish bo'yicha asosiy maqsadi va vazifasi ifodalanadi.

2. Musobaqa dasturi va uni o'tkazish shartlari. Bunda sport turlari va unda ishtirok etish shartlari ifoda etiladi.

3. Musobaqani o'tkazish joyi va muddatlari. Sport turlarining xususiyatlariga oid joylar va jamoalarga (komanda) qulaylik yaratish uchun aniq o'tazish vaqti ko'rsatiladi.

4. Musobaqalarni o'tkazishga rahbarlik qilish. Bu bo'limda asosan musobaqa tashkilotchilari, hakamlar hay'ati tarkibi va jamoalarning (komanda) murabbiylari, rahbarlari va hakoza larning ish faoliyatlari aks ettiriladi.

5. Musobaqalarni yakunlash, g'oliblarni aniqlash va ularni taqdirlash. Bu bo'limda o'tkazilgan musobaqalarning natijalariga qarab g'olib va sovrindorlarni aniqlash, g'oliblarni aniqlash shartlari, taqdirlash tartibi, ask ettiriladi.

6. Musobaqa talablariga qarab, unda qatnashishga rozilik bildiruvchi jamoalar talabnomasini (Zayavka) rasmiylashtirish shartlari. Hujjatning namunasi va murabbiylar, ishtirokchilar, jamoaning (guruh, bosqich va hakoza) ishtirok etuvchi tashkilot rahbari tomonidan tasdiqlanish shartlari ifodalanadi.

Shu jihatdan sport klub boshqarma kengashi, bosqichlar, guruhlar va bo'linmalarining aniq vazifalarini o'z nizomlarida ishlab chiqishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'tkaziladigan musobaqalarning rasmiy hujjatlari.

Har bir tadbirning o'tkazilishi lozim bo'lgan va ularning o'tkazilganligi haqidagi rasmiy xujjatlarning amalda boshqarilishini nazorat qilish, haqiqiyligini isbotlash va keyingi tadbirlarda ulardan xulosa chiqarishni taqazo etadi. Shu asosda sport klublarida (barcha jamoalarda) sport musobaqalarini o'tkazish va ularni yakunlash borasida rasmiy xujjatlarni yuritish lozim bo'ladi.

Ularning nomlari quyidagicha bo'ladi:

1. Sport tadbirlari tavqimi rejasi.
2. Musobaqalarga qatnashish uchun talabnoma (zayavka)larning asl nus'halari.
3. Sport turlari bo'yicha hakamlar hay'ati va umumiy rahbari.
4. Sport turlari bo'yicha qarorlar (qaydnomalar):
har bir tur (yengil atletika, gimnastika, suvda suzish va h.k. sport turlarida) bo'yicha va ularni yakuni (final) haqida;
har bir uchrashuv (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, tennis, kurash, va h.k.) bo'yicha va yakunlovchi (final) natijalari;
umumiy yig'ma qaror (jamoalar, sport turlari, ochkolar, o'rinlarni ifodalovchi jadvallar yig'indisi).
5. Har bir sport turi bo'yicha katta hakam va umumiy musobaqalar yakuni haqida bosh hakamning yozma hisoboti.
6. Taqdirlangan sportchilar, jamoalar, murabbiylar, faollar, hakamlar ro'yxati va mukofotlarning nomlari (qiymati).
7. Musobaqalar haqida sport klubining yakunlovchi umumiy hisoboti.

Bunday rasmiyatchiliklar faqat nazoratchi yoki tekshiruvchilargagina doimiy xizmat bo'lib qolmasdan, sport klub faoliyatini kelajakda yanada takomillashtirishga xizmat qilishi tabiiydir.

Jamoatchi faollarni tayyorlashning o'quv-seminar mashg'ulotlari rejasi.

Jismoniy madaniyat harakatida ham bdrshqa xalq xo'jaligi sohalaridagi kabi jamoatchi faolar, xodimlarning va yordamlari doimiy ravishda bevosita ishtiroki amalda bajarilib kelinadi. Boshida izoh berilganidek, jamoatchi faollar quyidagilardan iboratdir, ya'ni:

- guruh (bosqich) jismoniy madaniyat tashkilotchisi (fizrog);
- jamoat (komanda) sardori (kapitan);
- sport turlari bo'yicha hakamlar;

yo'riqchi (metodist);

sport klubi, «Komolot» yoshlar ijtimoiy harakati va boshqa boshlang'ich tashkilotlardagi jismoniy tarbiya va sportga ma'sul xodimlari; jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning tashkiliy va boshqaruv jarayonlarida jamoatchilik asosda ishtiroki va h.k. Yuqoridagilardan ma'lumki «Talaba-yoshlar sporti» harakatini yuritish, tashkilotchilik va boshqaruv ishlarini olib borishda jamoatchilik faoliyatlarida ham muhim ahamiyatga egadir. Shu sababli ularni o'quv yurti sharoitida tayyorlash, ularning tajriba va malakalarini rivojlantirish dolzarb masaladir. Bularni amalga oshirish uchun sport klub qoshida maxsus o'quv-seminar mashg'ulotlarini tashkil etish talabga muvofiq bo'ladi. Misol tariqasida tavsiya etilayotgan o'quv-seminar rejalaridan foydalanishni mumkin.

Tadbirlarni hisobga olish va yillik hisobotlar tuzish.

«Yoshlik» sport jamiyati o'z faoliyatida amalga oshirilishi zarur bo'lgan va bevosita qilingan ishlarning hisobga olib borilishi hamda ular asosida ma'lumotnomalar, axborotlar, hisobotlar tuzish lozim bo'ladi. Ularning eng muhim turlarini quyidagicha belgilash mumkin:

1. Ish rejalari (yillik, umumiy va tavqim rejalari).
2. Yig'ilishlar (anjumanlar) va majlislarning qaydnomalari.
3. Sport klub boshqaruv kengashi va rahbar a'zolar ro'yxati.
4. Murabbiylar, jamoatchi faollar (instruktor, hakam, tashkilotchi va h.k.) ro'yxati.
5. Sport turlari bo'yicha jurnallar va ularning ish rejalari.
6. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test talablarini bajarganda, razryad normalarini bajarganlar haqida ma'lumotlar (qaror, buyruq, ro'yxatlar).
7. Sport inshoati pasporti, ularning ro'yxati.
8. Sog'lomlashtirishsport oromgohlarining pasporti, ro'yxati.
9. Sport jihozlari va asbob uskunalarining ro'yhati.
10. A'zolik badallarini to'laganlik haqidagi hujjatlar.
11. Buxgalteriyaxo'jalik ishlari hujjatlari (moliyaviy hujjatlar).

12. Sport musobaqalari, ommaviy tadbirlar, sayohatlar o'tkazish haqidagi hisob kitobi (kniga uchyota).

Har bir umumiy ta'lim maktabi o'z sharoitlari asosida yana boshqa rasmiy hujjatlarni yuritish va ularni saqlab borishlari lozim bo'ladi. Yuqori sport tashkilotlari, davlat va jamoat idoralaridan kelgan turli xil xujjatlar, ularning javoblari, ayniqsa ma'lumotnomalar, hisobotlar aniq hamda to'la saqlanishi lozimdir.

3. « UMID NIHOLLARI» SPORT MUSOBAQALARINING TARBIYAVIY AHAMIYATLARI.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «Umid nihollari O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» nutqida («Toshkent oqshomi» gazetasi, 1997 yild 3 sentyabr) «O'quvchi va Talaba-yoshlarni vatanga sadoqat yuksak ahloq, ma'naviyat va ma'rifat mehnatga vijdonan munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash» buyuk kelajagimiz uchun muhim manba'lardan biridir deb ta'kidlangan. Ma'lumki, bunday keng qamrovli ta'limtarbiya jarayonlarida sport tadbirlarining ham o'ziga xos mazmuni hamda ma'nolari bor. Shu tufayli yurtimizda uzluksiz ta'lim berish negizida «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalari barcha bosqichlarini qamrab olgan. Ya'ni ta'lim muassasalari jamoalaridan boshlab, shahartuman, viloyat va Respublika maqyosigacha ommaviy musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

Xalq milliy o'yinlaridan foydalanish.

Respublikaning barcha viloyatlari hamda hududlarida «Alpomish» va «To'maris o'yinlari» nomi bilan xalq milliy o'yinlari rasmiy ravishda tashkil etilmoqda. Ularning Respublika bo'yicha final (1998, 2000 yil Temiz va Farg'ona; 1999, 2001 yil esa Jizzax va Shahrisabz) musobaqalari o'tkazilmoqda. Ularning dasturlarida ham deyarlik ko'pchilik zamonaviy sport turlari o'rin olmoqda. Ularda ba'zi bir milliy harakatli o'yinlarning («Bo'ron», «Soldi», «Mindi», «Shuvoq», «To'qqiz tosh» va h.k.) o'z maqomini egallab kelmoqda. Arqon tortish bilan kuchni sinash, tosh (gir) ko'tarish milliy an'analarga qadimdan kuchga ega

bo'lsada, ular jahondagi juda ko'p mamlakatlarda ham milliy sport tariqasida tan olingan. qolaversa ular qit'alar va jahon birinchiliklari bo'yicha rasmiy musobaqalar maqomini olgan. Bular albatta mulohazalar, baxslarga molik bo'lgan fikrlardir.

Tan olish kerakki, ot o'yinlari (ko'pkari, uloq., poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, otda: qilichbozlik, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish va h.k.) shuningdek «Dorboz», «quloq cho'zma», «Piyoda poyga» «Xo'rozlar jangi». «Yelka urishtirish», «Poda to'pi» kabi milliy o'yinlar behisobdir. Ular bir necha ming yillik tarixga ega va hozirgi davrda ham to'ylar, an'anaviy milliy bayramlarda keng qo'llanib kelinishi bilan o'z mazmuni, shakli va mohiyatiga egadir.

E'tirof etish lozimki, yurtimizda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ma'naviy-ma'rifiy madaniyatni boyitish, «Sog'lom nihollari» davlat dasturi, umumta'lim davlat ta'lim standartlari va boshqa bir qator rasmiy qarorlar asosida milliy harakatli o'yinlar «Jismoniy tarbiya» dasturiga kirib bormoqda. «Navro'z», «Mustaqillik kuni», «Hosil bayrami», «Kasb kuni» va h.k. nufuzli ommaviy-madaniy tadbirlarda, kurashlar (Buxoro va Farg'ona usullari), ko'pkariuloq, poyga, dorboz kabi milliy o'yinlar, sport turlari maqsadli ishlatilmoqda. Shunga qaramasdan xalq milliy o'yinlari sharoitlarga qarab ommalashmayapti.

Respublika hukumatining qaror ko'rsatmalari va amaliy tadbirlari asosida Respublika uloqot sporti federasiyasi tuzilgan (2001 yil). Uning viloyatlar, tumanlarda tarmoqlari tarkib topmoqda. Piskent, Parkent (Toshkent viloyati), Paxtachi, Norpoy, Pastdarg'om (Samarkand viloyati) va boshqa viloyatlarning ba'zi xo'jaliklarida uloqot sporti klublari faoliyat ko'rsatmoqda. Lekin ularning asosiy ish mazmuni va faoliyatlari Zamonaviy ot sporti (raqs, poyga to'siqlardan sakrash va h.k.) talablariga qaratilgandir.

E'tirof etish lozimki, «Sport» va boshqa gazetalar, teleko'rsatuvlarni borayotgani xabarlari, lavhalarida ba'zi joylarda uloqko'pkari jamoali ravishda

(futbolga o'xshash) musobaqa tariqasida o'tkazilayotganligini ko'rish mumkin. Ehtimol ular yuqorida takidlangan qo'llanmadan andoza olgandir, balkim ba'zi ijodkortashkilotchi chavondozlar, rahbarlarning yangi faoliyatidir. Shuni ta'kidlash lozimki Jizzax viloyat hokimligi tashabbusi bilan 20032004 yillarning yanvar-mart oylarida har yakshanba kuni uloqko'pkari musobaqasi muntazam o'tkazilishi maqtovg'a sazovordir. Bu haqda matbuotlarda ma'lumotlar yoritilmoqda.

Bu jarayonlar qanday yuzaga kelmasin, uning tashkiliy shakllari, mazmunlar va mohiyatlari qishloq yoshlarini ot o'yinlariga jalb etish, ularni harbiychegarachi bo'lib xizmat qilishlariga zamin tayyorlashi bilan e'tibor va olqishlarga sazovordir.

Shu jihatlarni nazarda tutgan holda milliy o'yinlari haqida qisqacha ma'lumotlar berildi. Xalq milliy o'yinlarini mustaqillik yillarida tashkil qilishning ijodkorlari U. qoraboyev, T. Usmonxo'jayev kabi fan doktorlari, professorlar va yosh olimlar K. Yarashev, H. Meliyev kabilarning ba'zi bir fikr-mulohazalari, ilmiy-tadqiqot natijalariga tayanishga to'g'ri keladi.

Xalq milliy o'yinlari o'z mazmunlari, shakllari va xususiyatlariga qarab quyidagi guruhlar va turlarga bo'linadi, ya'ni:

1. Milliy sport turlari:

o'zbek kurashi, belbog'li kurash;

uloqot sporti (poyga, to'siqlardan sakrash), ko'pkariuloq hali sport klassifikasiyasidan o'rin olgan emas;

arqon tortish;

bilak kuchini sinash;

tosh (gir) ko'tarish va h.k.

2. Milliy o'yinlar:

ot o'yinlari (ko'pkariuloq, poyga, chovg'on, otda ag'darish, qiz quvish, ot ustida jang o'yinlari);

dorboz o'yini;

piyoda poyga;

yelka urishtirish (xo'rozlar jangi) va h.k.

3. Milliy harakatli o'yinlar.

Harakatli o'yinlarning turlari juda ko'p. Ular mavsumlar, qishloq xo'jaligi (ekin boshlanishi, hosil va yig'in), to'ylar, marosimlar, hayvonlar, janglar va h.k. bilan bog'lanib ketadi. Ular orasida talaba yoshlarni jismoniy Umidlikka yetaklovchi, ijtimoiytarbiyaviy xususiyatlarga ega bo'lgan o'yinlar ham sonsanoqsiz. Ularning ba'zilar «1001 o'yin» to'plamida (T. Usmonxo'jayev, P. Xo'jayev, 1991 yil) bayon etilgan. «Alpomish o'ynlari», «To'maris o'ynlari» Respublika musobaqalari va «Festival»larning dasturlaridan o'rin olgan milliy harakatli o'yinlar «Sport» gazetasi (19982004) va turli ilmiy to'plamlarda e'lon qilingan. Xulosa o'rnida ba'zi bir taklif va tavsiyalarni izhor etish maqsadga muvofiq, ya'ni:

1. «Umid nihollari» sport musobaqalarining birinchi bosqichida (jamoalar va tuman, shahar birinchiliklari) «Chillik» (chillak), «Poda to'p», «quloq cho'zma», «Piyoda ko'pkari» kabi milliy o'yinlarni dasturga kiritish. qishloq sharoitida «otda (eshakda) poyga», «otdan (eshakdan) ag'darish», «ko'pkari uloq» o'ynlari elementlarini kiritish. Bunday o'yinlar Talaba-yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ijtimoiymahnat va harbiy xizmatga tayyorlashda xizmat qila oladi.

2. Yuqorida tilga olingan harakatli o'yinlar uchun oddiy maydonlar, qurilmalar, noan'anaviy asbobuskunalar, jihozlar bo'laveradi. Ya'ni ularni yoshlarning o'zlari ham yasashlari, oddiy rezina (tennis) to'plaridan foydalanish mumkin.

3. Tabiiyki, ba'zi o'yinlarning nomlari, ramzmohiyatlari yoshlarni qiziqtiradi. Shu sababdan kekxa nihollarilardan o'yinlar haqida ba'zi ma'lumotlar olish, ularni to'plam qilib (referat) yig'ish, joriy etish mumkin bo'ladi. Masalan: «Chillik» (Chillak)«qirqlik o'yini» ma'nosini bildirish mumkin. Ya'ni qadimda o'yinlarda qirq va undan ham ko'proq kishi ishtirok etishgan. Uning yana bir ma'nosi qishki mavsumdan (chilla) chiqish, bahor kirishi bilan o'yinlarning boshlanishini ham bildirishi mumkin.

«Poda to'p» (podachi) o'yinning mazmuni podalarni (yirik shohli mollar) boqish, ularni uyuyiga (egalariga) topshirish, cho'ponlikni navbat bilan boshqarish, unda chaqqonlik, xushyorlik kabi sifat hamda fazilatlar ifoda etiladi. Boshqa o'yinlarning ham o'ziga xos ramziy ma'nolari, mazmunlari mavjuddir. Ularga faqat ijtimoiytarbiyaviy tus berish, maqsadli foydalanish lozim bo'ladi.

Turizm-salomatlik omili.

Turizm, xalqaro miqyosdagi sayrlar (eskursiya), sayohatlar, turli xil tomoshalar ma'nosini bildiruvchi ijtimoiytarbiyaviy jarayondir. Uning mazmunlari, shakllari amaliy faoliyatlari, turlituman murakkab harakatlar hosilasi sifatida esa jismoniy tarbiyaning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Turizmning sayrsayohatlarini yurtimiz sharoitida tashkil qilishning ko'lamlari (marshrutlar) va ularning usullari «Sayohat sahifalari» (1971), «Turizm» (1978-1988) va bir qator o'quv va uslubiy qo'llanmalar, tavsiyanomalarda (adabiyotlar ro'yxatidagi kitoblar) bayon etilgan.

O'zbekiston mustaqilligi yillarida yurtimizda turizmning ijtimoiymadaniy, iqtisodiy, siyosiy va tarbiyaviy jihatlari yuqori baholanmoqda. Shu tufayli «Turizm to'g'risida» (1999 yil avgust) qonun va bir qator qarorlar qabul qilinib (1999-2004) ularda asosan turizm bo'yicha kadrlar tayyorlash, xorijiy malakatlarga sayohatlar uyushtirish, xalqaro turizmni yanada kengaytirish masalalari bilan bog'liq juda ko'p tadbirlar belgilangan.

Aholi o'rtasida mahalliy sayrsayohatlarni uyushtirish, o'quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkashlar orasida ommaviy sayrsayohatlarni tashkil qilish bilan birgalikda ularning salomatligini yaxshilash, jismoniy jihatdan chiniqtirish, o'lkani o'rganish va boshqa ko'p jarayonlarni amalga oshirish ko'zda tutilgan.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining sinovme'yor talablari tarkibida (barcha uch bosqichda) sayrsayohatlar o'rin olgan. Bu o'z navbatida aholining 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan barcha qatlamlarni hamda toifalarida turizmni yaxshi yo'lga qo'yishni taqazo etmoqda. Ikkinchidan esa barcha yoshdagi kishilarning baquvvat bo'lishi, o'lkani o'rganish, ekologik muvozanatlarni saqlash

va yaxshilash, ijtimoiy foydali mehnat qilish, atrofmuhitni chamalash, xarita (chizma) orqali joylarni topish va ko'p muhim bo'lgan tarbiyaviy jarayonlarni bilish ularni amalda boshqarish bilan tabiat qo'ynida dam olish, hordiq chiqarishni ham ta'minlaydi.

Ma'lumki mamlakatimizning deyarlik barcha xududlari qadimgi buyuk ipak yo'li bilan bevosita bog'liqdir. Toshkent, Jizzax. Farg'ona vodiysi, Zarafshon va Amudaryo vohasidagi tarixiy shaharlar dunyoga mashhur bo'lgan madaniyat, arxitektura qurilishlari bilan e'tiborga loyiqdir. Mustaqillik yillarida qurilgan turlituman koshonalar, bank, savdo, tijorat markazlari, ayniqsa sport inshootlari sayrsayohatlar uchun asosiy manzillarga aylanmoqda.

Tyanshan, qurama, Chotqol, Chimyon tog'lari (Farg'ona vodiysi va Toshkent viloyati), Turkiston tizma tog'lari (Zomin, Baxmal, Jizzax), Nurota tizma tog'lari (Forish, /allaorol, Zarafshon) va Hisor tizma tog'lari (Samarkand, Buxoro, Navoiy, Kashkadaryo), Bobotog', Sariosiyo, Denov (Surxon voxasi) va boshqa ko'p joylar tabiatning eng go'zal manzaralari hisoblanadi. Bunday joylarda o'rmon xo'jaliklari, qo'riqxonalar va turli xo'jaliklar joylashgan. Yurtimiz o'simlik va hayvonot dunyosiga juda boy o'lkalardan biri hisoblanadi. Shu sababdan deyarlik barcha tog'li va tabiati go'zal joylarda o'quvchi yoshlarning yozgi dam olish oromgohlari, mehnatkashlarning dam olish maskanlari, Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining sog'lomlashtirish sport maskanlari (lagerlar) joylashgan. Ulardan barcha tarbiyaviy, sport tadbirlari qatori tog' va piyoda yurish sayohatlari ham mazmunli tashkil qilinadi.

Pedagogik kuzatishlar, mutaxassislar bilan bevosita savoljavoblarning natijalari shuni isbotlamoqdaki, yaqin o'tmishda (1970-1990) Farg'ona, Samarqand, Jizzax Davlat pedagogika institutlari (hozirgi universitetlar), Ohangoron (Angren), Samarkand, Kosonsoy, Termiz va boshqa shaharlarda pedagogik bilim yurtlari turizm bo'yicha ommaviy piyoda yurish hamda tog'larga chiqish kabi sayohatlarni hari yili 510 marotalab tashkil etishgan. Ko'pchilik sayohatlarda slyotlar (musobaqa) o'tkazishgan. Ularda ayniqsa kompas va xaritalar

(chizmalar) va mahalliy joylarga qarab belgilangan manzillarni (punktlar) chamalab topish, arqon bilan jar (daryo) va to'siqlardan o'tish, chodirlarni o'rnatish, tez hamda mazali ovqat tayyorlash va shu kabi tadbirlar o'z ifodasini topgan.

«Sog'lom nihollari» davlat dasturi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari hamda sinovme'yorlari barcha yoshdagi kishilarning salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlarning jismoniy Umidligini oshirishga qaratilganligi tufayli, ulardagi barcha turlar va tadbirlar qatori sayrsayohat ham majmuyi (kompleks) sport musobaqalari dasturlarga kiritishni taqazo etmoqda. Shu asosida «Bakamol nihollari» sport musobaqalarining dasturlariga turizm turlarini (turistik texnika) kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda quyidagi tadbirlarni amalga oshirish lozimdir.

1.Turistik texnika bo'yicha asosiy faoliyatlarni: ryukzakka chodir, ovqat pishirish anjomlari, shaxsiy buyumlar va h.k.ni tez (vaqtga) joylashtirish, ma'lum masofaga (200m) tez ryukzak bilan yurish, 2530 m masofada «tez yordam qilish» (jarohatlanganlarni qo'llarda olib yurish), to'siqlardan o'tish (narvon, chiqurlik va h.k.), belgilangan joyda chodirni vaqtga o'rnatish, choy qaynatish va h.k.ni bajarish. Bu jarayonlarni alohida ishlab chiqarish va g'oliblarni aniqlash shartlarini belgilash lozim.

2.Tadbirlar asosida xaritani «o'qish» topografik belgilarning nomlarini aytib berish, kompas bilan tomonlarni (vaqtga) aniqlash va shu kabi boshqa savollarga javob berish bo'yicha musobaqalar o'tkazish.

Ana shu jihatlar musobaqalar dasturiga kiritilgan taqdirda har bir jamoa (komanda) «sportcha chamalash» (sportivnoye orentirovaniye) va turizmning boshqa turlarini mukammal o'rganib borish, dam olish kunlari va darsdan keyingi bo'sh vaqlarda (aniq belgilangan kun) maxsus tayyorgarlik ko'rish lozim bo'ladi.

Kasb-hunar kollejlari, o'rta maxsus o'quv yurtlarida turizmni yaxshi yo'lga qo'yishsa, yuqorida keltirilgan turlar va shartlar asosida o'z musobaqalarini tashkil

qilib borishsa turizmni «Umid nihollari» sport musobaqalarining barcha bosqichlaridagi dasturlarga kiritishga zamin bo'ladi.

O'quv yurtlarida turizm bo'yicha faoliyatlarni yuritish uchun quyidagi tadbirlarga amal qilishni tavsiya etish mumkin:

1.Turizm haqida ko'rgazmali targ'ibot ishlarini tashkil etish. Bunda O'zbekturizm Milliy kompaniyasi, Kasaba uyushmalari federasiyalari qoshidagi sog'lomlashtirishjismaniy tarbiya va sport jamiyatlari va boshqa tashkilotlarning ishlab chiqqan uslubiy qo'llanmalari, reklama va videotasvirlardan foydalanish lozim.

2.O'quv yurtida turizm seksiyasini tashkil qilish va unga qiziqqan yoshlarni jalb etish, dam olish kunlari bir kunlik va tunab kelish (23 kun) sayohatlarni uyushtirish. Ularda turistik texnika mashqlarini bajarish, nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirish.

3.Turistik jihozlar va o'quv qurollarni (kitoblar, xaritalar, kompas va h.k.) jamg'arish.

4.Turizmga ixlos qo'ygan va jismonan baquvvat yoshlarni sport jamiyatlari, turizm klublari va tajribali jamoalarda tashkil etgan seminarkurslarga yo'llanma berish yoki o'z jamoalarida bunday mashg'ulotlarni tashkil etib, mutaxassislarni jalb etish yo'li bilan kichik instruktorlar, instruktorlar tayyorlash lozim. Bunday intstruktorlardan dam olish kuni sayohatlar va turizm seksiyasi ish faoliyatlarida maqsadli foydalanish lozim.

Ana shunday qilinganda kollejlar va boshqa o'quv yurtlarida tajribaga ega bo'lgan jamoa (komanda) vujudga keladi va barcha kollejlar uchun raqobatlik qilish mumkin.

Boshida ta'kidlanganidek, turizm o'z mazmuni va shakllari hamda tarbiyaviy jihatlari bilan boshqa sport turlari kabi muhim ahamiyatga egadir. Shu sababdan ham avvalo liseylar, kasb-hunar kollejlari va o'rta maxsus o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturiga kiritilishi, dars sifatida o'qitilishi davr talabi hisoblanadi. qolaversa «Sog'lom nihollari» davlat dasturi, «Alpomish» va

«Barchinoy» maxsus turlari talablari asosida o'quvchitalaba yoshlarning jismoniy Umidligini oshirishda turizm asosiy omillardan biri sifatida xizmat qilishi mumkin.

Turizmning ijtimoiytarbiyaviy va iqtisodiy xususiyatlarini e'tiborga olgan holda o'quvchitalaba yoshlarni sayr (ekskursiya) va turli sayohatlarga ommaviy jalb qilish yo'li bilan iqtidorli turistlar tayyorlashni amalga oshirishga imkoniyatlar yaratish kerak bo'ladi. Bu esa turizm bo'yicha mutaxassis kadrlar tayyorlashga yo'l ochib berishi, ularning maxsus (turizm fakultetlari, jismoniy madaniyat fakultetlari va h.k.) o'quv yurtlarida ta'lim olishlari, yetuk mutaxassislar bo'lib yetishishlariga sabab bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda «Umid nihollari» sport musobaqalari mazmunlari va shakllarini davr talablari asosida takomillatirish lozimdir. Bunda «Sog'lom nihollari» davlat dasturi, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlaridan maqsadli foydalanish, dasturlar tarkibiga xalq milliy o'yinlari hamda sayohatlarni kiritish zarur.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, umumta'lim davlat ta'lim standartlari asosida ta'lim jarayonini uzluksiz amalga oshirishda, jismoniy tarbiya va sportning ommaviy sog'lomlashtirish vazifalarini yanada takomillashtirishda bosqichli sport musobaqalarini («Umid niholari», «Umid nihollari», «Universiada») milliy sport turlari hamda xalq milliy o'yinlari, sayohatlar bilan boyitib borish kerak.

O'z navbatida sport klublari o'quv yurtlaridagi «Ma'naviyat va ma'rifat», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati tashkilotlari, harbiylarga ko'maklashuvchi «Vatanparvar» va turli jamg'arma, uyushmalarning o'zaro hamkorligiga tayanishlari lozim bo'ladi.

«Umid nihollari» sport musobaqalari «Umid nihollari» sport klublarining haqiqiy mahnat samaralari bo'lib qolsin, degan shior ommalashishi lozim.

4. UMID NIHOLLARI TARBIYASIDA – SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ma'noli va ko'lamli ijtimoiymadaniy hamda tarbiyaviy jarayonlarning mazmunini bildiradi. Unga to'la erishish o'ta mashaqqatli va uzoq muddatli jarayondir. Shunday bo'lsada uni oddiy qilib tavsiflansa, har bir inson yoki oilaning ma'naviy va jismoniy barkamolligi, mehnat jamoasi hamda mahalla muhitida faol ishtirok etish, har tomonlama ko'pchilikka ibrat, namuna bo'lishdir. Buning asosida esa eng avvalo sog'lig'i mustahkam, oilada tinchtotuv yashash, mehnat jarayonida yuksak samaralar keltirish, madaniy, ommaviy va sport tadbirlarida doimiy ishtirok etish kabi jihatlar mujassamlashadi.

E'tirof etish lozimki, sog'lom turmush tarzi (sttzoj) haqida juda ko'p tadqiqotlar olib borilgan, ilmiynazariy kitoblar nashr etilgan. Ularning juda ko'pchilik qismi tibbiyot, ekologiya, gigiyena, iqtisod, sosiologiya va boshqa sohalarga qaratilgan.

Yurtimiz olimlaridan Yu.Shodimetov (ekologiya), A.Q.Hamroqulov (fiziologiya), D.J.Sharipova (gigiyena) kabilarning ilmiypedagogik tadqiqotlari e'tiborga loyiqdir.

O'zbekiston mustaqilligi yillarida sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar yanada ko'paydi. Ular asosida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ma'naviyma'rifiy madaniyatimizni davr talablari asosida boyitishga doir qator o'quvslubiy qo'llanmalar, ommabop kitoblar yuzaga kelmoqda.

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'langan. Bunda tibbiy va gigiyenik talablar, dam olish, ovqatlanish, uyqu, madaniy hordiq chiqarish kabilar ustivor turadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish (suzish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, nafas olish va shu kabi tabiiy harakatlar eng muhim omil hisoblanadi).

Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirish yo'lida jismoniy mashqlar, sport turlari, sayohatlar va xalq milliy o'yinlari to'la xizmat qila oladi.

Takidlash lozimki, jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, ular aholining ayniqsa o'quvchi yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga yo'naltiriladi. Bu esa ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan insonni yetishtiradi. Demak, sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari o'ziga xos xususiyatlar bilan o'rin egallaydi. Shu o'rinda Respublika Prezidenti I.A.Karimovning «O'zbekistonning o'z istiqloq va taraqqiyot yo'li» risolasida bayon etilgan **«O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylabasrasinlar»**, degan mulohazalari olqishga sazovordir.

Prezidentimiz takidlaganidek, so'zdagina emas, amalda ham bajarish zarurligini e'tiborga olinsa, aholining salomatligini yaxshilash, ularning sog'lom turmush kechirishlari uchun ulkan tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bunda «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis etish (1993 y. 3 mart), sog'lom avlod Davlat dasto'riining qabul qilinishi (1999 y), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari majmuaning qo'llanilishi (2000y. 1 mart), jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunlar (1999, 2000) va qator qarorlar (1993, 1996, 1998, 1999, 20002013 va hokazo) qabul qilinishi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Aholining madaniy turmush sharoitini tobora yaxshilash yo'lida keng qamrovli tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa qishloq aholisining gaz, suv, elektr bilan ta'minlash, kichik korxonalar qurish, fermerlik xo'jaligi va shaxsiy xo'jaliklarni yuritishga keng yo'l ochib berildi.

Aytish lozimki, qishloq va shahar yoshlarining kiyinishlari, san'at, ayniqsa estrada, hamda yoshlar ijrochiligida raqslar, qo'shiqlar shoular (tomosha) bilan qiziqishlarida deyarlik farq qolmayotir. Yevropa va Amerika madaniyati, yashash tarzi, savdo, o'qish va boshqa sohalar yurtimizga chaqmoq kabi tez kirib

kelmoqda. Bu jarayonlar yoshlarning yangi turmush tarzini qabul qilish, unga erishish yo'llarida ko'mak bermoqda.

E'tiborli tomoni shundaki, yoshlar, ayniqsa 812 yoshdagi bolalar kurash, shaxmat, sharqona yakkakurashlarda Osiyo va jahon chempioni unvoniga sazovor bo'lmoqda. Bu o'z navbatida sog'lom turmush tarzining yangi shakli mazmunlaridan o'rin olmoqda.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, sog'lom turmush tarziga barcha kishilar erishishi mumkin emas. Chunki, ularning bilim saviyasi, ongi, fikr yuritishlar, o'zaro munosabatlari, ahloqodobi, ma'naviy ma'rifiy tushunchalaridagi, kasb-hunarlaridagi, mehnat va oilaga munosabatlari, qo'yinki ijtimoiy hayotda uchraydigan juda ko'p jabhalarda birbiridan farq qiladi, ya'ni kimdir oldinda, kimdir o'rtada va kimdir orqada bo'ladi. Bu esa ijtimoiy turmush sharoitlariga, qolaversa sog'lom turmush tarziga yo ijobiy yo salbiy ta'sir etadi. Bu tabiiy bir sharoitdir. Shunday bo'lsada har bir inson sog'lom, boy bo'lib yashashga astoydil intiladi. Kimlardir osonlik bilan bunga erishadilar. Kimlardir bir umr mehnat qilib, faqat orzu bilangina yashashlariga to'g'ri keladi.

Sog'lom turmush tarzining asl mazmuni va mohiyatini aniqrog'i, tushunishga yordam beruvchi ba'zi bir hikmatlar, shakllardan namuna keltirib, ularga jonli misollar bilan yondashish mumkin, ya'ni:

1. «Sog'lom tanda sog' aql» naqlida badan tarbiya bilan shug'ullanish va sog'lomaql bilan fikr yuritishni ko'zda tutiladi.

2. «Och qornim tinch qulog'im» hikmati asosan qadimgi boylar va kambag'allar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar ifoda etilgan, chunki, bir parcha non berib, kambag'allarni kun bo'yi ishlatish hollari ko'p uchragan.

Shunga o'xshash yana bir hikmat: «Minnatli palovdan beminnat yovg'on (yog'siz, go'shtsiz) sho'rva mazalidir», deyiladi.

3. "Kambag'alning bir to'yganiboyigani" degan naql hozirgi davrda ham uchrab turadi. Ya'ni ilmfan yoki biron kasb-hunarni egallagan, yalqovlik qilib, oson turmush kechirish yo'llarini izlovchi yoshlar yo'q emas.

4. «Yuz yil azob chekib yashaguncha, yuz kun rohatda yasha», degan maqol ham bor. Bu asosan ikki yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin ya'ni:

a) Bir umr hastalik, bemorlik bilan yashab, dunyoning rohatini ko'rmaganlardir. Demak, sog'lom bo'lish, mehnat qilish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib, o'z salomatliklarini tiklashga dav'at etiladi.

b) Jismonan sog'lom, hatto jismonan chaqqon kishilar ham sog'lom turmush tarzini mazmunan yaxshi o'tkazolmaydilar. Bunga misol tariqasida ortiqcha boylikka ega bo'lgan yoki ba'zi bir rahbar xodimlarni ko'rsatish mumkin. Chunki, ular o'z boyligi va mansabidan ajralib qolmaslik uchun tinim bilishmaydi, kechalari uxlay olmaydi, ba'zi kishilardan (o'g'rilardan ham), hadiksirab yurishadi. Oqibatda uning oilasida ham halovat kam bo'ladi. Bunday kishilarning aksariyat ko'pchiligi yurak, asab, jigar va boshqa hastaliklarga tezda duch keladi. Ularni davolashga esa na boyligi va na mansabi oro kira oladi.

Yuqorida zikr etilgan hikmatlar, naqlar va misollar har qadamda uchramoqda. Ulardan voqif bo'lish yoki ularga yondashmaslik uchun o'quvchiyoshlar, talabalar to'g'ri xulosalar chiqarishlari lozim. Bunda Respublikada mavjud bo'lgan qonunlar, farmonlar, qarorlar va nizomlarni chuqur mutoala qilishga to'g'ri keladi. Shuningdek kasb-hunarni egallashdagi nazariy bilimlar va amaliy malakalarni hayotdagi voqyeliklarga taqqoslash lozimdir. Eng muhimi oilada tinchtotuv yashash, mehnat samaradorligiga erishish, yashashturmush sharoitlarni o'rganish, eng yaxshi oilalar, insonlardan andoza olish lozim bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini o'rganish va uni hayotda amalga oshirishda ba'zi bir salbiy xususiyatlarning maqsadi, mazmuni va oqibatlarini chuqur tahlil qilish hamda hukm chiqarish lozim, bunda asosan quyidagilarga alohida e'tibor berish kerak:

1. G'arazgo'ylik, hasad (ko'rolmaslik) va ig'vo, chaqimchiliklar, hurmatsizlik.

2. Urushqoqlik, janjalkash, haybarakallashlik (urushtirish, kishkishlash va h.k).
3. Tuhmat, ko'zbo'yamachilik, aldamchilik.
4. Spirt ichimliklari, nosvoy, tamaki va giyohvand moddalarni iste'mol qilish, chekish.
5. Qasddan o'g'irlik qilish, jinoyatchilikka qo'l urish va h.k.

Yuqoridagilarni salbiy xususiyatlar ma'nosida tushungan va o'z fikri, ongiga itoat etganlar sog'lom turmush tarzi darvozasiga yaqinlashadi, deb xulosa qilish mumkin. Shu o'rinda u yoki bu sabab bilan yosh bolalar, qizlar, ayollar, erkaklar, hatto ba'zi bir keksa kishilarning ham qamoq jazolarini o'tayotganliklarini fikran ko'z oldingizga keltirib ko'ring. Sog'lom turmush tarzini o'ylagan, o'rgangan va hayotda unga erishganlar bu yo'llarni hatto tushlarida ham ko'rmaydi. Har bir yosh va talabalar hayotga shunday qarashlari zarur.

Xulosa o'rnida ta'kidlash mumkinki, xalq tili bilan aytganda sog'lom turmush tarzi gashtini surayotganlar yoki unga intilayotganlar «oqqorani ajratadi; yaxshi va yomonning farqiga yetadi; sadoqat ezgulik va yaxshilik yo'lida fidoiy bo'ladi».

Demak, o'quvchiyoshlar va talabalar hayotning pastbaland so'qmoqlari, qirrali qoyalari, issiqsovuqlarini mazmunan tahlil qilishlariga to'g'ri keladi. Eng yaxshi kitoblar, kino va video tasvirlardagi ijobiy timsollardan (obrazlar) andoza olishga intilish lozim. Bunga taniqli shoirlar Abdulla Oripov, Erkin Vohidov, Muhammad Yusuf, Muhammad Ali, Iqbol Mirzo sevikli yozuvchilar Pirimqul qodirov, Tog'ay Murod, adabiyotshunos olimlar Ibrohim G'ofurov, Ozod Sharafiddinov kabilarning ijobiy mehnat samaradorlaridan bahra olish maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarining o'rni.

Ulug' mutafakkir olim Abu Ali Ibn Sino ta'biri bilan aytganda badan (jism) tarbiya mashg'ulotlari bilan doimiy ravishda shug'ullanib, o'zini chiniqtirgan kishilarga doridarmonlarga hojat qolmaydi.

Bunday ijtimoiytarbiyaviy jarayonlar ming yillar davomida hayotiy tajribalarda sinovdan o'tganligi, jismoniy tarbiya, sayohatlar va faol jismoniy harakatlarning salomatlik uchun va ayniqsa mehnat sharoitlari, unumdorliklarning oshirilishidagi mohiyatlari jahonga mashhur bo'lgan juda ko'p faylasuflar, tarixchilar, shoirlar, islom dini olamining fozilari tomonidan yuqori darajada baholangan.

Rus olimlari M.I.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqa juda ko'p shifokorlar, tabobat olamining ilg'or namoyondalari, pedagoglar tomonidan ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimi yuzaga keldi. Bunda ayniqsa P.F. Lesgaftning xizmatlari g'oyat kattadir.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarining ijtimoiypedagogik mohiyatlarini asoslab berishda bir qator olimlar samarali mehnat qilishdi. Shu o'rinda R.X. Xudoyberdiyev (anatomiya), O.A.Rixsiyeva (sport tibbiyoti), R.I.Ismoilov, Yu.S. Sholomiskiy (jismoniy madaniyat tarixi), A.M.Muhamedov (pedagogika, psixologiya), S.R.Rajabov (pedagogika tarixi), M.U.Tojiyev (aktorabitika), U.R.Niyozbekov (gimnastika), R.Q.Qudratov (yengil atletika), R.S. Salomov (jismoniy tarbiya nazariyasi), R.A.Qoziyeva (xotin qizlar jismoniy tarbiyasi), R.Abdumalikov, T.Xoldorov (turizm), A.Q.Atoyev, D.A.Kerimov, J.Toshpo'latov (kurash), A.A.Istomin (dzyudo) va boshqalarni tilga olish zarurdir. Respublikada ilmiypedagogik jarayonlar mustaqillik yillarida ancha rivoj topmoqda. Jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarining ilmiy asoslarini ifodalashda yosh ijodkor olimlar guruhi ko'paymoqda. Talabalar, magistrlar, aspirantlar va iqtidorli tadqiqotchilar sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning o'rini isbotlashda samarali mehnat qilishmoqda. Bunga oliy ta'lim muassasalari tarkibidagi jismoniy madaniyat fakultetlarining pedagogik jamoalari samarali mehnat qilishmoqda. Ayniqsa, X.T.Rafiyev, J.E.Eshnazarov,

H.A.Botirov (BuxDU), J.T.Toshpo'latov, M. Rahimov U.Ibragimov (TermizDU), A.A.Abdullayev, Sh.H.Xonkeldiyev (FarDU), N.Yuldoshev (And.DU), H.A.Meliyev, B. Bo'riboyev, T.Xoldarov,F.Axmedov (JizDPI), K.M.Mahkamjonov, X.Tulenova (TDPU), B.Boyboboyev (NamDU), shuningdek O'zDJTI olimlari K.D.Yarashev, G.B. Abdurasulova, J.A.Akramov va boshqalarning hissalari g'oyat kattadir.

Respublika ma'daniyat va sport qo'mitasi, milliy olimpiya qo'mitasi va O'z DJTI hamkorligida xalqaro ilmiyamaliy anjumanlar o'tkazilib, ilmiy to'plamlarda jismoniy tarbiya, sport ma'naviyat hamda sog'lom avlod mavzulari keng o'rin olmoqda.

Jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish, jismoniy madaniyat va sport tarixi, shuningdek sport turlari bo'yiga davlat tilida yangi darsliklar, o'quvushubiy qo'llanmalar yaratilmoqda. Ularning mazmunida sog'lom turmush tarzining o'z o'rnini egallashi quvonchlidir.

Shunga qaramasdan sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni yoshlarda takomillashtirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rnini haqida mukammal ishlangan qo'llanmalar yo'q. Yaratilgan ba'zi bir qo'llanmalar ham faqat gigiyenik qoidalar kundalik rejimlar, kasallikning oldini olish yoki uni davolash kabi sohalarinigina o'z ichiga olgan.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va uning vositalari (umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, sport turlari, piyoda yurish sayohatlari va h.k) o'ziga xos xususiyatlarga ega, ya'ni faol amaliy harakatlar (jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish) natijasida inson tanasidagi (jismi) barcha bo'g'inlar, mushaklarni harakatga keltiradi. U bilan doimiy shug'ullanish esa jismonan chiniqishni ta'minlaydi. Bunda nafas olish tezlashadi va chuqurlashadi, qon aylanishi tizimi gavgdani qizitadi va hujayra, to'qimalarni yaxshi oziqlantiradi. Shuningdek jismoniy mashqlar ovqatni hazm qilish va asablarni tinchitish, mustahkamlashda bevosita xizmat qiladi. Shu asosdagina salomatlikni yaxshilash, jismonan chiniqish va sport mahoratini tarbiyalash, amalga oshiriladi. Bu harakatlar

shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligiga nisbatan qo'llanilishni taqazo etadi. Bir so'z bilan ifoda etsa, jismoniy mashqlar salomatlik, bardamlilik va chiniqish man'badir.

Jismoniy mashqlar o'z navbatida shaklan va mazmunan beqiyos ko'p, xilmaxildir.

Ularni quyidagi asosiy guruhlariga bo'lish mumkin:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari, ya'ni gavda harakati, ayniqsa bo'g'inlarni ishga soluvchi har xil harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, turli mashqlar: egilish, burilish, siltash, cho'zilish va h.k.).

2. Bo'sh vaqtlarda (dam olish kuni, kechki paytlar va ertalab) umumrivojlantiruvchi jismoniy harakatlar qilish. Bunda aniq maqsad yo'lida (chiniqish, kuch o'ttirish, kulturizm va hokazo) maxsus mashqlar (osilish, tortilish, tosh ko'tarish, yugurish, futbol o'ynash va h.k) bilan shug'ullanish.

3. O'quvchiyoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya darslarida bajaradigan mashqlar, o'yinlar, musobaqalar va h.k.

4. Darsdan tashqari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda ishtirok etish.

5. Dam olish kunlari va ta'til paytlarida sayohatlarda ishtirok etish.

E'tiborli tomoni shundaki, deyarlik barcha mashqlar va turli harakatlarni bajarishda xilmaxil usullardan foydalaniladi va ularning me'yorlari ham turlicha bo'ladi. M: joyda o'tiribturish mashqlarini kimdir tez va kimdir sekin bajarishiga to'g'ri keladi. Shuningdek biri bu mashqni 510 marta takrorlashga qurbi yetsa, boshqasi esa 2030 marotaba takrorlashi mumkin. Bunday holatlar barcha turdagi mashqlar, faol harakatlarda ham uchraydi.

Demak, salomatlik va jismoniy holatiga qarab mashqlarni tanlash hamda ularni boshqarish yo'llari, miqdorlari, hajmlarini har bir kishi bilishi shartdir.

Sport. Sog'lom turmush tarzini kechirishda (o'tkazishda) sport turlarining, ayniqsa suzish, futbol, yengil atletika, sport o'yinlari, piyoda yurish sayohati muhim ahamiyatga egadir. Shu sababdan ham ko'pchilik yoshlar, hatto katta yoshdagilar ham sportning u yoki bu turi bilan doimiy shug'ullanib borishadi. Ular

orasida mahoratga erishish, shonshuhrat qozonish va ona yurt sharafini jahon sport musobaqalarida himoya qilishga o'tlanadilar.

Respublika Prezidenti I.A.Karimov iborasi bilan aytganda mamlakatning shonshuhrati va dovrug'ini olamga yoyishda sportdagidek tez xizmat qiladigan biron soha yo'qdir.

Shu o'rinda eslatish lozimki, O'zbekiston sportchilari Mustaqillik yillari davomida davlatimizni butun jahonga tanitdi. Bunda XII (Xirosima 1994 y.), XIII (Bankok 1998 y.) va XIV (Pusan 2002 y.), XV (2006 yil Doha) Osiyo o'yinlari, XXVI (1996 y. Atlanta), XXVII (2000 y. Sidney) va XXVIII (2004 yil Gresiya), (XXIX 2008 – yil Pekin), (2012yil Parij,) olimpiya o'yinlaridagi erishilgan yutuqlar e'tiborga sazovordir.

Ko'pchilik o'quvchiyoshlar va sportchilar boks, shohmot, tennis, sharqona yakka kurashlar va boshqa sport turlari bo'yicha xalqaro turnirlar hamda jahon birinchiliklarida yuqori natijalarga erishmoqda. O'zbek kurashlari (Buxora va Farg'ona usullari hamda turonqo'l jangi) bo'yicha Osiyo va jahon birinchiliklarining o'tkazilishi yurtimizda milliy qadriyatlarning ustivorligi va ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimizning boyib borishidan dalolatdir. Bu o'z navbatida aholining turmush madaniyati o'sishi, yoshlarning o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarining yaxshi yo'lga qo'yilayotganining dalilidir, deyish mumkin. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga to'la erishishda insonlarning sog'lom bo'lishi oliy ne'matlardan biridir. Respublika Prezidenti I.A.Karimov «Farzandlari sog'lom yurt qudratlidir» deb bejiz aytmagan. Shuningdek Prezident ta'kid bo'yicha: «Sog'lom avlod deganda, shaxsan men, eng avvalo, sog'lom nasl, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birgalikda, ruhi, fikri sog'lom, iymon e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlodni tushunaman», deydi (Inson baxt uchun tug'iladi, 2001 y., 109 bet). Bunday keng ko'lamli ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarga erishishda sportning mohiyati kattadir. Kurash bo'yicha jahon chempionatlarining o'tkazilishi (1999 y. Toshkent, 2000 y.

Antaliya, 2001 y. Vengriya, 2002 y. Armaniston, 2005 yil Toshkent) va Osiyo birinchiligining tashkil etilishi O'zbekistonning xalqaro hamjamiyatlardagi nufuzini oshirmoqda. Bu esa yurtimizda «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musabaqalari hamda «Alpomish o'yinlari», «To'maris o'yinlari» Respublika festivallarini an'anaga aylantirmoqda. Bunday musobaqalarning barcha jamoalar, shahartuman va viloyatlar bosqichlarida ommaviy ravishda tashkil qilinishi o'quvchiyoshlar, talabalar va mehnatkash aholining sportga bo'lgan qiziqishining tobora kengaytirish bilan birgalikda, ularni sog'lom turmush tarzini kechirish, egallashga da'vat etmoqda. Demak, sportning ijtimoiytarbiyaviy xususiyatlari g'oyat katta ahamiyat kasb etadi.

Sayohatlar (turizm). Sog'lom turmush tarzi yo'lida insonlar soyasalqin, tabiatning go'zal manzarali, ayniqsa tog'li joylarda hordiq chiqarishga o'tlanadilar.

O'zbekistonning Farg'ona vodiysi, Toshkent viloyatining tog'li xududlari, Jizzax, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo viloyatlarining o'rmon xo'jaliklari, qo'riqxonalarida xushmanzarali joylar juda ko'p. Ularda o'quvchiyoshlarning yozgi dam olish oromgohlari, talabalarning sog'lomlashtirishsport maskanlari va mehnatkashlarining dam olish uylari joylashib, har yili yozda ularda o'n minglab kishilar hordiq chiqarishadi. Bunda tog', daryo, ko'l, o'rmonlarga sayrsayohatlar qilish dam olish va sog'lomlashtirishning asosiy mazmunini tashkil etmoqda.

Maxsus ishlab chiqilgan yo'l yurishlar (marshrutlar) bo'yicha piyoda yurish sharoitlarida balandliklarga chiqish, undan tushish, adir va soylarda yugurish, zilol suvlarda cho'milish, ba'zi to'siqlardan (ariq, jar, qiyalik, qoyalar va h.k.) o'tishda turli xil amaliy faoliyatlar, harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi. Sof havoda yurish, yotib dam olish, uxlash va quyosh issiqligida toblanish, cho'milish va toza buloq suvlaridan ichish jismonan chiniqishni ta'minlash bilan birgalikda, sayohatchilarni tabiatga bo'lgan qiziqishi, uni o'rganishi, ekologik muvozanatlarni saqlashni taqazo etadi. Xulosa, sayohatlar madaniy dam olishning sevimli tadbirlaridan biridir. Bu jarayonlar tarixiymadaniy obidalar, muhitlarga sayr qilishda ham o'ziga xos mazmun mohiyatga egadir.

Xalq milliy o'yinlari. Aholining turmush farovonligi faqat istiqomat qilish bilangina chegaralanmagan. Har bir millatning o'ziga xos madaniy urfodatlari, an'anaviy bayramlari bo'ladi. Bunda xalq sevgan o'yinlardan keng foydalanadilar.

O'zbekistonda to'ylar, an'anaviy bayramlar va turli madaniy marosimlar juda ko'p. Ularda kurash, ko'pkari (uloq), poyga va boshqa turli xil harakatli o'yinlar tashkil etilmoqda. qishloqlardagi katta to'ylar kurahsiz va ko'pkaripoygasiz o'tkazilmaydi. Bu qishloq aholisining madaniy turmush farovonligi va sog'lom turmush tarzining mazmunidir.

Navro'z, Mustaqillik kuni, Hosil bayrami va boshqa turli xil ommaviy bayramlar va musobaqalarda kurash, poyga, qo'l kuchini sinash, arqon tortishish tosh (gir) ko'tarish, yelka urishtirish va juda ko'p milliy harakatli o'yinlar namoyish etilmoqda, bahslar, musobaqalar o'tkazilmoqda. Bular ham aholining sog'lom turmush tarzining yuqori pog'onalariga ko'tarilayotganligidan belgi hisoblanadi.

Umuman olganda, xalq milliy o'yinlari tobora ommalashish yo'li bilan kishilarning sog'lom turmush tarziga tobora kirib bormoqda.

Xulosa shundaki, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari sog'lom turmush tarzining muhim omillari sifatida xizmat qilib, ular aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchiyoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini ta'minlash vositalariga aylanmoqda. Demak, sog'lom turmush tarziga yetish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish lozim bo'ladi.

Ma'naviy va jismoniy barkamollik-sog'lom turmush tarzining asosi

Yurtimizning mustaqilligi sharofati aholining, ayniqsa yosh avlodning har tomonlama barkamol bo'lishiga alohida e'tibor kuchaytirilmoqda. Bu yo'lda asosan ma'naviy va jismoniy barkamollikning mujassamligi uchun turli hil amaliy tadbirlar ishlab chiqilmoqda.

Respublika Prezidenti I.A.Karimov: «Biz barpo etayotgan yangi jamiyat yuksak ma'naviy va ahloqiy qadriyatlarga tayanadi va ularni rivojlantirishga katta

e'tibor qaratadi. Bu jarayon milliy istiqlol g'oyasi va mafkurasiga, o'sib kelayotgan yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga asoslanadi», deb bayon etgan. Shuningdek, Prezidentimiz fikriga «jamiyatni ma'naviy yangilashdan ko'zlangan bosh maqsad yurt tinchligi, Vatan ravnaqi, xalq erkinligi va farovonligiga erishish, komil insonni tarbiyalash, ijtimoiy hamkorlik va millatlararo totuvlik, diniy bag'rikenglik kabi ko'pko'p muhim masalalardan iborat» («Inson baxt uchun tug'iladi»; T., 2001 y., 47 bet).

Ma'naviyat mazmuni va uning amaliy yo'nalishlari quyidagi jarayonlar bilan ifodlanadi:

umuminsoniy qadriyatlar, sodiqlik;

xalqimizning ma'naviy meroslarini mustahkamlash va rivojlantirish;

insonning o'z imkoniyatlarini erkin namoyish qilishi;

vatanparvarlik;

ma'lumki, ma'naviyat insonga ona suti, ota namunasi, ajdodlar o'giti bilan singadi. Demak, ma'naviy tarbiya eng kichik yoshdan boshlanadi.

Prezidentimiz ifodasiga ko'ra, ma'naviyatinsonning, xalqning, jamiyatning, davlatning kuchqudratidir. U yo'q paytda hyech qachon baxtsaodat bo'lmaydi. Aqliy zakovat va ruhiy ma'naviy salohiyat ma'rifatli insonning ikki qanotidir. Shuningdek, ma'naviyat juda nozik. Tarbiyaviy soha, buni o'zbo'larchilikka tashlab qo'yib bo'lmasligini ham takidlagan.

E'tirof etish lozimki, Prezidentimiz tomonidan bayon etilgan ma'naviyat masalalari, ularni tarbiya jarayonida singdirish, talabalarni u bilan to'la qurollashtirishga to'g'ri keladi. Bu yo'lda o'quvchiyoshlar va talabalarning jismoniy jihatdan ham barkamol bo'lishi suv va havodek zarur ekanligini inkor etish mumkin emas. Shu sababdan ham talabalar jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mustaqil shug'ullanish, ayniqsa sport to'garaklari mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etish, sport musobaqalari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarishga tayyorgarlik tadbirlarida muntazam shug'ullanishga odatlanishni davr taqazo etadi.

Demak, kasb-hunarni egallash, mehnat qilish, Vatan va xalq oldidagi burchlarni ado etish kabi ma'naviy xususiyatlar jismoniy madaniyat, sport bilan chambarchas bog'lanib borishini barcha yoshlar chin dildan his qilishlari lozim bo'ladi. Bu o'z navbatida sog'lom turmush tarzi mazmuni hamda mohiyatiga chorlaydi.

Sog'lom turmush tarzi ma'naviy va jismoniy barkamollikni talab etadi. Shuning uchun ham yoshlar hartomonlama barkamol bo'lib o'sishdagi ta'limtarbiyani puxta egallashlari lozim bo'ladi.

O'zbekistonda ma'naviy va jismoniy tarbiya, sport, sayohat (turizm) hamda xalq milliy o'yinlarining o'zaro mujassamligi ta'lim tizimidagi uzluksizlik, sport musobaqalarining bosqichligi va ularni maqsadli tashkil etilayotgandigida o'z ifodasini topmoqda. Ular «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» «Alpomish o'yinlari», «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari, Mahallamiz polvonlari» va boshqa nufuzli sport musobaqalari timsolida ko'rish mumkin.

Milliy qadriyatlar va ma'naviy ma'rifiy tarbiya mazmunida Vatanparvarlik ustivor turmoqda. Bunday umuminsoniy va ulug' fazilatlarni amalga oshirishda sportning o'ziga xos xususiyatlari bor.

Boshda ta'kidlanganidek o'zbek kurashlari (kurash, belbog'li kurash, turonqo'l jangi) jahon bo'ylab keng tarqalmoqda. Ularda g'olib chiqqan polvonlar faoliyatida O'zbekiston nomi tilga olinadi va ularni ruhlantiradi.

O'zbekiston sportchilarining xalqaro va jahon sport musobaqalaridagi g'olibligi Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarish va madhiyamizni yangrashini ta'minlaydi. Bu esa sportchilarning maqsadi va O'zbekistonning sharafiga ulug'lashdir. Bu jarayonlar ham ma'naviy va jismoniy barkamollikni timsoli sifatida sog'lom turmush tarziga yetaklovchi eng muhim omillardan biridir. Xulosa qilib aytganda, o'quvchi yoshlar va talabalar ma'naviy va jismoniy barkamollikning mujassamlilik yo'lida qunt bilan tarbiya omillari, ularni hayotda qo'llash usullarini nazariy hamda amaliy jihatdan o'zlashtirishlari zarurdir.

Samarali mehnat, oila tinchligi va mahalla ahilligi turmush tarzining muhim omilidir.

Mehnatkeltirar rohat, degan xalq maqoli bejiz to'qilmagan. Ma'lumki mehnatning turlari cheksiz, xilmaxildir. Ularda ba'zi bir namunalar keltirishning o'zi kifoyadir, ya'ni:

1. Iqtidorli o'quvchi, yaxshi o'qib, o'ziga yaxshi kasb-hunar yo'lini tanlaydi, oliy o'quv yurtiga kiradi, uni muvafaqqiyatli tamomlab magistratura, doktoranturada o'qishni yana davom ettiradi, nihoyat olim darajasiga erishadi. Yoki oliy o'quv yurtidan keyin o'zi tanlagan soha bo'yicha unumli mehnat qiladi.

2. Qishloq va suv xo'jaligi sohasidagi mutaxassis paxta, g'alla, mevasabzavot, chorva boshqa sohalarda ijodkorlik qilib hosilni ko'paytirish va yig'ib olishda, tinmay mehnat qiladi. Uning rohatini faqat o'zigina emas, balki mehnat jamoalari ham baham ko'radi.

3. Ijodkor muhbir, jurnalist, yozuvchi, shoir, rassom, teatr xodimi va h.k. xalq orasida tinimsiz yangiliklarni izlaydi va ularni yaratadi. Natijada maqolalar, kitoblar, sahna asarlari, manzaralar tasviri va boshqa maxsulotlari bilan rohatlanadi, yangi ijodlarga sakraydi.

4. Issiqsovuqlarga bardosh berib baland binolarni qurish, avtomashinalarni haydash va zavodfabrikalarda xalq istemoli mollarini ishlab chiqarish bilan ishchilar o'zlarini baxtli hisoblashadi.

5. Uzoq safarlarga (AQSh, Yaponiya, Yevropa, Arab mamlakatlari va h.k) chiqib, noyob texnik vositalar, turli iste'mol mollarini olib kelib, xalqqa yetkazish, savdotijorat qilishdan ham mehnat samaralarini orttirayotganlar elimiz ichida oz emas. 6. Oilada yosh go'daklarni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan onalar, buvilarning mehnatlari ham qadrlidir. Umuman olganda hayotning, ijtimoiyturmush madaniyatimizning mazmuni beqiyos katta, keng ko'lamdan iborat. Tabiiyki har bir sohada mehnat qilish, ayniqsa o'z mehnatlaridan yuqori samaralarga ega bo'lishlik, ruhiy, ma'naviy fazilatlar qatorida salomatlik muhim o'rin egallaydi. Salomatligi yaxshi va jismonan baquvvat, chaqqon kishilargina

samarali mehnat qila oladi. Buni barcha kishilar tushunsa, ba'zi bir kishilar o'z sog'lig'ini saqlash, uni yanada yaxshilashga to'la e'tibor berishmaydi. Hatto biron kasallikka (oshqozonichak, jigar, o'pka, asab va h.k.) yo'liqqan bo'lsa ham uni davolashga qunt qilmaydi. Oqibatda ular surunkali (xronik) kasaliga duchor bo'ladi. Ularni davolash esa oson kechmaydi yoki davolab bo'lmaydi. Shu sababdan ham salomatlikni yoshlikdan boshlab mustahkamlash, jismonan chiniqishni doimiy ravishda davom ettirish mehnat samaralaridan bahramand bo'lish, baxt, osoyishta yashashga sabab bo'ladi. Bu esa sog'lom turmush tarzining eng yuqori cho'qqisidir, deyish mumkin bo'ladi.

Xulosa shundaki, o'quvchi yoshlar va talabalar mehnat, kasb-hunarni to'g'ri tanlashda, uning yo'lidagi pastbaland, issiqsovuqlarga chidash yo'llarini tushunishlari lozimdir.

Mehnatsiz rohat bo'lmaydi, tekinga kelgan yoki keladigan «rohatning» umri juda qisqa bo'ladi.

Tabiat muhiti, gigiyenik qoidalar sog'lom turmush tarzining muhim bosqichlari.

Tabiatning toza havosi, va serquyosh nurlari issiqligi inson tirikligining asosiy omilidir. Shu sababdan insonlar doimo soyasalqin, toza havoli, so'lim joylarga o'zini tortadi va issiq paytlarda muzdek zilol suv bilan chanqog'ini bostiradi. Shamol yoki avtomashinalar ta'sirida yuzaga kelgan chang, to'polonlardan qochadi.

Tabiat muvozanatini saqlashning inson ongidan tashqari va ihtiyoriga bo'ysinmovchi o'z qonuniyatlar bor. Ya'ni bahor, yoz kuz va qish fasllari bu qonuniyatlarni izga solib turadi. Lekin tabiat yaratgan muvozanatlarni insonlar buzib, uni o'zgartirish yo'lida katta zararlar keltiradi. Ya'ni soylardagi suvlarni o'z izmiga solib, tabiiy ko'kalamzor va daraxtzorlarga putur yetkazadi. Turli xil chiqindilarni har joyga tashlab, havoning tozaligini buzadi. Bunga qo'shimcha gaz, ko'mir yoqish va avtomashinalar yoqilg'isi asosida tutunlar, zaharli moddalarni ko'paytiradi. Bunday holatlar deyarlik barcha shaharlar, aholi zich

yashaydigan qishloqlarda sodir bo'lmog'da. Oqibatda esa turli xil ochiq (sirtqi) va ichki kasalliklar ko'payib, yosh bolalarning nobud bo'lishiga olib bormog'da.

Jahon miqyosida tabiatni muhofaza qilish (ekologiya) masalalari bo'yicha nufuzli (Birlashgan millatlar tashkiloti, Yunesko, va h.k.) tashkilotlar turli tadbirlar olib bormog'da. Orol dengizining halokatga uchrashiga yo'l qo'ymaslik maqsadida O'zbekiston «Ekosan» xalqaro jamg'armasi Yunesko va boshqa davlat hamda nodavlat tashkilotlar bilan amaliy ishlar olib borilmog'da. Qoraqalpog'iston va Xorazm xududlarida toza suv bilan ta'minlash, temir yo'llar qurilishi buning dalilidir. Umumta'lim maktab o'quvchilari, kasb-hunar va akademikliseylar hamda oliy ta'lim muassasalarida O'zbekiston tabiati, uning boyliklari haqida maxsus darsliklar o'qitiladi. Tabiatni muhofaza qilishda daraxtzor, o'rmonlarni ko'paytirish taklif etildi.

Bu sohalarda e'tiborli ishlar amalga oshirilib, ko'chat o'tkazish, ularni parvarishlashda yoshlar faol ishtirok etmog'da. Aholi turar joylari, mavzeldagi xiyobonlar, hovlilar va istirohat bog'lari turli rangdagi gullar bilan bezatilmog'da. Maktablarning hovlilari va atroflari har haftada 23 marotaba supuribtozalanadi. Daraxtlar va gullarni sug'orishda o'quvchilar asosiy faoliyat ko'rsatmog'da. Shunga qaramasda ko'chalarning atroflari turli chiqindi va iflos qog'ozlar bilan doimo liq to'la holatlarni har kuni ko'rish mumkin. Kuz paytlari bargxazonlarni yoqib tutatib havoni ifloslantirish barcha joylarda sodir bo'ladi. Bunday holatlarga sanitariyaepidemiya va ekosan tashkilotlari ma'suliyatsizlik bilan munosabatda bo'lmasligi lozim.

Eng achinarli tomoni shundaki, shifokorlar, o'qituvchilar, mahalla ahillari uyjoy boshqarma xodimlari tutun, ko'cha iflosligi va bolalarning maydonlarda changto'zon ko'tarib futbol o'ynashlariga befarq qarab kelmog'da. Bunday holatlar odamlarning g'ashiga tegib noroziliklar kuchayishiga olib keladi. Bu esa nafaqat nafas olish va ichki organlarga turli yuqumli kasalliklar (mikroblar) olib keladi, hatto asab, yurakqon tomir kasalliklarini ham ko'payishiga sabab bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda tabiatning muvozanati buzilishi turli talofatlarga olib kelishi va odamlarning sog'lom turmush tarziga zarar keltiradi. Bunday holatlarning talabalar va o'quvchilar amaliy ravishda o'zlashtirishlari va salbiy holatlarni kamaytirishda o'z hissalarini qo'shishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Talabalar va o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyati.

Respublika Prezidenti I.A.Karimov «Kelajak bugundan boshlanadi hozir tarbiya masalasiga e'tibor qilinmasa kelajak boy beriladi. Tarbiyadan hech narsani ayamaymiz» (1992 y. yanvar) degan edi. Shu asosda ta'lim tarbiya jarayonlarini isloh qilish maqsadida «Ta'lim to'g'risida» qonunlar qabul qilindi (1992 y. iyul, 1997y. avgust).

Kadrlar tayyorlash milliy dasto'ri amalga oshirishda «Davlat ta'lim standartlari» qabul qilindi (1999y) va ular ta'limning uzluksiz amalga oshirilishi ta'minladi. Bunga asosan umumta'lim maktablar, kasb-hunar kollejlari, Akademik liseylar va oliy o'quv yurtlarida yangi fanlar, dasturlar tashkil etildi. qonunlar va qarorlarni hisobga olgan holda yangidan darsliklar ishlab chiqildi. Ular tarkibida «Milliy istiqlol g'oyasi asosiy tushuncha va tamoyillar» o'ziga xos ahamiyat kasb etmoqda. Uning mazmunida quyidagi sohalar ifoda etilgan, ya'ni:

Istiqol g'oyasining tamoyillari;

Insonparvarlik;

Vijdon erkinligi;

Fikrlar rangbarangligi;

Umuminsoniy qadriyatlarning ustivorligi;

Milliy qadriyatlarga sodiqlik;

Shaxsoilamahalla; Davlat va jamoat tashkilotlari; Jamiyat hayotini demokratlashtirish; Shaxs erkinligi; Fuqarolik jamiyati va huquqiy davlat.

Ko'rinib turibdiki, insonlarning sog'lom turmush tarzini kechirishlari va samarali mehnat qilishlari haqida maxsus fanlar vujudga kelmoqda. Ta'kidlash lozimki, adabiyot, tarix, iqtisod, ma'naviyat fanlarida, shuningdek, jismoniy

tarbiya nazariyasi, jismoniy madaniyat va sport tarixi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish hamda deyarlik barcha sport turlarining mazmunida sog'lom turmush tarzi bilan bevosita bog'liq jarayonlar ham o'z ifodasini topgan. Bunday ijtimoiytarbiyaviy jarayonlar barcha jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, musobaqalarda va sog'lomlashtirish tadbirlarida amaliy jihatdan bajarib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiymadaniy va pedagogik mohiyatlarini keng targ'ibot qilinmoqda. Uning mohiyatlarini yaxshi tushungan otaonalar o'z farzandlarini sport maktablariga eng kichik yoshdanoq safarbar etmoqda. Shu sababdan ham bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari sport maktablari, olimpiya o'rinbosarlari kollejlarning soni va ularning ish sifati tobora yaxshilanmoqda hamda ko'paymoqda.

Boshda ta'kidlanganidek, sportchilar halqaro sport maydonlarida yurtimiz shonshuhratini olamga taratmoqda. Bu bilan ular sog'lom turmush tarzini o'raganish va kelajakda o'z hayotlarida qo'llashni maqsad qilib qo'ymoqda.

Shu o'rinda aytish lozimki, hozirgi Respublika viloyatlardagi madaniyat va sport tashkilotlarining rahbarlari, sport jamoalarining murabbiylari, sport muhbirlari, sportchilar, jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlarining g'oliblari, ishtirokchilaridir. Ular o'z mehnatlari bilan sog'lom turmush tarzini maroq bilan kechirmoqdalar. Bundan xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlarining mazmuni, sport musobaqalarining maqsadi faqat salomatlikni yaxshilash, jismoniy rivojlanishni ta'minlash, sport mahoratini oshirish bilangina chegaralanib qolmasdan, balki yosh sportchilarni Vatan sharafi uchun kurashish, elyurt obro'sini ko'tarish hamda sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya va sportning naqadar zarurligini ham isbotlash. Demak, o'quvchiyoshlar va talabalar qaysi kasb-hunar yo'lida faoliyat ko'rsatmasin, ular jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiytarbiyaviy xususiyatlariga alohida e'tibor berishlari, ularni mukammal egallashga astoydil odatlanishlari.

Yana shuni e'tiborga olish lozimki, sog'lom turmush tarzida ovqatlanish, uyqu va dam olish rejimi (tartibi) doimiy bir tarzda bo'lishi kerak.

6.Umid nihollari musobaqasi ishtirokchilarini jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo'llari

Chidamlilik

Insonlarning amaliy faol harakatlari, shuningdek jismoniy sifatlar tana (gavda) a'zolarining funksiyalari (faoliyati) bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni barcha faol harakatlar inson tanasining tez harakat qilishini, ya'ni nafas olish, yurak urishi, hon aylanishi, ichki a'zolda moddalarning hazm bo'lishi, almashishini ta'minlaydi. Shu asosda juda ko'p biologik, kimyoviy va fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday faol harakatlar negizida chidamlilikka doir mashqlar alohida o'rin tutadi.

Chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka) hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash va uni yengish jarayonlari tushuniladi. Tabiiyki bunday ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi yoki tug'ma omil emas. Chidamlilik belgilari va sifatleri juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashg'ul bo'lishni talab etadi.

Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-yengil harakatlarni bajarishga odatlanishi ustuvor turadi. Chidamlilik belgilari va sifatlar ko'proq quyidagi faol harakatlarda uchraydi va belgilanadi:

1. Yengil atletikaning qisha, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga (1020 km. va undan ortiq) yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklarga chidash uchun juda ko'p yugurish, mashq qilish lozim bo'ladi. Bu sifatleri tarbiyalashda suvda suzish, piyoda yurish sayohatlari bilan qo'shimcha shug'ullanish tavsiya etiladi.

2. Kurash, boks, shtanga, qo'l kuchini sinash kabi sport turlarida mushaklar harakati (dinamik holat) yoki harakatsiz (statik holat) ushlab turish (shtangani

ko`krakda tutish) mashqlarida tana a'zolari (mushak, bo`g`in, nafasni saqlash, chiqarish va hakoza.) zo`riqadi. Natijada nafas olish tezlashishi, qon tomirlari yurak urishi kuchayishi kabi fiziologik jarayonlar yuzaga keladi. Ayniqsa qo`llar, yelka, bel va oyoqlardagi mushaklar charchaydi. Juda ko`p mashq (trenirovka) qilish natijasida yuqoridagi faoliyatlar yengil o`tishi yoki ularga chidash imkoniyatlari yaratiladi.

3. Suvda suzish, futbol o`yini (90 daqiqa davomida yugurish, to`p surish) va boshqa sport turlarida ham u yoki bu darajada toliqish, charchash, xolsizlanish kabi jarayonlar sodir bo`ladi. Ularni yengish va bardosh berish uchun har bir shug`ullanuvchi ko`proq mashg`ul bo`lishini talab etiladi.

O`quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va hakoza.) charchashi, toliqishi tabiiydir. Chunki ko`pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik jihatlari to`la yetishmaydi. Shu sababli eng avvalo jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ega bo`lishi lozimdir.

Kuchlilik

Kuchlilik-jismoniy sifatlarning asosi (otasi) hisoblanadi. Chunki uning qo`llanilish va bajarilish xususiyatlari, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarda, shuningdek, barcha sport turlarida o`ziga xos yo`l bilan qo`llaniladi va zaruriyati, ehtiyoji tug`iladi. Sport sohasida kuchlilik asosan shtanga, kurash, boks, qo`l kuchini sinash, tosh (gir) ko`tarishda qo`llaniladi. Yuqorida ta'kidlangan sport turlarida mushaklarning tortish, cho`zish, itarish, urish, saqlab turish (shtanga) va h.k. harakatlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir sport turining xususiyati, texnik-taktik jihatdan harakatlarni bajarishda sekin, tez va tez-kuch sifatlari ishlatiladi. Mushaklarning kuchi (dinamometriya, stonometriya) va harakat tezligi (sekundomer, kompyuter va hakoza.) asosiy o`rinda turadi, ular maxsus asboblari orqali o`lchanadi. Harakat tezligi (suzish, yugurish, to`pni urish, tepish va h.k.) kuch bilan bog`liq bo`lishi mumkin. Ya'ni suzish, yugurish, to`pni darvozaga zarb-kuch bilan tepishda texnik-taktik harakatlar, tezlik va kuchlar bir-biri bilan

bogʻlanib ketadi. Turnikda hoʻllarga osilib tortilishda kuch va bajarish usuli (texnik) oʻzaro bogʻliqdir. Ya'ni yelka, boʻyin va boshni yuqoriga koʻtarishda tezlik, oyoqlarni toʻgʻri tutgan holda oldinga ozroq koʻtarish hoʻllarda tortilishga qulaylik tugʻdiradi. Demak kuchli boʻlish uchun tezlik sifatlarini ham egallash lozim boʻladi. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch koʻp ishlatiladi, masalan: Toʻla qopni (5070 kg) ulovlarga (ot, eshak, arava, mashina) koʻtarib ortish yoki uni tushirish. Bunda qoʻllar, bel, oyoqlarda kuch boʻlishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turli xil boʻlishi mumkin. Ya'ni ikki hoʻlda koʻtarish yoki quchoqlab olib koʻtarish; Qishloq sharoitlarda kurash va koʻpkari (uloq) oʻyinlarida «Polvon» (kuchli) va chavondoz-polvon (yengil-kuchli) iboralari qadimdan bayon ishlatilib kelinadi. Bu fazilat va jismoniy sifatga (kuchli) ega boʻlish uchun ular koʻp yillar davomida mashqlar qiladi. Unda turli xil vositalar va usullardan foydalanadi. Xulosa shundaki, kuchli polvonchavondoz boʻlish uchun tugʻma qobiliyatlar ham boʻlishi kerak va ularni tinimsiz mashq qilish bilan rivojlantirish lozimdir.

Egiluvchanlik

Egiluvchanlik belgisi va sifati ijtimoiy-turmush, mehnat va sportda muhim ahamiyatga egadir. Chunki har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, burilish, oʻtirib-turish, yotish, kerilish, doʻmbaloq oshish (agʻnash) kabi faol harakatlar bajarilishi tabiiydir. Bu belgilar hamda jismoniy sifatlarini bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), boʻgʻinlar egiluvchanligi asosiy oʻrinda turadi. Misol tariqasida quyidagi turlar, sifatlarini koʻz oldiga keltirishning oʻzi kifoyadir, ya'ni:

Gimnastika (erkin mashqlar), badiiy gimnastika, akrobatika, sinxron suzish (suv osti nafis gimnastikasi) va boshqa mashqlarda tezlik, kuchlilik sifatlar bilan egiluvchanlik holatlar mujassamlashib ketgan; Shtanga koʻtarishda tizzalarga turish, shtangani koʻkrakda sahlash (tirsaklar bukilishi), kurashdagi turli xil olishuvlar, yelkadan oshirib yiqitishdagi holatlarda egiluvchanlik xususiyatlar katta ahamiyatga egadir; Boshqa sport turlarida ham oʻzlariga xos egiluvchanlik

harakatlar mavjud. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda trenajer mashqlari, akrobatika, gimnastika, suvda suzish kabi turlardan mahsadli foydalaniladi. O`quvchi-yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, akrobatika, kurash elementlarini bajarishga odatlanishi va hayotda uchraydigan turli tuman harakatlarda egiluvchanlik xususiyatlardan mahsadli foydalanishni o`rganishlari lozim. Xulosa hilib aytganda egiluvchanlik mashqlari mushaklar, ularning tolalarini harakatlantirishda, aynihsa umurtha pohonalari, gavdadagi barcha bo`hinlarning harakatchanligini ta'minlashda xizmat hilishi bilan o`ziga xos sifatlarga egadir. **Chaqqonlik** Chaqqonlik-tezlik, epchillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilarining mujassamlashishidir. Bunda mushak harakatlari va asab tolalari muhim vazifalarni bajaradi. O`z navbatida esa bo`hinlarda suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalarining mustahkam bo`lishi, suyaklarni tutib turishda xizmat qiladi chunki, tez harakat hilishda bo`hinlarning bo`shashi, cho`zilishi natijasida suyaklar o`z joyidan ho`zhalishi, chiqib ketishi mumkin. Bunday holatlar yuz bermasligi uchun mushaklarni kuch, egilish va chidash yo`llari bilan tezlik, chaqqonlikni ham tarbiyalash, chiniqtirish, mustahkamlash amalga oshiriladi. Chaqqonlik belgisi va sifatini tayyorlashda juda ko`p xilma-xil mashqlar ishlatiladi. Ular nafas olish, qon aylanish, yurak urishi tizimlarini tezlashtirish, chiniqtirish bilan birgalikda tana (gavda) a'zolarining harakat birligini (kuch, egilish, chidash, tez) ta'minlaydi. Masalan: 30, 60, 100 m masofalarga vaqtga yugurish o`quvchi-yoshlar, talabalar va sportchilardan o`ta chaqqonlik, tezlikni talab etadi. Yoki balandlikdan (130, 140, 150 sm) tez va oson sarab o`tishda chaqqonlik, epchillik kabi sifatlar ancha ustun turadi. Chaqqonlik belgilari (abjir, tez, engil va h.k.) futbol, basketbol, voleybol, tennis kabi sport o`yinlarida ko`proq namoyon bo`ladi. Ya'ni to`pni raqibdan aldab olish, uni zudlik bilan sherigi yoki darvoza tomon yuritish, 34 kishini aldab o`tib, to`pni darvozaga tepib yoki bosh, ko`krak, elka bilan urib kiritish. Bunday holatlar bosketbolda to`pni yuritish, savatga tushurishda hamda voleybolda erga tushay degan to`pga etib olib,

uni sherigiga uzatish, to'pni to'r ustidan zarb bilan urib rahiblar maydoniga tushirish kabi murakkab harakatlarda ko'rish mumkin bo'ladi.

Xulosa hilganda chaqqonlik sport turlarining barchasida qo'llanuvchi eng muhim jismoniy sifatlardan biridir.

Umuman aytganda jismoniy sifatlarning turmush sharoiti va ayniqsa sportda eng zaruriy omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni tayyorlash va ta'minlashda maxsus jismoniy tayyorgarliklar muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan: Mavsumiy sport turlarida (futbol, suvda suzish, sport o'yinlari, hishki sport turlari va h.k.) maxsus jismoniy tayyorgarlik usullari ko'proq qo'llaniladi. Ya'ni musobaqalar nihoyasiga yetgach, qisha oraliqlar mavjud bo'ladi. Futbolchilar shu oraliq davrida jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida maxsus jismoniy mashqlardan (gimnastika, akrobatika, shtanga, suvda suzish, trenajyor mashqlari va h.k.) maqsadli foydalanadi va jismoniy tayyorgarlik, sport mahoratlarini ta'minlaydi. Bunday holatlar boshqa sport turlarida ham o'ziga xos ravishda qo'llaniladi.

Xulosa qilib aytilsa, jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tayyorgarliklar (umumiy va maxsus) asosan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini (chidam, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va h.k.) tarbiyalash, ular orqali mahorat o'rttirishga haratiladi.

O'quv yurtlari, maktabgacha tarbiya muassasalari va ishlab chiqarishda qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari, o'tkaziladigan ommaviy jismoniy tarbiya-sport tadbirlari aholining, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning jismoniy barkamol bo'lishlarida xizmat hiladi. Shu asosda iqtidorli yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash yo'li bilan ularni sportga safarbar etishda ahsadli foydalaniladi. Bu jihatlarni talabalar mukammal ravishda egallashlari lozimdir.

XULOSA

O'zbekiston mustaqilligi ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy sohalarda jahonda o'z mavqeyiga ega ekanligini namoyish etmoqda. Turli sohalar kabi ta'lim

jarayonidagi tub islohatlar, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturini» va uni amalda bajarishga da'vat etmoqda.

Ta'limtarbiya jarayonlari jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog'liqligini hych kim inkor eta olmaydi. Shu tufayli ta'limning o'rta, o'rta maxsus va oliy bosqichlarida «jismoniy tarbiya» o'quv dasturlari va dars mashg'ulotlarining o'ziga xos o'rin egallagan.

Yana muhim tomoni shundaki, ta'limning uzluksizligini taminlashda «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada»lar ham uch bosqichli sport musobaqalari sifatida ularning asosiy faoliyatlarini tashkil etmoqda. «Umid nihollari» musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish jarayonining tahlili musobaqalarni yuqori saviyada va ko'tarinki ruhda o'tganligini ko'rsatadi. Musobaqalar xalqaro talab darajasida o'tkazilgan.

Ta'kidlash lozimki «Umid nihollari» musobaqalari ishtirokchilari tahlil qilinganda ayrim sportchilarning «Umid nihollari» musobaqasida takror ishtirok etishi juda ko'p sportchilarning ikkala «Umid nihollari»larda ishtiroki yangi iste'dodli sportchilarning kam tayyorlanayotganligidan darak beradi. Viloyatlarning ayrimlarida sportning ommaviyligini oshirish o'rniga oliy ta'lim muassasalari «Umid nihollari» dasturidagi sport turlarini bo'lib olib tayyorgarlik ko'rishga o'tganligi yaqqol sezilib qolmoqda. «Umid nihollari» musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha quyidagi takliflar ya'ni:

Umum ta'lim maktablarida «Umid nihollari» dasturidagi sport turlaridan sport to'garaklari faoliyatlarini ko'chaytirish va Respublika «Yoshlik» sport jamiyati tomonidan o'tkaziladigan birinchiliklarda faol ishtirok etishlarini ta'minlash. Sport inshootlari va sport jihozlari bilan ta'minlanishi nochor bo'lgan umum ta'lim maktablari rahbarlari joylarda mavjud bo'lgan kasb-hunar kollejlari bilan hamkorlik shartnomasi asosida sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishni tashkil qilish. «Umid nihollari» sport musobaqalari final bosqichi natijalarini Umum ta'lim maktablarida Pedagogik Kengashida ko'rib chiqish lozim

va «Umid nihollari» sport musobaqalariga tayyorgarlik ishlarini olib borish borasida maqsadli istiqbol rejasini ishlab chiqishlari zarur.

“Umid nihollari” sport musobaqalari final bosqichi yakuni bo’yicha mazkur musobaqa dasturida ko’rsatilgan sport turlari bo’yicha chempionlar tayyorlagan murabbiylarni o’zlari ishlaydigan umum ta’lim maktabi ma’muriyati tomonidan byudjetdan tashqari mablag’dan ajratilgan mablag’ hisobiga moddiy ma’naviy rag’batlantirishni tashkil etish.

O’tkazilgan «Umid nihollari»lar tahliliga muvofiq mahalliy millat talabaqizlarining sport turlari bo’yicha musobaqalarda kam ishtirok etishlarini inobatga olgan holda keyinchalik musobaqalarda ishtirok etishlarini ta’minlash maqsadida talaba qizlarni barcha umum ta’lim maktablarida sport to’garaklarida shug’ullanishga jalb qilish masalasini ko’rib chiqish va ularga zarur bo’lgan shartsharoit yaratish, sport to’garak mashg’ulotlarini muntazam o’tkazib borish hamda ular ishtirokida talabaqizlar sport haftaligini joriy etish bugungi kunning eng muhim dolzarb vazifasi deb qarab barcha umum ta’lim maktablarida bu masalaga jiddiy e’tiborni qaratish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni 1997
- 2.O'zbekiston Respublikasining «Turizm to'g'risida»gi qonuni 1999
- 3.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida»gi qarori 1999 yil 27 may
4. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni, 2000 y.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimida boshqarishni takomillashtirish to'g'risida»gi qarori, 1994, 14 yanvar.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyatini tashkil qilish to'g'risida»gi qarori, 2002 y. 30 oktyabr.
- 7.«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari haqida nizom 1999
8. O'zRVMning «O'zbek milliy kurashini rivojlantirish to'g'risida»gi qarori, 1998.
9. Karimov I. A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat T: O'zbekiston 1992.
- 10.Karimov I. A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li T: O'zbekiston 1992.
- 11.Karimov I. A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T: O'zbekiston, 1994.
- 12.Karimov I. A. Barkamol avlod. O'zbekiston taraqqiyotining poydevori T: O'zbekiston 1997.
- 13.Karimov I. A. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch T: Ma'naviyat 2008.
- 14.Umid nihollari orzusi, Prezident I.Karimovning nutqlari to'plami, izohlar 2000
- 15.Inson baxt uchun tug'iladi, Prezident I.Karimovning hikmatli so'zlaridan tuzilgan to'plam 2001
- 16.«Umid nihollari» sport musobaqalarining «Nizom»lari
- 17.«Barkamol avlod» sport musobaqalarining «Nizom»lari

18. Axmedov F.Q. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari T: Iqtisod moliya 2009.
19. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari T: O'qituvchi, 2005.
20. Salomov R.S va boshqa Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyoti asoslari T: Iqtisod moliya , 2010.
21. Sodiqov A.T va boshqa. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy chidamlilikning ahamiyati T: Tafakkur qanoti 2010.
22. Tojiboyev H.N. Usmonxo'jayev T.S. Harakatli o'yinlar T: O'qituvchi 1996.
23. Xo'jayev F. Usmonxo'jayev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari T: O'qituvchi 1996.
24. Usmonxo'jayev T. Meliyev H. Milliy harakatli o'yinlar T: O'qituvchilar 2000.
25. Usmonxo'jayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotalri nazariyasi va uslubiyatalri T: Ilm ziyo 2006.
26. Yarashev K.D. Ommoviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash masalalari t: O'zDJPI. Nashr.2007.
27. Qudratov R. Ommoviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy asoslariT: O'zDJPI. Nashr.2003.
28. Abdumalikov R., Xoldorov T.X., Turizm, o'quv qo'llanma. T., 1988 y.
29. Rixsiyeva O.A., Rixsiyev A.I. va boshqalar. Sport tibbiyoti, 1996 y.
30. Nasriddinov F. Kamolot va manaviyat saboqlari . T., Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashr., 1998 223 b.
31. Mahkamjonov K., Nasriddinov F. O'zing bajarishga o'rgan. Toshkent Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashr.,1996 yil.
32. Basketbol. Fizkultura institutlarining studentlari uchun metodik ko'rsatmalar. Tuzuvchilar: Kojevnikova 3. Ya., Qosimov A. Sh. va Ismatullayev X. A. Toshkent, 1979.
33. Yunusova Yu.M. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.**, "Iqtisodmoliya" nashriyoti, Toshkent, 2010

34. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
 35. Normurodov A.N. Yengil atletika Toshkent: 2002 yil.
 36. Niyozov I Yengil atletika O'zDJTI, 2005 yil.
 37. Axmedov.F.Q. Jismoniy ta'limda milliy ananalarning o'rni. Toshkent, "Fan" nashriyoti 2010 yil.
 38. Rixsiyeva O.A., Rixsiyev A.I. va boshqalar.Sport tibbiyoti,1996 y.
 39. Jismoniy tarbiya tarixi, darslik (tarjima), T., "O'qituvchi", 1975 yil.
 40. Usmonxo'jayev T.S. "Jismoniy tarbiyani yaxshilash yo'llari" "Boshlang'ich ta'lim". 1992 yil. T.
 41. Atoyev A.K. «Kurash» darslik 1984
 42. Kerimov F.A. «Kurashga tushaman», 200044. Istomin A.A., Absattarov A.A. «Dzyudo kurashi», 1991
 43. Nurshin J.M., Ro'ziyev T. «Belbog'li kurash», 1998
 44. Azizov N.X. «Belbog'li turkiston kurashi» , «O'qituvchi»1998
 - 45.Yusupov K. Kurash. Musoboqalarni tashkil qilish va o'tkazish xalqora qoidalari. T., 1998 yil.
 46. Qoraboyev O'. O'zbek xalq o'yinlari T. "San'at" 2001 yil
 47. Rasulev O.T., Po'latov O.O va b.q., O'zbek Xalq o'yinlari, ularning tasnifi va tavsifi, T., O'zDJTI nashriyoti, 1996.
 48. Usonxo'jayev T.S., Xo'jayev P., 1001 o'yin, T., «O'qituvchi», 1991.
-

MUNDARIJA

1.Kirish.....	3
2."Umid nihollari" sport musobaqalarining tashkiliy asoslari.....	7
3.“Umid nihollari” musobaqalari orqali o`quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish.....	14
4.”Umid nihollari» sport musobaqalarining tarbiyaviy ahamiyatlari.....	18
5.Umid nihollari tarbiyasida – sog`lom turmush tarzini shakllantirish yo`llari....	26
6.Umid nihollari musobaqasi ishtirokchilarini jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo`llari.....	46
7.Xulosa.....	50
8.Adabiyotlar.....	52