

**SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**«Jismoniy madaniyat» fakulteti**

**«Jismoniy madaniyat nazariyasi va tibbiy-biologik asoslari»**

**Kafedra**

**BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA DASTLABKI  
ODIMLAR, REJALAR NATIJALAR TAHLILI**

**MALAKAVIY BITIRUV ISHI**

**Bajaruvchi: Berdiyev Sherzod**

**Ilmiy rahbar: dos.B.T.Haydarov**

**SAMARQAND – 2014**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA TIBBIY-BIOLOGIK ASOSLARI  
KAFEDRASI

**BERDIYEV SHERZOD**

**“Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha dastlabki odimlar,  
rejalar natijalar tahlili”**

“5112000” - «Jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun

# MALAKAVIY BITIRUV ISHI

**Ilmiy rahbar: dos.B.T.Haydarov**

Malakaviy bitiruv ishi «Jismoniy madaniyat nazariyasi va tibbiy-biologik asoslari» kafedrasida bajarildi.

Kafedraning 2014 yil 31 may majlisida muhokama qilindi va himoyaga tavsiya etildi (bayonnoma № 10).

**Kafedra mudiri:**

**o'qit.M.U.Mamadiyarov**

Malakaviy bitiruv ishi YaDAKning 2014 yil \_\_\_\_\_ majlisida himoya qilindi va \_\_\_\_ foizga baholandi (bayonnoma № \_\_\_\_).

**YaDAK raisi:**

**A'zolari:**

**SAMARQAND – 2014**

**Samarqand davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti**

**Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasikafedrasini majlisining  
№ 10 – son bayonnomasidan**

**KO'CHIRMA**

2014 yil 31 may

**Qatnashdilar:** kafedraning barcha a'zolari

**Majlis raisi:** o'qit.M.U.Mamadiyarov

**Kotib:** o'qit.D.O.Kamolova

**KUN TARTIBI:**

Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasida, 2013-2014 o'quv yilida bajarilgan malakaviy bitiruv ishlarining dastlabki himoyasi va ularni himoyaga tavsiya etish haqida.

Eshitildi: 2013-2014 o'quv yili kafedrada bajarilgan malakaviy bitiruv ishlari bilan majlis ishtirokchilarini kafedra mudiri o'qit.M.U.Mamadiyarov tanishtirdi va quyidagilarni bayon qildi:

2013-2014 o'quv yilida "jismoniy madaniyat" yo'nalishining bitiruvchi kurs talabasi BerdiyevSherzodning «Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha dastlabki odimlar, rejalar natijalar tahlili» mavzusida malakaviy bitiruv ishini yozdi. Ilmiy rahbari – dos.B.T.Haydarov

Talaba ushbu mavzu bo'yicha yozgan ishini kafedraga taqdim etgan. Ish yuzasidan ilmiy rahbarning ijobiy mulohazalari ham bor. Shuning uchun so'zni BerdiyevSherzodga bersak. U malakaviy bitiruv ishining mazmuni bilan tanishtirsa.

BerdiyevSherzodning malakaviy bitiruv ishining mazmun-mohiyati haqida gapirib, mavzuning dolzarbligi, o'rganilish darajasi ilmiy va amaliy ahamiyati, amalga oshirilgan ishlar haqida gapirdi.

Shundan so'ng, talabaga o'qituvchi va talabalar tomonidan savollar berildi. Savollarga BerdiyevSherzodqoniqli javob berdi.

Savol-javoblardan so'ng BerdiyevSherzod mazkur malakaviy bitiruv ishini YaDAKga himoyaga tavsiya etish haqida fikr-mulohazalar bildirdi.

**QAROR QILINDI:**

1. Jismoniy madaniyat fakulteti BerdiyevSherzodning «Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha dastlabki odimlar, rejalar natijalar tahlili» mavzusidagi malakaviy bitiruv ishi talabga javob beradi deb hisoblansin va u YaDAKga himoyaga tavsiya etilsin.

2. BerdiyevSherzodning malakaviy bitiruv ishiga 2 – sonBO'SMdirektoriQ.Ubaydullayevtaqrizchi deb belgilansin.

3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va tibbiy – biologik asoslari kafedrasining ushbu qarorini tasdiqlash fakultet dekanatidan so'ralsin.

**Kafedra mudiri:**

**o'qit.M.U.Mamadiyarov**

**Kotib:**

**o'qit.D.O.Kamolova**

**MUNDARIJA**

|                                                                                                                                                                                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Kirish.....                                                                                                                                                                             | 2-3   |
| I. Bob. Malakaviy ishning umumiy tasnifi                                                                                                                                                |       |
| 1.1. Malakaviy ishning dolzarbligi ilmiy – amaliy ahamiyati, maqsad vazifalari, adabiyotlar tahlili .....                                                                               | 4-8   |
| 1.2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni 2002 yil 24 oktyabr PF-3154 sonli.....                                                                                              | 9-13  |
| O'zbekiston Bolalar sportinirivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida                                                                                                                  |       |
| 1.3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 31 oktyabr 2002 yil 374-sonli O'zbekiston Bolalarsportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'irisida | 14-20 |
| 1.4. 26-may 2000-yil O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni.....                                                                                       | 21-34 |
| II.BOB.O'quvchi yoshlar rivojlanishi va salomatligi                                                                                                                                     |       |
| holatiga jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishning ta'siri.                                                                                                                  |       |
| 2.1.O'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishini tashkil etish.....                                                                                             | 35-39 |
| 2.2.Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bo'yicha tibbiy guruhlar.....                                                                                                         | 40-56 |
| III BOB. Bolalar sportini rivojlantirish va bolalarni sportga tarbiyalash borasida qilinadigan ishlar                                                                                   |       |
| 3.1 Jismoniy barkamollik –sog'lom kelajak asosi.....                                                                                                                                    | 57-59 |
| 3.2 Sog'lom turmush tarzi va oiladagi tartib .....                                                                                                                                      | 60-66 |
| Xulosalar.....                                                                                                                                                                          | 67-68 |
| Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....                                                                                                                                                 | 69-72 |

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish bo'yicha qonunchilik tizimini yaratilishi.

Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismonan sog'lom hamda aqlan yetuk bo'lib voyaga yetishi uchun barcha shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda mazkur jarayonlarning uzluksiz davom ettirish maqsadida o'zbekistonda kuchli ijtimoiy siyosat o'zining taraqqiyoti dasturiga asoslangan holda olib borilmoqda. Bugungi kunga kelib O'zbekistonda keng miqyosida sog'lomlashtirish tadbirlari olib borilmoqda. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad- "Sog'lom ona-sog'lom bola" maqsadiga erishishdir. Bola salomatligini eng muhim ko'rsatkichlaridan biri, bu uning uyg'unlashgan jismoniy rivojlanishidir. Uyg'unlashgan jismoniy va ruhiy rivojlanishga to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya hamda bolalarning sport bilan shug'ullanishi keng imkon yaratdi. Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini shakllantirish va uni mustahkamlashda qonunchilik tizimining yaratilishi hamda bu orqali faoliyatlari ko'lamini yaxshilash masalalari davlatimizning asosiy e'tiborida bo'lib kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabr PF-3154 sonli farmoni va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrda 374-sonli "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risidagi qarori bu jarayonlarni yanada takomillashtirish va rivojlantirishda muhim o'lch bo'lmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni har bir mahalla oila qo'laversa keng jamoatchilik orasida tatbiq etish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda. o'quvchi bolalar va yoshlar o'rtasida "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi sport musoboqalari keng ommalashdi. Shu bilan birga sport inshootlarini qurish ishlariga alohida ahamiyat berildi. Xususan 2003 / 2010 yillar davomida Xalq ta'limi vazirligi qoshida bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 11.51 ta sport muassasalari shu jumladan, 183 ta namunaviy sport obektlari, 725 ta umumta'lim maktablari qoshida sport zallari qurildi va foydalanishga topshirildi. Shuningdek 242 ta sport zallari va 61 ta suzish havzalari moslashtirilib ta'minlandi. 2003-2010 yillar mobaynida respublikamizda bolalar

sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobiga 1119 ta bolalar sporti oboktlari jami 18, 91 mlrd. So'mlik sport jihozlari va anjomlari bilan ta'mirlangan bugungi kunda respublikamizda mlionlab o'quvchilar sportga jalb etilmoqda 6dan 15 yoshgacha bo'lgan o'quvchilarning (34,5%) 1.6 mliondan ziyod sport va jismoniy sog'lomlashtirish bilan shug'ullanishadi, bu esa 2008 yildagidan 3.5 %ga ko'p demakdir, qizlar orasida bu ko'rsatkich 24.1 dan 30.9 % gacha o'sgan, qishloq joylarda 2010 yil sport mashg'ulotlari va jismoniy sog'lomlashtirish bilan 37.6 % o'qil bolalar 28.7 % qizlar hamrab olgan (2008 yil bu ko'rsatgich mos ravishda 23.3% va 24.3 % ni tashkil etgan edi).Respublikada sportning ommaviy turlari anchaga ko'paygan bo'lib ularning ayrimlari birinchi marta so'ngi yillarda rivojlana boshlagan (masalan, ayollar futboli, sinxron suzish). Jumladan, 2004 yilgacha bolalar sport seksiyalari va klublarda sportning sakkiz turi bo'yicha shug'ullanishgan (futbol, volebol, kurash, boks, taekvando, karate, erkin kurash, dzyu-do). Maktab dasturiga yengil atletika turlaridan faqatyugurish va uzunlikka sakrashgina kiritilgan. Bugungi kunda sport zallarining jihozlanish darajasi, sport seksiyalarida uning 23 xil turini, shuningdek davlat ta'lim standartlarini maktablardagi jismoniy tarbiya bo'yicha talablarning to'laligicha bajarish imkonini bermoqda bolalar uchun belgilangan dasturlar sportning 12 xil turini hamrab olgan.

Bular sport va baddiy gimnastika suzish yengil atletika, futbol, basketbol, ko'l to'pi, volebol , kurash, belbog'li kurash, stol tennisi, shaxmot. Binobarin bugungi kunda o'quvchilar amalda sportning yengil atletikaga doir barcha turlari bilan shug'ullanish imkoniga egadirlar. Respublikamizda ayollar sportining turlari jumladan biddiy gimnastika va sinxron suzish keng omalashib bormoqda.

## **I. Bob. Malakaviy ishning umumiy tasnifi**

### **1.1. Malakaviy ishning dolzarbligi ilmiy – amaliy ahamiyati, maqsad vazifalari, adabiyotlar tahlili**

**Mavzuning dolzarbligi.** Mamlakatimiz aholisi ertasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida jismoniy tarbiya va sportni keng miqyosda rivojlantirish ustuvor masalalardan biriga aylanib bormoqda. Yurtimiz vakillarining turli xalqaro bellashuvlarda, Olimpiada o'yinlari va Jahon birinchiligi musobaqalarida yuksak natijalarga erishayotgani, Respublikamizning sport salohiyati yanada oshayotgani, shahar va qishloqlarda zamonaviy sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yopshlar o'rtasida turli musobaqalar o'tkazilishi ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir. Bolalar sportini rivojlantirish-yurt ravnaqi uchun qo'yilgan poydevordir. Kelajakni o'ylab qilingan bunday olijanob savobli ish O'zbekistonda yurtboshimiz tashabbusi bilan amalga oshirilmoqda. Yurtboshimiz ommaviy sportning inson va oila hayotidagi roli, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodini ro'yobga chiqarishda sportning ahamiyati juda katta ekanligini doimo ta'kidlab kelgan. Hamma narsa bolalikdan boshlanadi. Bolaning sog'lom bo'lib voyaga yetishi, iqtidori vaqobiliyatini namoyon eta olishi orqali jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lishi uchun unga beriladigan tarbiya o'ta muhim omil hisoblanadi. Xalqimizda "Dunyo ko'rgan" degan ibora ishlatiladi. Buning ma'nosi ko'pmamlakatlarda bo'lgan, har xil xalqlar va millatlar bilan muloqotda bo'lgan insonning dunyoqarashi va tafakkuri boy bo'lishini anglatadi. Zamonaviy davrda dunyo ko'rishning eng samarali usullaridan biri sport musobaqalarida ishtirok etishdir. Demak bolalarimizni dunyo bilan tanitishimiz uchun ularni sport bilan oshna qilishimiz lozim. Buni amalga oshirishni boshlab bergan yurtboshimiz bolalar sportini rivojlantirishni davlat siyosati darajasiga ko'tardi. Ilgari maktab, murabbiylar va soha mutaxassislari faqat qiziqishi bor bolaning sport bilan shug'ullanishiga e'tibor qaratishgan bo'lsa, bugungi kunda davlat arbobidan boshlab korxona rahbarigacha, oiladan tortib mahallagacha, tadbirkor-u fermergacha, qo'yingchi, barcha bolalar

sportining sehrli olamida yashamoqda. Qisqa davrda bu borada ulkan ishlar qilindi. Bunda albatta juda ko'plab insonlarning mashaqqatli va zaxmatli mehnati yotibdi. O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylarda rivojlantirishga alohida e'tibor berish, Vatanga sadoqatli, kelajakka ishonchi bor, barkamol avlod tarbiyalash, bolalar orasidan iste'dodli sportchilarni tanlab olish va ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko'mak berish maqsadida muxtaram Prezidentimiz I.A.Karimov 2002 yilning 24 oktyabrida 3154 -sonli Farmonga imzo chekdi.

"O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi ushbu Farmon bolalar jismoniy tarbiya va sportini yanada rivojlantirish borasida poydevor bo'lib xizmat qildi. Belgilangan vazifalarni bajarish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining birinchi o'rinbosari raisligida mutasaddi tashkilotlar rahbarlaridan iborat tuzilgan komissiya ishtirokida mamlakatda 42494ta sport inshooti, shu jumladan, 320 ta stadion, 262 ta ochiq va 53 ta yopiq basseynlar, 35228 ta sport maydonchalari, 6010 ta sport zallari borligi, bulardan 18,9 foizi ta'mirlanishga muhtojligi aniqlanib, 2003 yilga 44 obyekt qurilishi 60 ta sport inshootining ta'mirlanishi, 59 ta inshoot rekonstruksiya qilinishi rejalashtirilib, shahar va qishloqlarda zamonaviy sport inshootlari barpo etish boshlab yuborildi. Bolalar sportining moddiy-texnika va resurs bazasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlarini davlat siyosati darajasida amalga oshirish, buning uchun davlat tuzilmalari bilan bir qatorda xo'jalik yurituvchi sub'ektlar, homiylar, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, Xalqaro moliyaviy tashkilotlar va xorijiy homiylarning mablag'larini jalb etish orqali, Xalq ta'limi boshqaruv organlari va ta'lim muassasalari bilan birgalikda bolalarda sportga mehruyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlodda sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy vajismoniy komillikka intilish zarurligi tuygusini shakllantirish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l-atvorli, Vatanta mehr-muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar



kompleksini amalga oshirish umumXalqharakatiga aylandi. Shunday qilib, shaxsni jismoniy va ma'naviy mukammallikka yuksaltirishning muhimomili bo'lgan jismoniy tarbiya va sport yurtimizda mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotining ustuvor yo'nalishiga aylandi. 2004 yil 29 avgustda 3481-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni qabulqilindi. Ushbu Farmon bolalar sportini rivojlantirish vaayniqsaqishloq joylarda o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga ommaviy jalb etish umumiy o'rta ta'lim tizimini takomillashtirishning muhimvazifasi 2004-2009 yillarda maktab ta'limini rivojlantirish Davlat umummilliy dasturining ajralmas qismi sifatida yangi yo'nalish ochib berdi. Farmonni bajarish yuzasidan 2004 yil 29 avgust kuni Vazirlar Mahkamasining 410-sonli qarori qabulqilindi. Prezidentimizning Farmoni vahukumatimizning qabulqilganqaroriga binoan bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Xalq ta'limi vazirligi tizimiga kiritildi.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatining maqsadi:

- o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lom bo'lib voyaga yetishining, ularga sog'lomturmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyatmuhimsharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash;

- bolalar sportining moddiy-texnika va resurs bazasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlarini davlat siyosati darajasida amalga oshirish, buning uchun davlat tuzilmalari bilan bir qatorda xo'jalik yurituvchi sub'ektdar, homiylar, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, Xalqaro moliyaviytashkilotlar va xorijiy homiylarning mablag'larini jalb etish hisoblansa, Jamg'armaning asosiyvazifasi etib:

- bolalar jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish borasida davlat siyosatini 2004-2009yillarda Maktab ta'limini rivojlantirish Davlat umummilliy dasturini amalga oshirish bilanbevosita o'zaro bog'liqlikda ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniqmaqsad yo'lidava barqaror avj oldirishga ko'maklashish;

-Xalqta'limini boshqarish organlari va ta'lim muassasalari bilan birgalikda bolalarda sportgamehruyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlodda sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy komillikka intilish zarurligini tushunishni shakllantirish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l-atvorli, Vatanga mehr-muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidaga chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish;

-birinchi navbatda qishloq joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportining moddiy bazasini shakllantirish, umumta'lim maktablari qoshida va aholi yashash joylarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmoqini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunolari hamda anjomlari bilan jixozlash, ulardan samarali foydalanishni ta'minlashga ko'maklashish bo'yicha zarur moliyaviy va moddiy mablag'larni jamlash;

-bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish;

-umta'lim maktablarining sport bazasini hamda shaharlarda vaqishloq joylarda bolalar sport inshootlari tarmoqlarini yanada rivojlantirishdan iborat qilib belgilandi. Jamg'arma tashkil topgandan beri muayyan ishlar amalga oshirildi. Ta'lim. tizimida jismoniy tarbiya nufuzini oshirish, jismoniy tarbiya darsini takomillashtirish borasida ham muayyan ishlaramalga oshirildi. Ayniqsa maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktabdan tashqari ta'limmuassasalarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga, ularni sport moddiy bazasini kengaytirishga alohida e'tibor haratildi. Jamg'arma tomonidan 2003-2006 yillarda jami 543 ta bolalar sport inshootlari foydalanishga topshirildi. Shundan 336 tasi yangi (154 ta TIP, 182 ta maktab sport zallari), 207 ta mavjud sport inshootlari rekonstruksiya qilindi. Bularning 437 tasi (80%) qishloqlarga to'g'ri keladi. Ushbu ishlarga jami 81 mlrd.so'm moliyalashtirildi. Shundan yangi qurilishlarga 69,6 mlrd.so'm,

rekonstruksiyaga 11,4 mlrd. so'm sarflandi. Mablag'larning 36,3 mlrd. so'mi jamg'armadan, 44,7 mlrd. so'mimintaqaviy filiallardan xarajat qilindi. 2003-2006 yillarda foydalanishga topshirilgan bolalar sport inshootlar jami 7 mlrd.400mln so'mlik sport anjomlari bilan jihozlandi. Ijtimoiy muhofazaga muhtoj oilalar farzandlari uchun 1,9 mlrd so'mlik sport kiyimlari va anjomlari tarqatildi. Foydalanishga topshirilgan inshootlarning barchasi belgilangan me'yorlar asosida jamg'arma tomonidan sport anjomlari va uskunlari bilan to'liqjihozlanib sport mashg'ulotlari uzluksiz olib borilmoqda. Sport bazasiga ega bo'lmagan bolalar va o'smirlar sport maktablari jamg'arma tomonidan qurib foydalanishga topshirilgan sport majmualariga ko'chirib o'tkazildi. Maktabgacha ta'lim muassasasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari ham sport anjomlari va uskunlari bilan jihozlandi. Ushbu g'oyat muhim masalalarni izchil yo'lga qo'yishda hukumat qarorlari va Jamg'armahomiylik kengashining yiqilishlarida belgilangan vazifalarni bajarish bo'yicha, mahalliy hokimiyat va boshqaruv organlari, nodavlat va jamoat tashkilotlari hamdaxalqaro tashkilotlar bilan uzviy hamkorlikda muayyan ishlar amalga oshirib borilmokda. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatiga oid mazkur to'plamda 2003-2006 yillarda amalga oshirilgan ishlar aks ettirildi. To'plamga bolalar sportini rivojlantirishni tartibga soluvchi qonunlar, jamg'armani tashkil etish haqidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari va jamg'armahomiylik kengashi yiqilishlarining bayonlari kiritildi.

## **1.2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni 2002 yil 24 oktyabr PF-3154 sonli O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida**

(O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2002 y., 10-11-son, 197-modda; O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 1-2-son (85-86), 9-modda, 34-35-son, 390-modda)Mamlakatda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash davlat dasturiga muvofiqhamdao'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyatmuhimsharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida:

1. Yoshlarning "Kamolot" ijtimoiy harakati, "Sog'lom avlod uchun" Xalqaro jamg'armasi, nohukumat jamoat tashkilotlari, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, sog'liqni saqlash vazirligi, Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi takliflari qabulqilinsin.Belgilab qo'yilsinki, O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi barcha, shu jumladan xorijiy tashkilotlar, uyushmalar, kompaniya va firmalarning, yuridik hamda jismoniy shaxslarning ishtirok etishlari uchun ochiq bo'lgan Xalqaro nohukumat jamoat tashkiloti hisoblanadi.

2. Quyidagilar Jamg'armaning asosiy vazifalari etib belgilansin:

bolalar jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniqmaqsad yo'lida va barqaror avj oldirishga ko'maklashish;

bolalarda sportga mehruyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilishhamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l-atvorli, Vataniga mehr-muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish;

birinchi navbatda qishloq joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportining moddiy bazasini shakllantirish, aholimanzilgohlarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmoqini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunalari hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni ta'minlashga ko'maklashish bo'yicha zarur moliyaviy va moddiy mablag'larni jamlash;

bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan uyg'un kamol topishini ta'minlashni nazarda tutgan holda tibbiyot muassasalari va tashkilotlari bilan o'zaro yaqinhamkorlikni ta'minlash;

hududaholisining zichligini, sport mashg'ulotiga jalb etiladigan bolalar soni, jinsi va yoshini e'tiborga oladigan bolalar sport maydonchalari va komplekslarining ilmiy asoslangan namunaviy loyihalarini ishlab chiqishga ko'maklashish;

bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish;

bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalar sporti bo'yicha ustozlar va pedagog kadrlarni mamlakatning yetakchi ilmiy hamda ta'lim markazlarida va chet ellarda tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish borasida respublika Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federasiyalari, klub va tashkilotlari bilan o'zaro faol hamkorlik qilish;

Oldingi tahrirga qarang.

bolalar ommaviy sportini rivojlantirish, istiqomat joylarida texnikaviy jihozlangan, zamonaviy bolalar sport komplekslarini barpo etish ahamiyatini keng targ'ib qilishni tashkil etish va amalga oshirish, ushbu vazifalarni ro'yobga chiqarishga jamoatchilikni, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlarini, kichik biznes, xususiy tadbirkorlik vakillarini, korxona va tashkilotlarni, shu jumladan Xalqaro tashkilotlarni faol jalb etish;

(2-bandning to'qqizinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 8 yanvardagi PF-3376-son Farmoni tahririda - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y.,1-2-son, 9-modda)

mamlakatimizhamda chet el investisiyalarini, homiylik mablag'lari va grantlarni bolalar-o'smirlar jismoniy tarbiya va sporti sohasiga keng ko'lamda jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish.

Oldingi tahrirga qarang.

(3-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 29 avgustdagi PF-3481-son Farmoni bilan o'z kuchini yo'qotdi - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y.,34-35-son, 390-modda)

4. Quyidagilar Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'larining asosiy manbalari etib belgilansin:

davlat byudjeti (respublika va mahalliy byudjetlar) mablag'lari;

Jamg'arma muassislarining pul badallari;

Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federasiyalari, tashkilot va klublarining pul mablag'lari;

xorijiy mamlakatlar, Xalqaro tashkilotlar hamda moliyaviy institutlarning grantlari va ular tomonidan beriladigan beg'araz yordam;

Oldingi tahrirga qarang.

xo'jalik yurituvchi sub'ektlar, kichik biznes, xususiy tadbirkorlar, O'zbekiston Respublikasining rezidentlari ham, norezidentlari ham bo'lmish yuridik va jismoniy shaxslarning byudjetdan tashqarijamg'armalarga ajratmalari va homiylik mablag'lari;

(4-bandning oltinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 8 yanvardagi PF-3376-son Farmoni tahririda - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 1-2-son, 9-modda)

Jamg'arma faoliyatidan, shuningdek Jamg'arma oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida u ta'sis qilgan korxona va tashkilotlarning faoliyatidan olinadigan daromadlar;

qonunchilikdataqiqlanmagan boshqa tushumlar.

5. Belgilansinki, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi:

tashqiiqtisodiy va Xalqaro sport faoliyatini amalga oshirish, banklarda milliy va xorijiy valyutalarda hisobvaraqlar ochish huquqiga ega;

uning nizomidagi maqsad va vazifalarga qat'iyan muvofiq bo'lgan asosiy faoliyat turlari bo'yicha barcha turdagi soliqlarni, bojxona to'lovlari (bojxonada rasmiylashtirish uchun to'lanadigan yig'imlar bundan mustasno) hamda davlat byudjetiga o'tkaziladigan boshqa majburiy to'lov va yig'implarni to'lashdan ozod qilinadi.

Mulkchilik shaklidan qat'i nazar, yuridik shaxslarning, shuningdek jismoniy shaxslarning ta'sis badallari yoki homiylik yordami tarzida Jamg'armaga o'tkaziladigan mablag'lari soliqqa tortish bazasidan chiqariladi. Jamg'armaning tijorat va savdo-vositachilik faoliyati bilan shug'ullanishi istisno etiladi.

6. Vazirliklar, idoralar, korporasiyalar, kompaniyalar, uyushmalar hamdaboshqa xo'jalik birlashmalari, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyat, shahar va tuman hokimliklari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatiga keng miqyosda ko'maklashib, har tomonlama yordam bersinlar.

7. "Sog'lom avlod uchun" ordeni bilan taqdirlashga hamda "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustoz", "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiysi" faxriy unvonlari berishga nomzodlarni taqdim etish chog'ida Jamg'arma Vasiylik kengashining fikri halqiluvchi deb hisoblansin.

8. O'zbekiston matbuot va axborot agentligi, O'zbekiston Teleradiokompaniyasi, O'zbekiston Milliy axborot agentligi, boshqa ommaviy axborot vositalari Jamg'arma faoliyatini keng ko'lamda yoritib, mamlakatda bolalar-o'smirlar ommaviy sportini rivojlantirish ishidagi ijobiy tajribani targ'ibqilsinlar, shuningdek Jamg'armaning faol homiylari axborot jihatdan qo'llab-quvvatlanishini, shu jumladan reklama qilinishini ta'minlasinlar.

9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi ikki hafta muddatda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida qarorqabulqilsin.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. KARIMOV Toshkent sh., 2002 yil  
24 oktyabr, PF-3154-son



**I.3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 31 oktyabr  
2002 yil 374-sonli O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi  
faoliyatini tashkil etish to'g'risida.**

(O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2002 y., 20-son, 160-modda; 2003 y., 15-16-son, 123-modda; 2004 y., 3-son, 31-modda, 20-son, 236-modda, 34-35-son, 394-modda; 2005 y., 22-son, 159-modda, 27-son, 191-modda; 2006 y., 22-son, 195-modda; 2009 y., 21-son, 252-modda; 2010 y., 18-19-son, 141-modda; 2013 y., 37-son, 485-modda)

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamharmasini tuzish to'g'risida" 2002 yil 24 oktyabrdagi PF-3154-son Farmonini bajarish yuzasidan hamda Jamg'armaga yuklangan asosiy vazifalarni amalga oshirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1.1-ilovaga muvofiq vazirliklar, idoralar, korporasiyalar, kompaniyalar, uyushmalar, boshqa xo'jalik birlashmalari, banklar, Xalqaro, jamoat va nohukumat tashkilotlari, xorijiy kompaniyalarning Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi muassislari sifatida qatnashishti to'g'risidagi taklifiga rozilik berilsin.

Yoshlarning "Kamolot" ijtimoiy harakati, O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi, Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shaharhokimliklari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, O'zbekiston Kasaba uyushmalari Federasiyasi Kengashi bilan birgalikda Jamg'arma va uning joylardagi tarkibiy bo'linmalari faoliyatini tashkil etishda faol qatnashsinlar. 2. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining 2-ilovaga\* muvofiq tarkibda homiylik kengashi tuzilsin.\*2-ilova berilmaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti respublika darajasida Jamg'armahomiylik kengashining raisi ekanligi ma'lumot uchun qabul qilinsin.

Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahrida Jamg'armamintaqaviy filiallarining homiylik kengashlari tuzilsin.

Belgilab qo'yilsinki, Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahrida Jo'qorg'i Kenges Raisi, viloyatlar va Toshkent shaharhokimlari tegishli ravishda mintaqaviy filiallar homiylik kengashlarining raislari hisoblanadilar. Bolalar sport inshootlarining moddiy bazasini qurish bo'yicha qabulqilingan qarorlarning amalga oshirilishi yuzasidan mas'uliyat shahar va tumanlar hokimlarining tegishli o'rinbosarlari zimmasiga yuklansin.

Oldingi tahrirga qarang.

(2-bandning oltinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 1 avgustdagi 335-son qarori bilan chiqarib tashlangan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujatlari to'plami, 2003 y., 15-16-son, 123-modda)

### 3. Quyidagilar:

O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzilmasi, uning cheklangan xodimlari soni 18 kishidan iborat bo'lgan markaziy apparati tuzilmasi va mintaqaviy filiallarning namunaviy tuzilmasi 3, 4, 5 va 5a-ilovalarga muvofiq;

O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi to'g'risidagi Nizom 6-ilovaga muvofiq ma'qullansin.

Belgilansinki, Jamg'arma apparati va uning mintaqaviy filiallari ta'minoti Jamg'armaning o'z mablag'lari hisobiga amalga oshiriladi.

### 4. Jamg'armaning homiylik kengashiga:

Jamg'arma oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga manfaatdor davlat, nodavlat va jamoat tuzilmalarini, shuningdek xorijiy sheriklar mablag'larini jalb etishni ta'minlash;

bolalar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirishga izchil yondashuvlarni, shuningdek bolalar sport inshootlari loyihalarining namunaviy, ilmiy asoslangan negizda ishlab chiqilishini va joriy etilishini ta'minlovchi aniq chora-tadbirlarni amalga oshirish;

Jamg'armaga uning zimmasiga yuklangan vazifalarni bajarishda, uning moddiy-texnika va moliyaviy bazasini mustahkamlashda har tomonlama ko'maklashish;

Jamg'arma tomonidan to'plangan mablag'lardan maqsadli (yo'nalishlar bo'yicha) vaqonuniy ravishda foydalanilishi ustidan qat'iy nazoratni ta'minlash, Jamg'arma ijro etuvchi direktorining va uning tuzilmalarining Jamg'armamablag'laridan foydalanilishi to'g'risidagi hisobotini muntazam ravishda eshitish;

Jamg'armaning ta'sis konferensiyasini o'tkazishda, uni nohukumatXalqaro tashkilot sifatida belgilangan tartibda ro'yxatdan o'tkazishda va uning tuzilmalari rahbarlarini tasdiqlashda ko'maklashish tavsiya qilinsin.

5. O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi manfaatdor vazirliklar, idoralar va jamoat tashkilotlari bilan birgalikda Jamg'arma direksiyasi bilan birgalikda Jamg'armamablag'larini shakllantirish va ulardan maqsadli foydalanish tartibini bir oy muddatda ishlab chiqsin va tasdiqlasin.

6. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi Jamg'arma, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, "Davarxitektqurilish" qo'mitasi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shaharhokimliklari bilan birgalikda 2005 yilgacha mamlakat aholi punktlarida bolalar sport komplekslarini joylashtirish va rivojlantirish sxemasini 2003 yil 1 yanvargacha ishlab chiqsin hamdatasdiqlash uchun taqdim etsin, bunda ularning hududlar bo'yicha oqilona joylashtirilishini, shuningdek zamonaviy talablarga muvofiq texnika bilan jihozlanishini nazarda tutsin.

7. O'zbekiston Respublikasi "Davarxitektqurilish" qo'mitasi ko'rsatib o'tilgan talablarga muvofiq bolalarning ijtimoiy va yoshi xususiyatlarini hamda bolalar va yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligiga ehtiyojini, shuningdek bolalar sport komplekslarining sanitariya-gigiena va maishiy sharoitlariga qo'yiladigan yuksak talablarni hisobga oluvchi bolalar sport komplekslarining bazaviy namunaviy loyihalari tender asosida ishlab chiqilishini tashkil etsin.

Oldingi tahrirga qarang.

Jamg'arma bolalar sport komplekslari bazaviy namunaviy loyihalarining buyurtmachisi etib belgilansin, bosh loyihalashtirish tashkiloti funksiyalari

"Davarxitektqurilish" qo'mitasining "ToshuyjoyLITI" ochiq aksiyadorlik jamiyatiga yuklansin.

(7-bandning ikkinchi xatboshi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 13 maydagi 90-son qarori tahririda - O'R ??T, 2010 y., 18-19-son, 141-modda)

Belgilansinki, ekspertizadan o'tmagan va "Davarxitektqurilish" qo'mitasi bilan kelishilmagan bolalar sport komplekslarini qurishqat'iytaqiqlanadi.

8. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shaharhokimliklari bir oy muddatda Jamg'armaning mintaqaviy filiallarini joylashtirish, ularni o'z funksiyalarini bajarishlari uchun mebel va zarur texnika, aloqa vositalari bilan ta'minlash chora-tadbirlarini ko'rsinlar. Toshkent shaharhokimligi O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ijro etuvchi direksiyasini joylashtirish uchun bir oy muddatda bino ajratsin.

9. "Toshshaharyo'lovchitrans" uyushmasi shartnoma asosida Jamg'arma direksiyasini xizmat avtotransporti bilan ta'minlasin, O'zbekistonaloqava axborotlashtirish agentligi esa Jamg'arma buyurtmanomasiga ko'ra Jamg'arma markaziy apparatini va uning mintaqaviy filiallarini zarur aloqa, shu jumladan hukumataloqasi vositalari bilan jihozlasin.

10. Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining birinchi o'rinbosari K.N. To'laganov zimmasiga yuklansin.

Vazirlar Mahkamasining Raisi I. KARIMOV

Toshkent sh., 2002 yil 31 oktyabr, 374-son

Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374-son qaroriga 1-ILOVA

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi muassislarining RO'YXATI

Oldingi tahrirga qarang.

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi

(1-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 6 iyuldagi 156-son qarori tahririda - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2005 y., 27-son, 191-modda)

2. O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy vao'rta maxsus ta'lim vazirligi
6. O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi

Oldingi tahrirga qarang.

7. O'zbekiston Respublikasi Davlat raqobat qo'mitasi

(7-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2013 yil 9 sentyabrdagi 244-sonli qarori tahririda - 2013 y., 37-son, 485-modda)

8. Davlat soliqqo'mitasi
9. Matbuot va axborot agentligi
10. O'zbekiston Teleradiokompaniyasi
11. O'zbekiston Respublikasi Markaziy banki
12. O'zbekiston Respublikasi Tashqiiqtisodiy faoliyat milliy banki
13. "Asaka" banki
14. "O'zsanoatqurilishbank"

Oldingi tahrirga qarang.

15. "Ipoteka" - bank"

(15-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 31 maydagi 138-son qarori tahririda - O'zbekiston Respublikasi qonunhujatlari to'plami, 2005 y., 22-son, 159-modda)Oldingi tahrirga qarang.16. "Agrobank" ATB(16-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2009 yil 20 maydagi 142-sonli qarori tahririda - 2009 y., 21-son, 252-modda)

17. "O'zbekinvest" kompaniyasi
18. "O'zbekturizm" milliy kompaniyasi
19. "O'zbekistonhavo yo'llari" milliy aviakompaniyasi
20. "O'zbekiston temir yo'llari" davlat-aksiyadorlik kompaniyasi
21. "O'zdonmahsulot" davlat-aksiyadorlik korporasiyasi
22. "O'zpaxtasanoat" uyushmasi
23. "O'zbekneftgaz" milliy xolding kompaniyasi

24. "O'zbekenergo" davlat-aksiyadorlik kompaniyasi

Oldingi tahrirga qarang.

25. Navoiy kon-metallurgiya kombinati(25-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 19 maydagi 237-son qarori - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami , 2004 y., 20-son, 236-modda)

26. Olmaliq kon-metallurgiya kombinati

27. "O'zbekyengilsanoat" kompaniyasi

28. "O'zkiyosanoat" davlat-aksiyadorlik kompaniyasi

29. "O'zfarmosanoat" davlat konserni

30. "O'zavtosanoat" uyushmasi

31. "Yog'moytamakisanoat" uyushmasi

32. "Oziqovqatsanoat" uyushmasi

33. "O'zeltexsanoat" uyushmasi

34. "O'zavtoyo'l" davlat konserni

Oldingi tahrirga qarang.

(35-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yil 29 maydagi 99-son qarori bilan chiqarib tashlangan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2006 y., 22-son, 195-modda)

Oldingi tahrirga qarang.

(36-band O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yil 29 maydagi 99-son qarori bilan chiqarib tashlangan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2006 y., 22-son, 195-modda)

37. "O'zulgurjisavdo" aksiyadorlik kompaniyasi

38. Yoshlarning "Kamolot" ijtimoiy harakati

39. "Sog'lom avlod uchun" jamg'armasi

40. O'zbekiston bolalar jamg'armasi

41. "Vatanparvar" tashkiloti

42. O'zbekiston Kasaba uyushmalari Federasiyasi Kengashi

43. "Mahalla" jamg'armasi

44. "Kurash" Xalqaro uyushmasi

45. "Tasviriy oyina" ijodiy uyushmasi

46. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shaharhokimliklari

Xorijiy firmalar, banklar va kompaniyalarning vakillari

Oldingi tahrirga qarang.

(3-ilova O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 29 avgustdagi 410-son qarori bilan o'z kuchini yo'qotgan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 34-35-son, 394-modda)

Oldingi tahrirga qarang.

(4-ilova O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 29 avgustdagi 410-son qarori bilan o'z kuchini yo'qotgan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 34-35-son, 394-modda)

Oldingi tahrirga qarang.

(5-ilova O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 29 avgustdagi 410-son qarori bilan o'z kuchini yo'qotgan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 34-35-son, 394-modda)

Oldingi tahrirga qarang.

(5a-ilova O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 29 avgustdagi 410-son qarori bilan o'z kuchini yo'qotgan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 34-35-son, 394-modda)

Oldingi tahrirga qarang.

(6-ilova O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 29 avgustdagi 410-son qarori bilan o'z kuchini yo'qotgan - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2004 y., 34-35-son, 394-modda)

#### **I.4. O'zbekiston Respublikasi qonuni 26,05,2000 yil "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida".**

"JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RISIDA"GI O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI QONUNIGA O'ZGARTIRISHLAR VA QO'SHIMCHALAR KIRITISH HAQIDA

(O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2000 y., 5-6-son, 147-modda; O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2005 y., 37-38-son, 277-modda)

LexUZ sharhi

Ushbu qonunning ishlab chiqilishi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-son "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroridanazarda tutilgan edi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi qarorqiladi:

O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabulqilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuniga (O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining Axborotnomasi, 1992 yil, <sup>1</sup> 3, 160-modda; 1994 yil, <sup>1</sup> 5, 161-modda) o'zgartishlar va qo'shimchalar kiritilib, uning yangi tahriri tasdiqlansin (ilova qilinmoqda).

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. KARIMOV

Toshkent sh.,2000 yil 26 may,76-II-son

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI QONUNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RISIDA (yangi tahriri)

1-modda. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunhujjatlari.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunhujjatlari ushbu qonun va boshqa qonunhujjatlardan iborat. Qoraqalpog'iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlar Qoraqalpog'iston Respublikasining qonunhujjatlari bilan ham tartibga solinadi. Agar O'zbekiston Respublikasining Xalqaro shartnomasida O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi



qonunhujjatlarida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, Xalqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi.

2-modda. Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlari

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy holatidan qat'i nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalarini tuzish, jismoniy tarbiya-sport harakatini boshqarishda ishtirok etish huquqiga egadirlar.

Chet el fuqarolari vafuqaroligi bo'lmagan shaxslar jismoniy tarbiya va sport sohasida O'zbekiston Respublikasi fuqarolari bilan teng huquqlarga egadirlar.

3-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy prinsiplari. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy prinsiplari Quyidagilardan iborat:

insonparvarlik;

demokratizm;

fuqarolar jismoniy tarbiyasining uzluksizligi va davomiyligi;

jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamoat boshqaruvining uyg'unligi.

4-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturlarini ishlab chiqadi va amalga oshiradi;

LexUZ sharhi

Batafsil ma'lumot uchun O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-son qarori bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasiga qarang.

jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat organlarini tuzish, qayta tashkil etish va tugatish tartibini belgilaydi;

jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash, malakasini oshirish va attestasiyadan o'tkazish tartibini belgilaydi;

jismoniy tarbiya va sport rivojining moliyaviy ta'minlanishini belgilangan tartibda amalga oshiradi;

qonunhujjatlariga muvofiqboshqa vakolatlarni amalga oshiradi.

5-modda. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organining vakolatlari

Oldingi tahrirga qarang.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi hisoblanadi.

(5-moddaning birinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2005 yil 15 sentyabrdagi O'RQ-5-son qonuni tahririda - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2005 y., 37-38-son, 277-modda)

Oldingi tahrirga qarang.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi:

(5-modda ikkinchi qismining birinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasining 2005 yil 15 sentyabrdagi O'RQ-5-son qonuni tahririda - O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlari to'plami, 2005 y., 37-38-son, 277-modda)

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning aniqmaqsadga haratilgan dasturlarini ishlab chiqadi va ro'yobga chiqaradi;

jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari bilan birgalikda O'zbekiston sportchilarini Olimpiya o'yinlari va boshqa Xalqaro sport musoboqalariga tayyorlashning aniqmaqsadga haratilgan dasturlarini ishlab chiqadi va ularning bajarilishini ta'minlaydi;

sport turlari bo'yicha mamlakat terma komandalari tarkiblarini tasdiqlaydi va ular Xalqaro sport musoboqalarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rishlarini ta'minlaydi;

aholi turli toifalarining jismoniy kamolot darajasini aniqlash uchun sport normativlarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;

jismoniy tarbiya-sport kadrlarini tayyorlash, malakasini oshirish va attestatsiyadan o'tkazishni tashkil etadi;

sport tayyorgarligi markazlarini, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'lim muassasalari va ilmiy tashkilotlarni tuzadi;

jismoniy tarbiya va sport muammolari bo'yicha ilmiy, uslubiy va ommabop adabiyotlar yaratilishi va nashr etilishini tashkil qiladi;

o'z vakolatlari doirasida jismoniy tarbiya va sportga oid normativ hujjatlarni, shu jumladan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish normalari hamda qoidalarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;

LexUZ sharhi

"O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida"gi Nizom (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.)ga qarang.

jismoniy tarbiya va sportning ilmiy-axborot ta'minoti tizimini tashkil etadi; qonunhujjatlariga muvofiqboshqa vakolatlarni amalga oshiradi.

LexUZ sharhi

qo'shimcha ma'lumot uchun O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 5 apreldagi 96-son qarori bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi to'g'risida"gi Nizomga qarang.

6-modda. Mahalliy davlat hokimiyati organlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari Mahalliy davlat hokimiyati organlari o'z vakolatlari doirasida:

o'zlarigaharashli hududda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga rahbarlik qiladilar;

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni mahalliy byudjetdan mablag' bilan ta'minlaydilar;

jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalarining tuzilishiga ko'maklashadilar;

mahalliy korxonalarda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, sport va turistik ahamiyatdagi tovarlar ishlab chiqarilishiga ko'maklashadilar;

jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasini kengaytirish hamda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish uchun yuridik va jismoniy shaxslar tomonidan ixtiyoriylik asosida kiritilgan mablag'larni jamlaydilar;

aholior'tasida sport normativlarini topshirish bo'yicha ishlarni tashkil etadilar;

havaskorlik jismoniy tarbiya-sport harakatini rivojlantirish uchun fuqarolarning turar joylari va dam olish joylarida shart-sharoitlar yaratadilar;

zaruro'quv-moddiy bazasini ta'minlagan holda bolalar va o'smirlar sport maktablarini hamda jismoniy tarbiya-sport muassasalarini tashkil etadilar va ularni mablag' bilan ta'minlaydilar;

qonunhujjatlariga muvofiqboshqa vakolatlarni amalga oshiradilar.

7-modda. Jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi, jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport turlari bo'yicha federasiyalar, uyushmalar, jamg'armalar, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, sport

klublari va asosiy maqsadi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdan iborat bo'lgan boshqa jamoat birlashmalari, shuningdek O'zbekiston Respublikasi Mudofaaga ko'maklashuvchi "Vatanparvar" tashkiloti xamda sportning texnik va amaliy turlarini rivojlantiruvchi sport-texnika klublari jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari jumlasiga kiradi.

Jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari o'z ustavlariga muvofiqfuqarolar o'rtasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport ishlarini tashkil etadilar hamda sport rezervini tayyorlashni amalga oshiradilar.

8-modda. O'zbekiston Respublikasidagi olimpiya harakati O'zbekiston Respublikasidagi olimpiya harakati Xalqaro olimpiya harakatining bir qismi bo'lib, olimpiya g'oyalari va prinsiplarini ommalashtirish, O'zbekiston Respublikasi sportchilarining Olimpiya o'yinlarida qatnashishlari maqsadlarini ko'zlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi rahbarlik qiladigan O'zbekiston Respublikasi olimpiya harakatiga ixtiyoriylik asosida sportchilar, sport turlari bo'yicha federasiyalar va uyushmalar, Olimpiya akademiyasi, olimpiya klublari hamdaboshqa jismoniy tarbiya-sport birlashmalari va tashkilotlari kiradi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi nodavlat notijorat tashkiloti bo'lib, o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi qonunhujjatlariga, Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga va o'z ustaviga muvofiq amalga oshiradi, shuningdek Xalqaro olimpiya qo'mitasining olimpiya ramzi, shiori, bayroqi, madhiyasi, "olimpiya", "Olimpiada" nomlaridan foydalanishga bo'lgan mulk huquqini O'zbekiston Respublikasi hududida yuridik himoya qilish chora-tadbirlarini amalga oshiradi.

9 modda. Jismoniy tarbiya va sportni, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat organlari, sog'liqni saqlash organlari, ta'lim muassasalari va jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sog'lom turmush tarzi keng targ'ib qilinishini uyushtiradilar.

LexUZ sharhi

Batafsil ma'lumot uchun O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 4 noyabrda 484-son "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga harang.

Sportda shafqatsizlik va zulmni, inson qadr-qimmatini kamsitishni, inson sog'liqiga zarar yetkazadigan stimulyatorlarni qo'llashni targ'ib qilish taqiqlanadi.

10-modda. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta'lim tizimini eng muhim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlariga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqarimashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkaziladi. Ta'lim muassasalari harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetmagan yoshlarni jismoniy jihatdan tayyorlaydilar.

11-modda. Korxonalar, muassasalar, tashkilotlarning hamd fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi ishtiroki

Korxonalar, muassasalar va tashkilotlar fuqarolarning jismoniy tarbiyasiga davlatning muhim ijtimoiy siyosati sifatida haraydilar hamd fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa tashkilotlar ishtirokida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturlarini amalga oshiradilar hamda ular asosida jismoniy tarbiya va sportni boshqarish mahalliy davlat organlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir o'z dasturlarini ishlab chiqadilar.

Fuqarolarning turar joylarida va ommaviy dam olish joylarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uchun shart-sharoit yaratish va ularni tashkil etish mahalliy

davlat hokimiyati organlari hamdofuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari tomonidan amalga oshiriladi.

12-modda. Sanatoriy-kurort muassasalarida, dam olish uylari va turistik bazalarda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari

Barcha sanatoriy-kurort muassasalarida, dam olish uylari va turistik bazalarda jismoniy tarbiya moddiy bazasi hamda yakka tartibda va guruh bo'lib o'tkaziladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun boshqa zarur shart-sharoit yaratiladi. Sanatoriy-kurort muassasalari, dam olish uylari va turistik bazalarning ma'muriyati dam oluvchilarning sihat-salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash uchun jismoniy mashqlardan, jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan foydalanishlari shart.

13-modda. Nogironlar uchun jismoniy tarbiya va sport

Nogironlar uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ularning ijtimoiy kamol topishiga hamda jismoniy jihatdan qaytaquvvatga kirishiga haratilgan bo'lib, qonunhujjatlariga muvofiq amalga oshiriladi. Mahalliy davlat hokimiyati organlari nogironlar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari uchun maxsus jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, sport inshootlari yaratilishini hamda umumiy foydalanishdagi inshootlarda boshqa shart-sharoitlar yaratib berilishini ta'minlaydilar. LexUZ sharhi

qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasining "O'zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to'g'risida"gi qonuni.

14-modda. Sog'liqni saqlash organlari va muassasalarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi ishtiroki

Sog'liqni saqlash organlari va muassasalari:

jismoniy tarbiyadan salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va ularni davolash vositasi sifatida foydalanadilar;

aholi turli ijtimoiy guruhlarining jismoniy kamol topishi holatini va uning yuksalish sur'atlarini taqlil qiladilar hamda tegishli davlat boshqaruvi organlariga takliflar kiritadilar;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan shaxslarning tibbiy nazoratini olib boradilar;

sport bo'yicha terma komandalar Xalqaro sport musoboqalariga tayyorlanishini tibbiy jihatdan ta'minlashda qatnashadilar;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi sog'liqni saqlash mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish va ularni attestasiyadan o'tkazishni amalga oshiradilar;

jismoniy mashqlarning maxsus dasturlarini ishlab chiqadilar, sog'lomlashtirish markazlarini, tibbiyot-jismoniy tarbiya dispanserlarini tashkil etadilar, ularni maxsus apparatlar va asbob-uskunalar bilan jihozlaydilar.

15-modda. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini, sport musoboqalari va sport-tomosha tadbirlarini o'tkazishda xavfsizlik normalari va qoidalariga rioya etish, fuqarolarning salomatligini, sha'ni va qadr-qimmatini muhofaza qilish Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining ma'muriyati mashg'ulotlar va musobahalar o'tkaziladigan joylarning jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat organlari tomonidan tasdiqlangan texnika xavfsizligi qoidalariga va sanitariya-gigiena normalariga muvofiq zarur darajada texnik jihatdan jihozlanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari va sport musoboqalari ularning qatnashchilari hamda tomoshabinlarning salomatligi, sha'ni va qadr-qimmatiga ziyon yetkazmaydigan qilib o'tkazilishi kerak. Belgilangan tartibda attestasiyadan o'tkazilgan shaxslar sport musoboqalarida hakamlilik qilishiga yo'l qo'yiladi.

16-modda. Sportda qo'llanish man etilgan vositalar

Sport bilan shug'ullanishda jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat organlari, Xalqaro sport tashkilotlari tomonidan man etilgan vositalarni qo'llashga yo'l qo'yilmaydi. Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish maqsadida stimulyatorlardan, doping moddalaridan, Xalqaro olimpiya ko'mitasi tomonidan man etilgan boshqa vositalardan foydalangan sportchi musoboqalardan chetlashtiriladi. Stimulyatorlar, doping moddalari va boshqa man etilgan vositalarni tarqatishga yoki ishlatishga qasddan ko'maklashayotgan shaxslar qonunhujjatlariga muvofiq javobgarlikka tortiladilar.

#### 17-modda. Havaskorlik sporti va professional sport

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari havaskorlik sporti bilan, shuningdek professional sport bilan sportchi, trener yoki hakam sifatida shug'ullanish huquqiga egadirlar. Professional sport sohasidagi korxonalar, muassasalar va tashkilotlarni tuzish tartibi hamda ularning faoliyat ko'rsatish shartlari qonunhujjatlari bilan belgilanadi. Sport turi bo'yicha sportchi, trener vahakam kasblariga ko'yiladigan malaka talablari jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

#### 18-modda. Yuqori darajali sportchilarni tayyorlash

Yuqori darajali sportchilarni tayyorlash ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari (olimpiya rezervi kollejlari, oliy sport mahorati maktablari, olimpiya tayyorgarligi markazlari vz boshhalar) tomonidan amalga oshirilib, ularning faoliyat ko'rsatish tartibi jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat organlari sport bo'yicha terma komandalarning a'zolariga sport mashg'ulotlarini ta'lim olish, mehnat faoliyati va harbiy xizmat bilan samarali uyg'unlashtirish uchun zarur shart-sharoit yaratish maqsadida sportchilar ishlayotgan, ta'lim olayotgan yoki harbiy xizmatni o'tayotgan korxonalar, muassasalar, tashkilotlar va harbiy qismlar bilan tegishli shartnomalar tuzishlari mumkin.

#### 19-modda. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalash

Jismoniy tarbiya va sportni moliyalash respublika byudjeti va mahalliy byudjetlar hisobidan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalash manbalari jumlasiga Quyidagilar ham kiradi:

tadbirkorlik va boshqa xo'jalik faoliyatidan olinadigan daromadlar;

aholiga pullik jismoniy tarbiya-sport va sog'lomlashtirish xizmatlari ko'rsatishdan tushadigan mablag'lar;

belgilangan tartibda sport lotereyalari o'tkazishdan tushadigan mablag'lar;

LexUZ sharhi



Lotereyalar tashkil etish faoliyati O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 16 iyuldagi 314-son qarori bilan tasdiqlangan "Lotereyalar tashkil etish faoliyatini lisenziyalash to'g'risida"gi Nizomga asosan amalga oshiriladi. aholi, korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning ixtiyoriy badallari, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari qatnashchilarining a'zolik badallari;

sport turlari bo'yicha maxsus jamg'armalarning mablag'lari;

sport-tomosha tadbirlarini o'tkazishdan tushadigan daromadlar;

homiyluk yordami;

sport ramzlari, timsollaridan foydalanganlik uchun korxonalar va tashkilotlarning ajratmalari;

chet el investisiyalari va Xalqaro jamg'armalarning mablag'lari;

Xalqaro tashkilotlardan keladigan tushumlar;

qonunhujjatlariga muvofiqboshqa manbalar.

20-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari ommaviy yoki xususiy mulk bo'lishi mumkin. Davlat hokimiyati vaboshqaruv organlari tomonidan davlat tasarrufidan chiqarish vaxususiyashtirish dasturlarini ishlab chiqishhamda ularni ro'yobga chiqarishda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari yangi egalarga o'tishini, inshootdan o'z maqsadida foydalanishni saqlab holinishini ta'minlaydigan tartib va shartlari belgilab qo'yiladi. Mahalliy davlat hokimiyati organlari o'z hududlarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi ob'ektlarning rejalashtirilishi, loyihalashtirilishi, qurilishi va foydalanishga topshirilishi ustidan nazorat qiladilar. Ta'lim muassasalarini, turar joy dahalarini zarur jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari majmuini barpo etmagan holda qurish va qaytaqurishga, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini, shu hudud doirasida ularga teng inshootlarni barpo etmasdan turib, tugatishga yo'l qo'yilmaydi. Ta'lim muassasalari, korxonalar, turar joy dahalarining asosiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va (yoki) sport inshootlari bilan eng kam ta'minlanish normativlari jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

21-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyat

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyat bilan tegishli ma'lumot va kasb-hunar tayyorgarligiga ega bo'lgan shaxslar shug'ullanishiga yo'l qo'yiladi.

Davolash jismoniy tarbiya sohasida pedagogik faoliyat bilan tegishli ma'lumot va kasb-xunar tayyorgarligiga ega bo'lgan shaxslar qonunhujjatlarida belgilangan tartibda shug'ullanishiga yo'l qo'yiladi.

22-modda. Aholiga pullik xizmatlar ko'rsatish

Aholiga jismoniy tarbiya-sport vasog'lomlashtirish pullik xizmatlari jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari, shuningdek jismoniy shaxslar tomonidan ko'rsatiladi.

LexUZ sharhi

qo'shimcha ma'lumot uchun "O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida"gi Nizomning 17-bandiga (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.) qarang.

Jismoniy tarbiya-sport vasog'lomlashtirish pullik xizmatlari turlarining ro'yxati jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

23-modda. Imtiyozli jismoniy tarbiya-sport xizmatlari

O'n olti yoshga to'lmagan bolalarga, nogironlarga, yetim bolalarga, pensionerlarga, 1941-1945 yillardagi urush qatnashchilari va nogironlariga hamda ularga tenglashtirilgan shaxslarga jismoniy tarbiya-sport va sog'lomlashtirish xizmatlari bepul ko'rsatiladi. Jismoniy tarbiya-sport vasog'lomlashtirish xizmatlaridan bepul yoki imtiyozli shartlarda foydalanuvchi fuqarolar boshqa toifalarining ro'yxati, shuningdek imtiyozlar ko'lam, ularni berish tartibi va tegishli xarajatlarni qoplash manbalari qonunhujjatlari bilan belgilanadi.

LexUZ sharhi

"O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida"gi Nizom (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.)ning 22-bandiga muvofiq sport inshootlarida, 5 kategoriyali sport inshootlaridan tashqari, o'n olti yoshga to'lmagan bolalarga, nogironlarga, yetim bolalarga, pensionerlarga, ulu?

vatash urush qatnashchilari va nogironlariga hamda ularga tenglashtirilgan shaxslarga jismoniy tarbiya-sport va sog'lomlashtirish xizmatlari - bepul ko'rsatiladi.

#### 24-modda. Sportchilarning ijtimoiy himoyalaniishi

Davlat boshqaruv organlari, sport turlari bo'yicha federasiyalar, jamoat birlashmalari, shuningdek jismoniy shaxslar sportchilarga moliyaviy yordam ko'rsatishlari mumkin.

Davlat boshqaruv organlari, jismoniy tarbiya va sport jamoat birlashmalari, sport klublari va markazlari, boshqa ixtisoslashtirilgan sport tashkilotlari va muassasalari sportchilarga zarur ijtimoiy-maishiy sharoitlarni yaratishlari hamda ularning sihat-salomatligi muhofaza qilinishini ta'minlashlari shart. Sportchilarning ayrim toifalari qonunhujjatlarida belgilangan tartibda imtiyozli pensiya olish huquqiga egadirlar.

#### LexUZ sharhi

Batafsil ma'lumot uchun O'zbekiston Respublikasi "Fuqarolarning davlat pensiya ta'minoti to'g'risida"gi qonunining 10-moddasi, shuningdek O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1994 yil 12 maydagi 250-son qarori bilan tasdiqlangan Talab qilinadigan umumiy va maxsus ish staji mavjud bo'lganda, yoshidan qat'i nazar pensiyaga chiqish huquqini beruvchi ishlab chiqarishlar, muassasalar, ishlar, kasblar, lavozimlar va ko'rsatkichlar ro'yxatining VII qismiga qarang. Sport musoboqalarida qatnashuvchi shaxslar suqurta polislariga ega bo'lishlari shart.

#### 25-modda. Xalqaro hamkorlik

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi, mahalliy davlat hokimiyati organlari, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari jismoniy tarbiya va sport muammolari bo'yicha Xalqaro hamkorlikda ishtirok etadilar, chet davlatlarning tegishli tashkilotlari bilan to'g'ridan-to'g'ri alohalar o'rnatish, ular bilan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qo'shma birlashmalar tuzish, birgalikdagi sport-sog'lomlashtirish musoboqalarini, uchrashuvlarni, matchlarni qonunhujjatlarida belgilangan tartibda o'tkazish huquqiga egadirlar.

#### 26-modda. Nizolarni hal qilish

Jismoniy tarbiya va sport sohasida yuzaga keladigan nizolar qonunhujjatlarida belgilangan tartibda halqilinadi.

27-moddasi. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunhujjatlarini buzganlik uchun javobgarlik Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunhujjatlari buzilishida aybdor shaxslar belgilangan tartibda javobgar bo'ladilar.

II.bob O'quvchi yoshlar rivojlanishi va salomatligi xolatiga jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishning ta'siri.

JSST Nizomi bo'yicha, "Salomatlik - bu qandaydir bir kasallikning mavjud emasligi yoki jismoniy kamchiliklar yo'q degani emas, balki to'laligicha jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir". Biroq, bu ifodadan salomatlikni hammabop va individual darajada baholashda foydalanish mumkin emas. JSST fikricha, tibbiy sanitariya statistikasida individual darajadagi salomatlik tushunchasi ostida aniqlangan buzilishlar va kasalliklarning mavjud emasligi tushuniladi, ommabopida (populyasion) esa - o'lim holati, kasalliklar va nogironlik darajalarning pasayish jarayoni tushuniladi. Ko'rib turganingizdek, sog'lom turmush tarzi - salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi eng muhim va zaruriy shartlardan biri ekanligi ma'lum bo'ladi. Mana shu ta'kidlarning to'g'riligiga shubhatug'diradigan bironta odam topilmasa ham kerak. Biroq harakatli faollik oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish zarurligini tushunib olish bilan birga, jismoniy tarbiyani hayotiy me'yorga aylantirishni ham unutmaslik kerak. Salomatlik shunchaki berib qo'yilmaydi, unga erishish yoki saqlash uchun, har kimdan ma'lum bir sa'y-harakatlar talab qilinadi. Tibbiyot qanchalik mukammal bo'lmasin, har kimni barcha kasalliklardan holi qila olmaydi. Inson - o'z salomatligining ijodkoridir, uning uchun kurashish lozim. Erta yoshdan faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, bir so'z bilan aytganda, oqilona yo'llar bilan salomatlikning chinakam uyg'unligiga erishish zarur. Azal-azaldan salomatlikni mustahkamlash va erta-burun keksayishga harshi kurashishda, jismoniy tarbiyaning ahamiyati insoniyatga yaxshi ma'lum bo'lib kelgan. Jismoniy tarbiya tushunchasi deganda, insonning jismoniy mukammallikka erishganlik va kundalik hayotda orttirgan sifatlar, malaka va maxsus bilimlardan

foydalanish darajasi nazarda tutiladi. Insonning har tomonlama rivojlanishi, eng avvalo uning o'ziga bog'liq. Odamning salomatligi qanchalik mustahkam bo'lsa, o'zining hayotiy rejalarini turmushga tatbiq etish ham shunchalik oson kechadi. Jismoniy tarbiya - umumiy madaniyatning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, insoniylik jarayoni uning holatiga bog'liq bo'ladi. Mustahkamsog'lik istalgan faoliyat turi bilan, shu jumladan aqliy faoliyat bilan ham muvaffaqiyatli shug'ullanish imkonini beradi. Salomatlikning umumiy holati va maktab o'quvchilarining jismoniy kuchi, asosan ko'proq xotira, diqqat-e'tibor, toqatlilikka bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya beradigan chidamlilik vachaqqonliksiz, kuch va tezkorliksiz, egiluvchanlik va muvofiqlashtiruvsiz o'quv-chilarda ishchanlik qobiliyati, faol harakat olib borishga intilishlar etarli darajada mavjud bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya yosh insonni axloqiy madaniyati va tarbiyasiga o'z hissasini qo'shadi. Axloqiylikni takomillashtirish, irodaviy sa'y-harakatlarni namoyon etish, ma'naviy turg'unlikka erishish uchun jismoniy kuch, jismoniy chidamlilik vachiniqish zarur bo'ladi. Shuning uchun uygun rivojlangan shaxsni shakllantirishda ma'naviy boylik, axloqiy tozalik va jismoniy mukammallikni maktab yoshidan boshlab o'zida mujassamlashtirish o'ta muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning zararli odatlarga ta'siri (giyohvandlik, alkohol, chekish). Bolalik va o'smirlik yoshida zararli odatlarning halokatli ekanligini hamda ulardan voz kechishning butun murakkabliklarini anglash hamisha ham oson kechmaydi. Bir narsa aniqki, salomatlik va zararli odatlar bir-biriga teskari bo'lgan tushunchalardir. Jismoniy tarbiya va sport umuminsoniy qadriyat ma'nosida sog'lom turmush tarzini tasdiqlaydi, yoshlarni zararli odatlardan chalg'itadi. Hayotiy faoliyatning mazkur usulini doimiy hamda ko'p qirrali jismoniy tarbiya va sport vositasi orqali egallash, yosh insonga zararli odatlarga hamda axloqsizlikka yo'qirilgan turmush tarziga nafaqat harshi tura olish, balki o'z-o'zini tarbiyalash, shaxs sifatida o'zini rivojlantirish masalalarini mohirona hal qilish, o'zining jismoniy-ma'naviy imkoniyatlarini oqilona anglashga yordam beradi.

## **II.BOB. O'quvchi yoshlar rivojlanishi va salomatligi holatiga jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishning ta'siri.**

### **2.1.O'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishini tashkil etish.**

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamdamustahkamlash, mamlakatimizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport bolalar hamdao'smirlarda ko'pgina fazilatlar, shu jumladan ularning jismonan baquvvat bo'lishi, harakat ko'nikmalari hamda jismoniy xususiyatlari takomiliga yetishi, organizmning zaxira kuchlari, ish qobiliyati, ko'pgina kasalliklarga nisbatan harshilik kuchining oshishiga yordam beradi. Biroq chidamlilik, umumiy salomatlik holati hammada bir xil bo'lmaganidek, yuklama ham bir xil bo'lishi mumkin emas. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari Sog'ligini mustahkamlash, o'quvchilarni chiniqtirish, ularning to'g'ri jismoniy rivoji va yuqori aqliy ish qobiliyatini saqlab turishiga ko'maklashish. Jismoniy xususiyatlarini tarbiyalash (chaqqonlik, kuchlilik, tezlik, bardoshlilik, qayishqoqlik) va hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini: yurish, yugurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, safda yurishga tayyorgarlik, qomatni rostlash, muvozanatni saqlashga doir mashqlar, harakatlar aniqligi va muvofiqligi, ritm hamda sur'at sezgisi, jamoa bo'lib harakat qilish ko'nikmalari orqali o'quvchilarni "Barkamol avlod uchun" me'yoriy talablarini bajarishga tayyorlashni shakllantirish. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus bilimlardan xabardor qilish va tashkiliy ko'nikmalarni, shuningdek shaxsiy hamda jamoat gigienasi ko'nikmalarini, madanii xulq-atvor odatlarini singdirish, jismoniy barkamollikka yetishish maqsadida mustaqilmashqqilishni bilish. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchilarda o'zi hamda jamiyat uchun zarur bo'lgan iroda ko'nikmalari: maqsadga intilish, tashabbuskorlik, dovyuraklik, matonatlilik, intizomlilik, chidamlilik, sarosimaga tushmaslik, shuningdek birodarlik, do'stlik va jamoa bo'lib harakat qilish xususiyatlarini shakllantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldida turgan vazifalarini amalga oshirishda turli sinflardagi

o'quvchilarning sog'lik holati, yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari:

Salomatlikni mustahkamlash va me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;

harakatli sifatlarni rivojlanishiga ko'maklashish: chaqqonlik, tezkor-kuchlilik, mushak kuchi, chidamlilik va bo'g'inlardagi harakatchanlik;

harakatlanishda va statik holatlarda gavnani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash;

o'yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek sportning harakatli turlarini o'zlashtirish.

Kichik maktab yoshidagi bolalar chidamlilikning yuqori rivojlanish darajasi bilan farqlanishmaydi. Biroq 10 yoshga kelib, ularda tezkor ishlarni qayta-qayta bajarishga bo'lgan qobiliyat oshib boradi (qisqa masofalarga qayta-qayta yugurish), shuningdek davom etayotgan vaqt ichida kam jadallik talab qiladigan ishlarni (sekinlashgan yugurish) bajarish ishtiyoqi kuchli bo'ladi. Binobarin, sekinlashgan yugurishdan kichik maktab yoshidagilarda chidamlilikni rivojlantirish orqali, undan qulay vosita sifatida muvaffaqiyat bilan foydalanish mumkin. Boshlang'ich maktabda birinchi jismoniy tarbiya darslaridan boshlab, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor haratish taklif etiladi. Bu o'rinda, asosan bir maromdagi sur'atda sekinlashgan yugurishdan foydalanish tavsiya qilinadi. 4-sinfdan boshlab, bir qatoro'zgacha uslublar qo'llaniladi - masofa tobora kamaytirib boriladi va tegishli ravishda tezkorlik oshirib boriladi, bu o'rinda yurak qisqarishlarining chastotasi (YuQCh) daqiqasiga 170-185 zarbalar doirasida saqlanib turadi. Dam olish uchun 45-90 soniya ajratish tavsiya qilinadi. Kam jadallik talab qiladigan mashqlarni bajarishda ularning davomiyligini asta-sekin oshirib borish orqali, 11-12 yoshdagi bolalarda yugurish tayyorgarligi hajmini haftasiga 14 km. gacha yetkazish mumkin. Shuningdek 1 km.dan to 1,5 km.gacha yurish va yugurish ham chidamlilikni rivojlantiradi. Bu o'rinda dam olish uchun dinamik mashqlar va bo'shashishga haratilgan mashqlar turini tanlab olish tavsiya qilinadi. Umumiy chidamlilikni

tarbiyalashda sekinlashgan yugurish, ayniqsa kesishgan joylar bo'ylab yugurish a'lo darajadagi vosita hisoblanadi. Maktab amaliyotida sekinlashgan, takroriy va bir maromdagi ishlarni qo'llash uslubining imkoniyati bor. Ko'plab tadqiqotchilar mana shu fikrga kelishar ekan, chidamlilikni 8-30 daqiqa davomida sekinlashgan yugurishdan foydalangan holda, kichik maktab yoshidan tarbiyalash zarur deya hisoblashadi. O'rta yoshdagi maktab o'quvchilar uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari:

Salomatlikni mustahkamlash va me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;

harakatli sifatlarni rivojlantirishga ko'maklashish: chaqqonlik, tezkor-kuchlilik, mushak kuchi, chidamlilik va bo'g'inlardagi harakatchanlik;

harakatlanishchog'ida va statik holatlarda gavgani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash;

oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek o'yinli hamdamusoboqalashish sharoitlarida harakatli sport turlarini o'zlashtirish;

alohida gimnastika, yengil atletika, suzish, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol) mashqlarini bajarishda texnika asoslariga o'qitish;

o'z-o'zini nazorat qilish asoslari bilan tanishtirish va jismoniy mashqlarini bajarish paytida YuqCh bo'yicha yuklamalarini me'yorlash.

O'rta maktab yoshidagi jismoniy tarbiya vositalari - asosiy turkum mashqlar, otish, sakrash, yuqoriga chiqish, tikkama va yonlama to'siqlarni kesib o'tish, sport o'yinlariga doir texnika asoslari, shuningdek harakatli faoliyatning yangi texnologiyalari: aerobika va boshhalar bilan mashqqilishni o'rgatish.

O'rta maktab yoshidagi jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchining o'rni bir oz boshqacharoq bo'ladi, endi u tashkilotchi va yordamchi. Mashg'ulotlarni o'tkazish paytida o'qituvchi asosiy e'tiborni, jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda bajarish malakasini egallashga va ularni organizmning turli tizimlariga ta'sir ko'rsatishiga haratadi. Akademik lisey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari:



Salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanishga ko'maklashish, o'quv jarayoni davomida yuqori ishchanlik qobiliyatiga erishish va uni ushlab turish;

barchaharakatli sifatlarni har tomonlama rivojlanishini ta'minlash;

sportmashqlari asoslari va o'z-o'zini nazorat qilishga doir bilimlarni chuqurlashtirish;

jismoniymashq mashg'ulotlarini mustaqil bajarishga bo'lgan turg'un odatlarni shakllantirish, jismoniy mashqlarga doir mashg'ulotlarning yakka tartibdagi dasturlarini tuzish malakasini egallash va ulardan o'z-o'zini takomillashtirish jarayonida muntazam ravishda foydalanish.

Lisey va kollejlarda jismoniy tarbiya ikkita turli dasturlar bo'yicha olib boriladi: o'smirlar va qizlar uchun. Jismoniy tarbiya darslarini ikkita o'qituvchi olib boradi. Shug'ullanayotganlarning guruhiiy va yakka tartibdagi uslublaridan, harakatlarni rivojlantirishda esa - yangilangan va mustaqil ravishdagisidan foydalaniladi. Darslar sport mashqlari xarakterini kasb etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi murabbiy-uslubchi vazifasini bajaradi. Darsni o'tkazish uslubiyati kattalar bilan mashg'uloto'tkazish uslubiyatiga yaqinlashtiriladi. Yuklamalar dinamikasi, sport mashqlari uchun xarakterli bo'lgan darajaga yetadi. qizlar bilan mashg'uloto'tkazilayotganda mushaklarni va kichik tos a'zolarini avaylash, ichki qorin bosimi oshishini keltirib chiqaridagan mashqlardan qochish lozim bo'ladi. Bu nafasni tutib turish, kuchanish, og'ir narsalarni ko'tarish, chuqurlikka sakrash mashqlariga taalluqlidir. Darslar mundarijasi, yuklamalarni me'yorlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni baholash jinsga bog'liqholda tabahalashtiriladi. Bu yoshda, o'quvchilarning fizika, kimyo, biologiya darslarida olgan bilimlariga tayangan holda, jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda taqlil qilishqobiliyatini rivojlantirish zarur bo'ladi. Statik sa'y-harakatlarni talab qiladigan yuqori yuklamalar vamashqlardan foydalaniladi. Bunga tezkorlik bilan bajariladigan, qo'shimcha topshiriqlar bilan malollik keltiradigan mashqlar xarakterlidir. Chaqqonlik-kuchlilik qobiliyatlari yaxshi rivojlana boshlaydi. Umumiy va tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun sharoit-lar yaratiladi, u esa ishchanlik qobiliyatini oshirishga, irodaviy sifatlarning rivojlanishiga

imkon beradi. Jismoniy takomillashish va sportning boshqa turlariga bo'lgan moyillik vaqiziqishlarni shakllantirish zarur. Shuningdek, o'quvchilarni mashg'ulotlarda o'z-o'zini nazorat qilish usullariga o'rgatish ham muhimdir. Yuklamasi uzoq vaqt jadallik bilan davom etadigan mashqlar 80-85% maksimallikdan oshmasligi lozim. Aerobika, bodibilding, musiqa ostida bajariladigan turli xil mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi. Mazkur 6sh toifasidagi o'quvchilarda jismoniy tarbiya vositalarining barcha turlaridan foydalaniladi, ular o'rta maktab yoshidagilar bilan qiyoslab ko'rilganda, nisbatan kengayganligi bilan ajralib turadi. Sport o'yinlarining texnik usullaridan keng foydalaniladi: qizlar uchun - aerobika turli turlari, badiiy gimnastika, o'qil bolalar uchun - kurash elementlari, harbiy tayyorgarlikning safli usullari va to'siqlarni kesib o'tish, trenajerlarda mashqlar bajarish, atletizm shular jumlasidandir.

## **2.2.Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bo'yicha tibbiy guruhlar**

Bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari avvalo, ularning salomatliklariga bog'liq. Bolaning jismoniy tayyorgarligiga birinchi navbatda, uning funksional rivojlanganligi (yurak qisqarishining soni, AB, nafas olishning soni, O'QS, panjalar kuchi), yosh standartlari ko'rsatkichlariga taq'oslanib, baqo beriladi; jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun 20 marta o'tirib turiladigan funksional sinama o'tkaziladi. Olingan sog'lik ko'rsatkichlari taqlil qilinadi hamda ularni anamnez bilan to'ldirib, (necha marta kasal bo'lganligi va og'ir, yengilligi) sog'lik guruhi va jismoniy tarbiya bo'yicha guruhaniqlanadi. Maktab, lisey va kollejlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun 3 ta tibbiy guruh belgilangan. Ular asosiy, tayyorlov va maxsus guruhlardir.

### **1. Asosiy guruh.**

Bu guruhda jismoniy rivojlanishi va salomatligida cheklanishlari bo'lmagan yoki juda kam bo'lgan, yetarlicha jismoniy tayyorlangan bolalar shug'ullanishlari mumkin. Ular uchun jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha to'liq hajmda sport seksiyalarida mashg'ulotlarda qatnashish, sport musoboqalarida ishtirok etishga ruxsat etiladi. Bular birinchi sog'lik guruhiga kiruvchi, ya'ni amalda sog'lom bolalardir.

### **2. Tayorlov guruhi.**

Mazkur guruhga jismoniy rivojlanish va salomatligida cheklanishlari mavjud, jiddiy funksional buzilishlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha bo'lmagan bolalar kiradi. Bu bolalar II sog'lik guruhini tashkil qilib (sog'lik tomonidan morfo-funksional holatida cheklanishi ko'p bo'lmagan bolalar), ularga yuklamalari pasaytirilgan jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha mashg'ulotlar tavsiya qilinadi. Jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, sog'lomlashtirilganidan so'ng, bolalar asosiy guruhda tavsiya qilinadigan sport turlari bilan shug'ullanishlari mumkin.

3. maxsus tibbi guruh salomatligi odatdagi dasturni bajarishga xalaqit bermaydigan talaygina doimiy yoki vaqtinchalik cheklanishlar bo'lgan bolalarga davolash va to'g'rilovchi gimnastika zarur. Bunday bolalar III sog'lik guruhini tashkil etib, ular umumiy guruhlarda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmasilik kerak.

Tayanch harakat aparatlarining ruyirost buzilishida (falajlar sholning yengil shakli va h.k) shuningdekharqanday darajadagi jiddiy buzilishlarda(maxsus B guruh)bolalar poliklinikalarida yoki vrachlik jismoniy tarbiy dispanserlarida davolash mashg'ulotlarini o'tkazish zarur. Bolalar maktab yoshiga yetganda (6-7 yoshda) jismoniy tarbiya va sportning vazifalari turli xil harakatlarini takomillashtiradi, qomatini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Yoshligidan jismoniy tarbiya bilan tanasi chiniq?an bola maktabga baquvvatamda bir muncha tetik bo'lib keladi.

## JISMONIY MASHQLAR VA O'QUVChILAR UCHUN JISMONIY YUKLAMALARNI TAQSIMLASH.

Jismoniy mashqlar- elementar harakatlari ulardan tuzilgan harakat holatlari va ularning majmualari jismoniy rivojlanish maqsadlarida tizimlashtirilgan unsurlardir. Jismoniy tarbiya amaliyotida jismoniy mashqlar insonning kunlik mehnat maishiy harbiy xolat turlaridan yugurish, yurish sakrash, irqitish, og'irliklar ko'tarish suzish va boshhalar) o'zlashtirib olingan va tashkiliy-uslubiy ravishda gimnastika, yengil va og'iratletika, harakatli va sport o'yinlari, sport turizimi va boshhalar sifatida rasmiylashtirilgan harakatlar va xolatlar asosiga qurilgan bo'ladi.Jismoniy mashqlarshgag yaxlit dasturi 5 ta yetakchi tarkibiy qismlardan tashkil topgan: chigilni yozish (razminka), asosiy qism (uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajariladigan mashqlar), "Kechikish" ("Zaminka"- mashqning tugaganligi), kuchni oshirish mashqlari va chidamlilikka doir mashqlar.

### 1. Chigilni yozish.

Mashqlarning asosiy qismini boshlashdan oldin (mashqlarga o'tishdan avval, uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajariladigan mashqlar) 5-10 daqiqa davomida chigilni yozish zarur, ya'ni avval ancha yengil jismoniy mashqlarni bajarish lozim bo'ladi.Chigilni yozish paytida bajariladigan mashqlar o'zining turiga ko'ra, asosiy qism bajariladigan paytdagidek bo'lishi ham mumkin; ular faqatjadalligi bilan farqlanib turadi.Masalan, sekinlashgan yurishga - yugurish oldidan, chigilni yozish sifatida bajariladigan mashq turi sifatida haraladi. U yurak mushaklari vaboshqa mushaklarga, shuningdek o'pka va bo'limlarga jismoniy yuklamalarning oshishiga ko'nikma hosil qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, chigilni yozish yeki

mushaklar vabo'g'nlarni qizdirish, ehtimolli shikastlanishlarning oldini olishda yordam beradi. Chigilni yozishdan so'ng, mushaklarni yengil bo'shashtirish amalini o'tkazish lozim.

## 2. Asosiy qism.

Asosiy qism uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajari-ladigan mashqlardan tashkil topgan. Ularning foydasi shundaki, ular yurak qon-tomir va nafas olish tizimiga xayrli ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarni bajarish jarayonida mushaklarning yirik guruhlari ishga tushiriladi, bu esa kislorod o'zining oshib borishi hisobiga, ularni ma'lum zaruriy vaqt ichida bajarish uchun kerakli bo'ladigan energetik salohiyatni ta'minlab beradi. Natijada, anaerobli (havo mavjud bo'lmagan holat) mashqlarda bo'lib turadigandek, sut kislotasining yiqilibholishi sodir bo'lmaydi. Mashqlarning mazkur fazasidan ko'zlangan maqsad, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash hisoblanadi. Jismoniy mashqlar dasturining mundarijasi (mashqlarni tanlab olish), odamning ayni daqiqadagi jismoniy holatiga, turmush tarzining xususiyatlari va shaxsiy afzalliklariga bog'liq bo'ladi. Quyida keltiriladigan mezonlar shaxsiy mashqlar dasturini ishlab chiqish uchun o'ziga xos qo'llanma vazifasini o'taydi.

### 2.3. Barkamol insonni Tarbiyalashda jismoniy madaniyatning o'rni.

Mustaqil O'zbekistonda sport sohasiga alohida e'tibor haratilmoqda. Bolalar va o'smirlarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash davlat dasturining asosiy mazmuniga aylanmoqda. Chunki, kelajak avlodlar taqdiri bugungi sog'lom kishilarimizning ma'naviy va jismoniy barkamolligi bilan bog'liqdir. Bu borada mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lomligini mustahkamlash, farzandlarimizning sog'lom turmush tarzini ta'minlash, ularda sportchi muxabbat tuyg'ularini kuchaytirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bolalar sportining rivoji kelajak yoshlarning jismonan, ruhan sog'lom tarbiyalanishining garovidir. Bu esa farzandlarimizning kelajakda harqanday zamonaviy texnologiyalarga asoslangan bilimlarni o'zlashtirishda harshiliklarga uchramasligini ta'minlaydi. Chunki biz insoniyat tarixida unutilmas burilish pallasini ilm-fan, texnika va texnologiya taraqqiy etgan XXI asrda yashamoqdamiz, qolaversa, yurtimizda

xususiy demokratik davlat hamdofuqarolik jamiyatni barpo etish jarayoni kechmoqda. Dunyo hamjamiyati bilan turli yo'nalishlarda hamkorlik qilish oldimizda turgan iqtisodiy va ijtimoiy siyosiy masalalarni hal etish hamda jamiyatimizni ma'naviy-ma'rifiy jihatdan takomillashtirish orqali Xalqimiz faravonligini ta'minlash, fuharolarimizning, oila va avlodning har tomonlama barkamol (ham jismonan, ham ma'naviy jihatdan sog'lom), dono, ilg'or fikrli va zakovatli bo'lishiga intilmoqdamiz. Shu o'rinda yoshlar vao'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini yaratishda jismoniy tarbiya va sportni yuksakligini ta'kidlash joizdir. Ko'p yillik tarixga ega bo'lgan turon zaminida yashab kelayotgan ajdodlarimiz ota-bobolarimiz ham asrlar davomida jismoniy tarbiya sport o'yinlari bilan shug'ullanib kelishgan. Buni biz Xalqog'zaki ijodida "Alpomish", "Go'r o'g'li", "Avazbek" dostonlaridan bilamiz. Shu bois ajdodlarimiz ham jismonan baquvvat, ruhansog'lom farzandlarni o'stirishgan va ulardan Xalq qahramonlari mif va afsonalar yetishib chiqqan. Bugungi kunda ham yoshlarimizni shunday yetuk shaxs ya'ni komil inson tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o'rni xususida izlanishlar olib borilmoqda. Ta'lim tizimida, maktabgacha ta'lim muassasalarida, o'rta maxsus maktablarida bu borada samarali faoliyatlar olib borilmoqda. Bugungi kun mutaxassislarning ilmiy taxlillari natijasida nazariy-tashkiliy bilim va amaliyotni o'zlashtirish bosqichlarini, Quydagi texnologik tartibda amalga oshirilishi tafsiya etilmoqda.

1. har bir odamning o'z salomatligini mustahkamlashida shaxsan o'zi ma'sul ekanligini jismoniy madaniyat ta'limi orqali anglab olishini ta'minlash.

2. hozirgi zamonda ekalogik buzilishlar, tashqimuhitning ifloslanishi, tabiiy va texnologik halokatlarning o'sishi, inson jismoniy salomatligining oldiga yangicha talablarni qo'yayotgani haqida bilimga ega bo'layotganini ta'minlash.

3. Jismoniy tarbiya va sportni mamlakatda rivojlantirish, inson salomatligini yanada mustahkamlashga haratilgan davlat rahbariyati tomonidan qabulqilinayotgan qonun, farmon, qarorlardan o'z vaqtida xabardor bo'lish, ularga qo'yilayotgan talablarni mamlakatda istiqomatqilayotgan har bir fuqaroo'zi uchun belgilab berilgan tegishli ko'rsatmalarni bajarishni ta'minlash o'zining burchi ekanligini bilish.

4. Ma'lumki, har bir inson uch xil oziqlanishga doimo muhtoj. Bu moddiy, ma'naviy va jismoniy oziqlanishlardir. Shulardan jismoniy oziqlanishning har bir kishi o'ziga kerakli darajasini o'zining kundalik xayotiy tajribasidan kelib chiqib amalga oshirishni ta'minlovchi bilimga ega bo'lish.

5. har bir inson o'zining jismoniy imkoniyatlarini bilishi, uning sport mashqi va musoboqalari sharoitida yuksak natijani namoyish etishga, tayyrlashga oid ilmiy-nazariy-amaliy bilimlarga ega bo'lish.

6. har bir kishi o'zining turmush-tarzi sharoitida qaysi jismoniy harakat amallaridan qanday foydalanganda o'zini jismoniy rivoji va tayyorgarligiga qay darajada samara berishi haqidagi bilim va tajribalariga ega bo'lish.

7. har bir odam o'zi yashayotgan xududida viloyat, mamlakat, qit'a, jaqon miqyosidagi jismoniy tarbiya va sport haqidagi barcha tegishli ma'lumotlardan xabardor bo'lib turishi jismoniy madaniyat ta'limi texnologiyasini yuqoridagi tartibda amalga oshirish, odamlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

III. Bolalar sportini rivojlantirish va bolalarni sportga tarbiyalash borasida qilinadigan ishlar O'sib kelayotgan farzandlarimizni va kelajak avlodni sog'lom, barkamol bo'lib voyaga yetkazish, yoshlarning salomatligi, ularning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishi-bu millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini rivojlantirish uchun Prezidentimizning 2002 yil 24 oktyabrdagi 3154-sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374-sonli qarori va viloyat hokimining 2002 yil 9 noyabrdagi 102-sonli qarori asosida "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" tuzilishi ana shu milliy tizimni yanada takomillashtirish, bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni keng ommalashtirish yo'lidagi katta tarixiy qadam bo'ldi. Bolalarni oilada jismoniy tarbiyasini yo'lga qo'yish uchun ota-onalar bolalarining turli yoshdagi jismoniy rivojlanishining mohiyati va xususiyati haqida aniq ilmiy tasavvurga ega bo'lishlari lozim. Yosh davrlariga baqishlangan maxsus Xalqaro

simpoziumda 1965 yilgi yosh davrlari sxemasi qabul qilindi. Unda rivojlanish bosqichlari Quyidagi davrlarga bo'linadi:

Yangi tug'ilgan chaqaloq 1-10 kun

Emizikli davr 10 kun-1 yosh

Go'dalik davr 1-3 yosh

Birinchi bolalik davri 4-7 yosh

Ikkinchi bolalik davri

O'qil bolalar 8-12 yosh

qiz bolalar 8-11 yosh

O'smirlik davri:

O'qil bolalar: 13-16 yosh

qiz.bolalar 12-16 yosh

O'spirinlik yoshi (balog'at davri):

Yigitlar 17-21 yosh

qizlar 16-20 yosh

Bu klassifikasiya hozirgi paytda sog'liqni saqlash va pedagogika amaliyotida qabul qilingan klassifikasiyaga yaqin, shunga muvofiq Quyidagi yosh gruppalari tafovut qilinadi:

Maktabgacha tarbiya yoshiga qadar

bo'lgan davr 3 yoshgacha

Maktabgacha tarbiya yoshi 3-7 yosh

Maktab yoshi:

Kichik maktab yoshi 7-10 yosh

O'rta maktab yoshi 11-14 yosh

Katta maktab yoshi 15-18 yosh

har bir yosh gruppasidagi bolalar o'ziga xos fe'l-atvor, ruhiyatga ega bo'lib, bu sport turlarini tanlashda va tashkil qilishda hisobga olinadi. A'zolarning o'ziga xosligi asab, suyak, muskul, yurak-tomir, nafas, endokrin, shuningdek, teri faoliyatlarida namoyon bo'ladi. Bola katta yoshli odamning kichik nusxasi emas. Bolalar rivojlanishining barcha yosh davrlarida faqatlashqi alomatlari bilan emas, balki



a'zolar o'zgarishidagi barcha jarayonlar bilan kattalardan farqqiladi. O'sish davomida miqdorva sifat jihatidan jadal rivojlanishda bo'ladi. Kichik maktab yoshda bolalar bir paytning o'zida ham jismoniy, hamaqliy rivojlanadi. Yangi ko'nikmalar hosil bo'ladi. Biroq, tormozlanish jarayoni yetarlicha differensiyalashmaydi va tormozlanish jarayoni bilan chegaralanib holadi. Eshtishga nisbatan ko'rish qobiliyati kuchli, ikkinchi sezgi ko'rilmasi to'la shakllanmagan bo'ladi. Asab tuzilishi jadal rivojlanadi, to'xtalish va qo'zg'alish jarayoni takomillashadi, yangi nerv alohalari hosil bo'ladi. Suyak-muskul tuzilishi ham tez rivojlanadi. Vazn sezilarli darajada har yili 2-2,5 kilogrammga ortadi. Umurtqa poqonasi shakllana boshlaydi, biroq u yumshoq, egiluvchan, noxush ta'sirlarga qiyshayib, shakli o'zgarib qolishi mumkin. Taxminan 7 yoshdan 11 yoshgacha qo'l barmoqlarning suyaklanishi tugallanadi. Tosning uch qismdan iborat suyakli (nomsiz, yonbosh va qov suyaklari) bitisha boshlaydi. Ko'krak aylanasi, muskul massasi va kuchi orta boradi. 7 yoshdan 11 yoshgacha bolalarning yurak-tomir tuzilishi o'ziga xos xususiyatga ega. Yurak tez qisqarishivaqon tez aylanishi tufayli tana to'qimalarining qon bilan ta'mirlanishi ikki hissa ko'p bo'lib, natijada moddalar almashinuvi jadal kechadi. Bola o'sib, vazni ortgan sari yaxshi, sifatli ovqatlanishi zarur. Bola harakatchan, tirishqoq bo'lsada, hali muskullar "Xom" ligi tufayli tez charchaydi. O'smirlik yoshi (11 dan 15 yoshgacha) o'tish davri hisoblanib, bu davrda jami a'zolar tez rivojlanadi. Jinsiy baloqat qonga garmonlarning tushishi bilan kechadi. bu davrda asab tuzilishi deyarli rivojlanib bo'ladi, biroq uning vazifasi, ayniqsa bosh miya qobig'i takomillanishida davom etadi. O'smirlar asabiy, o'ta ta'sirchan bo'ladilar. Bu yoshda bola tez bo'yiga o'sadi, vazn va ko'krak aylanasi ortadi. Bo'yinning eniga ortishi tuganllanmagan bo'ladi. Umurtqa poqonasi juda harakatchan va salga shikastlanadigan bo'ladi. Noqulay sharoitlarda umurtqa pog'onasi qiyshayib, qomat buzilishi mumkin. O'smir asablari o'zining vazifasi, ya'ni yurak faoliyatini boshqarishni har doim uddalayvermaydi. Bunday paytda yurakning tez urishi kuzatiladi. Shu tufayli yurak o'sishi tomirlar o'sishidan orqada holadi, qon bosimi oshadi. O'smirlar nafas tuzilishi, o'pkaning hayot sig'imi anchagina 1990 dan 3000 ml gacha ortishi bilan farqlanadi. Bu o'pka sig'uvchanligi va ko'krak qafasi hajmining kengayishi natijasida ro'y

beradi. Moddalar almashinuvi sekinroq, lekin katta yoshlarga nisbatan jadalroq kechadi. Baloqat davrining ruhiyatga ta'sirini hisobga olib, o'smirlar kuch-quvvatini to'g'ri yo'naltirish zarur. O'smirlarning bekorchi vaqti bo'lmasligi, ular bilan foydali mashg'ulot, sport bilan shug'ullanishi lozim. O'smirlik yoshi (16-21) yigit vaqiz uchun yangi bosqich yo'l ochadi. Bu yoshda ko'pgina a'zolar va tana qismlari jismonan rivojlanib bo'ladi. O'spirinlik yoshida asab tuzilishi takomillashgan, dunyoharashi shakllangan, firklarda mukammallik sezilsada, hali o'spirin "katta odam emas". O'spirinlarda modda almashinuvi katta odamlardagiga haraganda jadalroq, o'smirlardagiga nisbatan esa sekinroq kechadi. Ichki sekresiya bezlari va ularning faoliyati shakllanishda davom etadi, harakatlar rivoji yuqori darajaga yetadi. Yoshlik jismoniy tarbiya va sport bylan shug'ullanish uchun eng qulay va istiqbolli davr hisoblanadi. Biroq, endigina yetilgan, lekin qo'r jismga og'irlik tushmasligi uchun mashg'ulot turlarini tanlashda hamma jihatlarini hisobga olinishi zarur. Shunday qilib, biz maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini qisqa va umumiy tarzda ko'rib chiqdik. Bir-biridan aniq yosh chegaralari bilan farqlanuvchi (7 dan 10 gacha, 11dan 14gacha, 15dan 18 yoshgacha) bu davrlar orasida chegara yo'q. Bola rivojlanishda bir yosh davridan ikkinchisiga birdan sakrab o'tmaydi. Tasavvur qiling, bugun bola 13 yoshga to'ldi, deylik, u kichik maktab yoshidagi o'quvchi ham emas, bola hamemas, balki o'smirdir. Lekin uning jismi o'smirlarga xos xususiyatlarga darrov ega bo'ldi, deb bo'lmaydi.

Tan va vujud bir yosh davrdan ikkinchisiga asta-sekinlik bilan tanaffussiz rivojlanishda o'ta boradi. Turli yosh gruppalarda jismoniy rivojlanishning xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashg'ulotlar, sport o'yinlari belgilanadi. bu o'rinda albatta bolani vrachga ko'rsatib, uning maslaqatlari bilan ish tutish lozim. Odam jismi (rivojlanayotgan ham, mukammali ham) uning a'zolari. va tuzilmalarining yig'indisi emas, balki ularning uzviy birligidir. A'zolar bir-biriga o'zaro bog'langan, o'zaro aloqador. Jismoniy rivojlanish-jismoniy takomillashuvning darajasi bo'lib, umum qabulqilingan o'rtacha birlikka (standartga)-asosiy jismoniy ko'rsatkichlarga mos kelish darajasidir. Agar barcha ko'rsatkichlar ushbu o'lchovlarga mos kelsa, demak bola jismonan yetarli rivojlangan bo'ladi. Barcha

yosh bosqichlar uchun tananing asosiy jismoniy ko'rsatkichlari: bo'y, vazn, ko'krak qafasining hajmi va hokazolarning o'rtacha ahamiyati ishlab chiqilgan. Bular jismoniy rivojlanish o'lchovlaridir. Olimlar ishlab chiqqan mazkur ko'rsatkichlar tananing turli belgilarni o'z ichiga oladi: bular bolaning bo'yi, vazni, ko'krak qafasi aylanasi, son aylanasi, vazni hamda bo'yi ko'rsatkich va hokazolardir. Jismoniy rivojlanish darajasi somatometrik belgilarga (qaddi-qomatga, ko'krak qafasi shakliga, oyoqva tovon shakliga) harab hamaniqlanadi. Jismoniy rivojlanish tushunchasi ikkinchi ma'nosi jismning bunyod bo'lishi, o'sishi, takomillashishi jarayonidir. har ikkala jarayon yuzasidan tushunchaga ega bo'lish bolalarning jismoniy tarbiyasi to'g'ri yo'lga qo'yishda ota-onalarga qo'llanma vazifasini o'taydi.

Jismoniy tarbiya deganda nimani tushunamiz?

Jismoniy tarbiya-sog'lom avlod, sog'lom oila, sog'lom jamiyat uchun bolalikdan amaliy harkatdir. Jismoniy mehnat, harakat, o'yinlar sport bilan sho'qullanish, iroda, chidam, intizom tuyqularini shakllantiradi. Bola o'z kuch-quvvati, sog'lomligi, qaddi-qomati ixcham, nafas harakatlarini sezib turadi, bu bilan faxrlanadi. Bu sifatlar sezilmagan holda didini tarbiyalay boradi, bolani go'zallik dunyosiga yetaklaydi. Sportchining har tomonlama uyqui rivojlangan qaddi-qomati ?aqi?atdan ham go'zaldir. Jismoniy tarbiya aslida mehnat tarbiyasi bilan uzviy bog'likdir yoki mehnat bolalarning jismoniy rivojlanishi va takomillashuvining vositalaridan biri hisoblanadi. U o'z imkoniyati darajasidagi huzur baqishlovchi mehnat bolada insoniy qadriyatlar tushunchasini o'stiradi. Masalan, ota-onasi yonida ish o'rgatib, ularga yordam berayotgan va qizaloqning o'z harakatidan necho?lik mamnun bo'layotganiga e'tibor berganmisiz? Ha, huzurbaxsh mehnat bolaga insoniy olamni tushuntira boradi. Bunday mehnatni og'ir, nafrat uyg'otuvchi mehnatdan farqlash lozim. A.S. Makarenko o'qituvchilar oldida so'zlagan nutqlaridan birida shunday degan edi: "Agar biror kishi mendan pedagogik tajribangiz mohiyatini qisqacha qilib qanday belgilay olasiz, deb so'rasa, shunday javob berardim: insondan iloji boricha ko'p narsani talab qilish kerak, der edim. Buni ota-onalar ham, o'qituvchilar ham hisobga olishlari kerak. Bolaning qo'rqishiga va qattiq jazodan titrab-haltirashiga erishishning ?ojati yo'q.. Tarbiyaning bunday yo'li bolani

yolqonchi vaqo'rqoq, baqritosh qilibqo'yadi".Jamiyatimiz bolalarning sog'lom, baquvvat, mehnatsevar yoki nimjon, chidamsiz, og'irroq ishga yaramaydigan bo'lib o'sishlariga befarq bo'la olmaydi.Mana shuning uchun ham bolalar tarbiyasi faqatota-onalarning shaxsiy ishi, vazifasi emas, balki avvalo bu ularning jamiyat oldidagi burchidir. Ota-onalar bolalarning jismoniy vaaqliy jihatdan rivojlanishlari uchun javobgardirlar. Ular bolalarga harakat uzoq yashash, jismoniy tarbiya va sport, mehnat esa sog'lik, chiniqish manbai ekanini singdirishlari kerak.Nemis olimi Gefeland biror dangasa uzoq yashamaganini, uzoq yashaganlar esa doim mehnat bilan mashqul bo'lganlarini aytgan edi. Odamlar sog'ligi vauzoq umr ko'rishini ularning hayot tarziga va mehnat faoliyatiga bog'liq ekanini kuzatish qiziharlidir. Masalan, barcha uzoq umr ko'rganlar, ya'ni 100 yoshdan oshganlar umrlarining oxirlarigacha mehnat qilganlar, doimo harakatda bo'lganlar.harakatning turlari ko'p. Bular yurish, yugurish, mehnat, jismoniy tarbiya. Sport bilan shug'ullanishda doimo muskul qatnashadi, bu vujudimizga ovqatvauyqu kabi zarurdir. Muskul ishi tanni mustahkamlaydi, uni tashqi zararli ta'sirlarga, kasalliklarga harshi chiniqtiradi, moddalar amashinuvi va tana faoliyatini izga soladi. harakat, muskul faoliyati kishining hayratini uyg'otadi. Mashqur fiziolog Y.P.Pavlov bu tuyqularni "muskul ?uvonchi" deb atagandi. Olimning o'zi umr bo'yi jismoniy mehnat bilan shug'ullangan, velosiped mingan, ko'pincha piyoda yurgan.Ilmiy tekshirish institutidao'tkazilgan tajribada mutlaqo sog'lom erkak va ayollar harakatdan sun'ii ravishda maqrum qilindi, ularni kasalxonaga yotqizib, yigirma kungacha o'rindan turishga ruxsat berishmadi. Buning natijasida ularning hammasida qon bosimi tushib ketgan, atrof-muhitga loqayd bo'lib qolganlar. Bu odamlarning hammasi risoladagidek hayotga qaytganlaridan so'ng va ular harakatlana boshlagach, kasallikka xos barcha alomatlar yo'holib ketgan. Bolalar vao'smirlar o'yinlar o'ynaganida, yugurganida, piyoda yurganida, qurbi yetganicha yengil ish bilan shug'ullanganida tanlari harakatdan baqra oladilar. Katta yoshli ba'zi odamlar bolalar nega hadeb pitirlayveradi, bir joyda o'tira olmaydi, deb hayron bo'lishadi.Bolalarning serharakatligi kattalarning jig'iga tegadi, ular bolalarga harab baqiradilar, ba'zan esa shapaloqlab, tanbehham berishadi. Ba'zi oilalarda "quloqsiz" bolalarga jazr berishadi

burchakka turqizib qo'yishadi, bolani ma'lum vaqtgacha tikka turishga yoki o'tirishga majbur qiladilar va buni pedagogik metod deb o'ylaydilar, bu qattiqqo'llik ekanini bilmaydilar. Axir ikki soat mobaynida ?imirlamay turish bola uchun og'ir jazo bo'lib, buning hech qanday yaxshi tomoni yo'q. buharakatdan maqrum qilish bilan barobardir. Shunday qilib, to'g'ri tashkil qilingan jismoniy mashqpar, turli-tuman sport mashg'ulotlari tanani chiniqtiradi, qo'shimcha kuchlar paydo qiladi, a'zolar tashqi ta'sir va qiyinchilikka moslashadi, yenguvchan bo'ladi. Sport bilan shug'ullanmaydigan katta yoshli kishining yuragi minutiga o'rta hisobda 70-75 marta, sportchini esa 55-60 marta uradi. Ana shunday ritmda sportchi tanasi katta og'irlikni eplay oladi va ta'sirini oson yengadi, tiklanish jarayonlariga ko'p vaqt holadi. Birinchidan, sportchining qaddi-qomati to'g'ri shakllanadi va chiroyli bo'ladi. Ikkinchidan, tananing barcha qismlari munosib rivojlanadi, mutanosiblik uyg'unlikdir, uyg'unlikda esa go'zallik mujassam. Yengil, harakatchan, egiluvchan, chiroyli qomat ko'zni quvontiradi. Bolalar, o'smirlar, yigit va qizlar o'zlaridagi jismoniy rivojlanish nuqsonlari: maymoqlik, yassi oyoqlik, noto'g'ri qaddi-qomat, semizlik, tana qismlarining nomutanosibligidan juda siqiladilar, Buning oqibatida ular tortinchoq, hech kimga qo'shilmaydigan, o'zlariga ishonmaydigan bo'lib holadilar. Agar bolalarni tabiat qaddi-qomati kelishmagan qilib yaratgan bo'lsa, jismoniy tarbiya va sport ularni jismonan takomilga yetkazadi va chiroyli qiladi, tana tuzilishidagi nuqsonlarni yo'qotadi. Buning uchun maxsus mashqlar va sport turlari mavjud. Odam tashqi ko'rinishidan chiroyli, kelishgan bo'lishi bilan, baquvvat va chidamli ham bo'lishi kerak. qiz bola kelajakda mehnat qilib tabiat ato etgan onalik burchini bajarish uchun har tomonlama rivojlanishi zarur. Bolalarni juda yoshligidan uyg'un rivojlantirish lozim. Bu borada mashqur rus olimi N.G.Chernishevskiyning qiziq fikri bor. U tananing barcha muskullarini bir me'yorda rivojlantiradigan mashqlar yig'indisi bilan shug'ullanish kerak deb u'tirgan edi. Uning o'g'li yelka kamari muskullarini bir tomonlama rivojlantiradigan mashqlar bilan ko'p shug'ullanar edi. Sibirga surgun qilingan joydan xotiniga yozgan maktubida tananing barcha muskullarini rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanishini maslaqat bergan edi. O'smirlar va o'spirinlar ko'pincha kuchli bo'lish maqsadida "muskulga

ro'o beradilar", bunga qisqa muddatda erishishga urinadilar. Ma'lumki, muskullarni dinamik yoki izometrik mashqlar bilan rivojlantirish mumkin. Dinamik mashqlarni rivojlantirishda muskullarning qisqarishi ularning zo'riqishi bilan birga kechadi. Izometrik (statik) mashqlarni bajarayotganda muskullarning zo'riqishi kuchayadi, ularning uzunligi esa o'zgarmaydi, muskullar esa qimirlamay turadi. Statik mashqlar kulturizmda qo'llanadi. Kulturistlar kuchni zo'riqtiradilar, biroq harakatlar aniqlikni va tezkorlikni rivojlantirmaydilar. Bundan tashqari izometrik mashqlar asab tomirlari va muskullarning juda zo'riqishini talab qiladi va bunda nafas olishni qiyinlashtiradi. O'smirlarga bunday mashqlar zarar qiladi. Ba'zan muskullar va boylamalar zararlanishiga sabab bo'ladi. Kulturizmga havasqo'yish ko'pincha tana a'zolari mutanosibligini buzadi. Masalan, yelka, bo'yin haddan ortiq rivojlanadi, bu esa gavda mutanosibligini va jismoniy uyg'unligiga putur yetkazadi.

Kulturizm g'arb mamlakatlarida va Amerikada rivojlangan. Bizning mamlakatimizda u atletizm deb ataladi. Atletizm gavdaning har tomonlama, uyg'un rivojlanishini ko'zda tutadi. Atletlar suzish, kurash, yugurish, eshkak eshish va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanadilar, ular kuchlilik, chidamlilik, gavdaning uyg'un rivojlangan va go'zalligi bilan ham ajralib turadilar. Barcha muskullarning har tomonlama va bir me'yorda rivojlanishi miyada impulsasiyani kuchaytiradi va uning faoliyatini faollashtiradi. Binobarin, uyg'un rivojlangan gavda chiroyli, sog'lom bo'ladi va aqliy faoliyatni aktivlashtiradi. qadimgi dunyoning mashhur faylasufi Arastu harakatidan o'qitish jarayonini faollashtirish uslubi sifatida foydalanilgan. Faylasuf sayr qilish maktabini yaratgan edi. U darslarni o'quvchilar bilan sayr qilib yurib o'tkazar, harakat paytida fikrlarni odam aniq idrok qiladi, deb hisoblar edi. Bu g'oyani fransuz mutafakkiri Jan Jak Russo ham ta'kidlagan edi. U shunday deb yozadi: "Piyoda yurganimda fikrlarim jonlandi va ilhom oldi. Tinch turgan paytimda deyarli hech narsani o'ylay olmayman: mening tanam harakatda bo'lishi kerak, shunda aqlim hamharakatga kela boshlaydi". Odamning asabiy-ruhiy holati jismoniy holatiga bog'liq ekani. ko'rinib turibdi va bu sog' tanda sog'lomaql, degan maholda hamo'z ifodasini topgan. Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan bolalar sog'lom, tetik, quvnoq kayfiyatda yuradilar. Ular

intiluvchan, mustahkam irodali, saranjom, intizomli, xushfe'l bo'ladilar. O'zbekistonda o'tkazilgan tadqiqotlarimizning ko'rsatishicha, "tarbiyasi qiyin bolalar" jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaydilar, ularning ota-onalari jismoniy tarbiyaga e'tibor bermaydilar. Bu tashvishli ma'lumot shunga undaydiki, oilada bolani to'g'ri jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirish zarurdir, bu hayot talabi, ota-onalarning fuqarolik burchi bo'lib, bolalarni oilada jismoniy tarbiyalash faqat pedagogik emas, balki bu ijtimoiy masala hamdir. Nima eksang, shuni o'rsan deganlaridek, farzandlarning ertasi ota-onalarning bugungi mehnati samarasidir. Bir misol, oilada yolqiz farzand o'qilo'syapti. Uni go'dakligidan buvisi sevib, erkalab keldi. Ota-onasi ham ortiqcha mehribonlik qilishadi, oy tu'saham, kun tu'sa ham unga. Biroq, bola to'g'ri, jismoniy tarbiyaga muhtoj edi, ota-ona esa bolamizning o'qishi, intizomi, yaqli yaxshi bo'lsa, shuning o'zi yetadi, jismoniy tarbiya va sport odamni foydali ishlardan chalg'itadi, deb o'ylashardi. O'qituvchisi bolaning otasiga farzandingizni sportga qiziqting, deganda u: "Bizning o'g'limiz o'qimishli, bilimdon bo'lishini istaymiz. Bizning asrimizda hamma gap aqlda, muskulda emas", deb e'tiroz bildirdi. Buning ustiga ota-onalar o'zlarining noto'g'ri harashlarini bolaga qat'iy singdirar edi. Bola maktabda yaxshi o'qir, kitoblarni mutolaa qilar, ota-onasi bilan teatrqa borar, matematika to'garagiga qatnar edi. Bularning hammasi zarur narsa, biroq bolaning uyg'un rivojlanishiga bular yetarli bo'lmaydi.

T.ning oilasida jismoniy tarbiyaga ahamiyat berilmas edi. Bola yoshligidan harakat qilishni yaxshi ko'rar, o'yinlar o'ynar edi. Uning bu tabiiy ehtiyojini u maktabga atnay boshlagandan so'ng ota-onasi ta'qiqlab qo'ydi. Ota-onalar axiri o'z niyatlariga erishishdi-bola ko'p o'tiradigan, kamharakat bo'lib holdi. Bolaning to'p tepib, ko'cha changitib, yugurmasligidan, vaqtini bekorga ketkazmasligidan ota-ona xursand edilar. Bunday tarbiyaning ta'siri yillar o'tgan sari bilina bordi.

Bola 12 yoshda semira boshladi, 14 yoshga chiqqanda semizlik tufayli beso'naqay, tortincho?, odamovi, asabiy, jaqldor bo'lib holdi, o'qishga qiziqishni yo'qotdi. Ota-onasi bundan xafa bo'lib, vrachga murojaat qilishdi. Vrach semirishga olib kelgan sabablarini tushuntirib berdi. Ota-ona o'z xatolarini juda kech tushundilar. Afsuski, bunday misollarni hayotda ko'p kuzatish mumkin. "Kim

bo'lishni xoxlaysan?" so'radi ona.qizcha esa: "Kim bo'lishimni hali bilmayman, fizkultura darsini juda yaxshi ko'raman, sport bilan shug'ullangim kelyapti. Adabiyot, tarix, geografiyani ham yaxshi ko'raman", -dedi. Ota gapga chek qo'ydi: "Bu gaplarni miyangdan chiqarib tashla, bu haqida biz boshqa eshitmaylik. Keyin bizning bu hamxo'rligimizdan xursand bo'lasan. Katta bo'lganingda bu gaplarimizning to'g'ri ekanini, senga yaxshilik istaganimizni tushunib, bizga raqmat aytasan", dedi. Yillar o'tdi.qiz yaxshi o'qir, har kuni oqshomda jaranglaydigan pianino ovozi ota-onani behad xursand qilardi, axir ularning qizi musiqao'qituvchisi bergan uy vazifasini qunt bilan bajarar, yangi kuyni diqqat bilan o'rganar edi. qiz otasining gapiga kirib, orzusi haqidaboshqa so'z ochmadi. Mana, ota-ona orzu qilgankunham yetib keldi, qizmusika maktabini muvaffaqiyat bilan tugatdi. Shu munosabat bilan oilada tantana bo'ldi, mehmonlar kelishdi, ular qarindosh-urug'lar edilar. Ota qizini maktabni bitirgani bilan samimiy tabrikladi va bir necha yildan keyin qizim musiqao'qituvchisi bo'ladi, deb umid qiladi. Mehmonlar qizdan kelajak rejalari haqida gapirib berishni iltimos qilishdi.qiz shkafdan musiqa maktabini bitirganligi haqida guvohnomani oldida, shunday dedi: "Dada, oyi, sizlar meni mana shu qog'ozni olishimni istagan edinglar. Mana oling, uni men bundan keyin musiqa asbobini qo'linga ham olmayman", dedi-yu, xonadan otilib chiqib ketdi.Endi izohning hojati yo'q.Kech bo'lsada bolaning ota-onasi tabiiy, sog'lom intilishlarini tushunib olgan edilar.Afsuski, bunday holatlar ancha-muncha uchrab turadi.Ana shu qizo'rniga ruhiyati, fe'l-atvori boshqacha qizni qo'yib ko'raylik.Bir bola o'qishni tashlab, musiqa maktabidan ketib holardi, boshqasi esa men musiqa uchun tuqilganman, deb ota-onaning fikridan qaytmaguncha qo'ymasdi, uchinchi bola bo'lsa, musiqa maktabiga bormay qo'ya holardi.Yuqorida keltirilgan musiqava jismoniy tarbiya sport bilan shug'ullanishga xalaqit beradi, deb hamo'ylash kerak emas. Ota-onalar shuni tushunishlari va doimo esda tutishlari kerak: bolani o'zi yoqtirmaydigan ishga aslo zo'rlamang, qiziqmaydigan, imkoniyatlari va hayotiy intilishlariga to'g'ri kelmaydigan ishlarga majbur qilmang; ikkinchidan harqandaymashg'ulot, jumladan musiqa bilan jismoniy tarbiyani birga olib borish kerak, ularni sportga ham jalb qilish lozim. Umumta'lim maktablarida va maxsus



o'quv turi bilan (ashula o'rganish, musiqa, chet tili o'rganish va hokazi) shug'ullanganda o'quvchining aqliy mehnatta ko'p vaqti, kuchi ketishi uchun ham u jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi kerak. Shunda bola harakatda bo'lib, kayfiyati, o'qishi ham yaxshi bo'ladi. Yuqoridagi misolda keltirilganidek, agar qizchaga biror sport turi bilan shug'ullanishga ruxsat berishganida edi, u musiqaga boshqacharoqharagan, undan bezmagan bo'lardi. Suvda suzganidagi harakat, suvning yoqimli ta'siri qizning aqliy mehnatdan toliqishini yozgan bo'lardi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya shaxsning uyg'un rivojlanishi uchun zarur bo'ladigan omildir. Hozirgi zamon sharoitida maktab o'quvchilarining aqliy mehnati uchun ham ana shunday bo'ldi. 1-3 sinf o'quvchilari maktabda 4 soat, o'rta va yuqori sinf o'quvchilari 6 soat bo'ladilar. Bu paytning hammasi bolalar aqliy mehnat bilan jadal shug'ullanadilar. Maktab o'quvchilari dars tayyorlash uchun har kuni 2 dan 4 soatgacha vaqt sarflaydilar. Kichik maktab yoshidagi bolalar har kuni aqliy mehnat bilan 6 soat, yuqori sinf o'quvchilari esa 9-10 soat shug'ullanadilar. Binobarin, majburiy aqliy mehnat bolalarda sutkaning anchagina qismini egallaydi: Aqliy mehnat qilganda muskul zo'riqishini talab qiladigan muskullar nagruzkasi vaharakat bo'lmaydi. Biroq, partada yoki stol yonida qimirlamay yoxud kam harakat qilib, uzoqo'tirish tufayli tanani tikka tutib taradigan muskullar uzoq vaqtgacha muhimzo'riqib turadi. Bunda bolalar juda charchab holadilar, chunki uzoq vaqtgacha qimirlamay o'tirganda, qonning oqib kelishi qiyinlashadi, o'pka to'la yozilolmaydi, shuningdek, bola chuqur nafas ololmaydi. qorin bo'shlig'i a'zolari ham ma'lum darajada eziladi. Uzoqo'tirganda odam charchab holadi. Shuning uchun o'tiraverib, charchadim degan ibora bejiz aytilmagan. Aqliy zo'riqish charcho'ni yanada oshiradi. A'zolarining yetarli ishlashi uchun xarakat va muntazam jismoniy mashqlar zarur. Gipodinamiya (kamharakatlik) a'zolarining vazifa faoliyatini buzadi, shundan keyin ba'zi organlar organik o'zgarishlarga uchraydi. Hozirgi zamon maktab o'quvchisining aqliy mehnati ortib, harakatsizligi kuchaydi, jismoniy harakatli darslariga o'quv rejasida hammasi bo'lib 2 soat ajratilgan. Mana shuning uchun ham maktabdan tashqari paytlarda bolalar jismoniy rivojlanish tadbirlaridan to'g'ri foydalanish kerak. Maktab yoshidagi bolalar ko'p vaqtini uyda o'tkazadi, shuning

uchun ularni oilada oqilona jismoniy tarbiyalash zarurati tuqiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qishloq maktab o'quvchilarini shahar bolalariga haraganda tezroq jismoniy rivojlanadilar. Bu tafovutni yo'qotsa bo'ladimi? Ha, yo'qotsa bo'ladi. Bu masalani batafsil ko'rib chiqamiz. Biz darsdan tashqari paytlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaydigan shahar va qishloq o'smirlarining jismoniy rivojlanish darajasini taqqoslab ko'rdik. Yuqorida aytanimizdek, maktabda ularga haftada ikki soat jismoniy tarbiya darsi o'tiladi. O'tkazilgan tekshirishlardan ma'lum bo'ldiki, shaharlik o'smirlarga nisbatan qishloqdagi o'smirlar yaxshiroq o'sgan. Chunki qishloqda jismoniy mehnat bilan ko'proq shug'ullanishga to'g'ri keladi va harakat ham ko'p bo'ladi. Bundan qishloq bolalari, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmasa ham bo'ladi, degan xulosa kelib chiqmaydi. Yuqorida qo'yilgan masalaga qaytamiz: qishloq va shahar maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini bir xil tartibga solish mumkinmi? Ha mumkin. Faqat shahar o'quvchilarida mehnat va tabiiy harakat o'rnini jismoniy tarbiya va sport bilan to'ldirish kerak. Mana shuning uchun shahardagi ota-onalar o'z bolalarini sport mashg'ulotlariga ko'proq jalb qilishlari lozim. Ilmiy-texnika iqboli asri va ilmiy-texnikaning jadal rivojlanishi qonuniy o'sib boruvchi holat. Binobarin ilmiy texnika iqboli sharoitlarida ko'proq harakat qilish va jismoniy mehnat kerak bo'ladi; bu yerda ham jismoniy tarbiya va sport yordamga keladi. Ota-onalar harakatga ishtiyoq bola hayotiga singib ketishiga erishishi lozim. Bolalarning jismoniy tarbiyasi maktab, bolalar yasli va bog'chasi, sport o'quv yurtlari va tashkilotlari, maktabdan tashqari bolalar muassasalari, shuningdek oilada ham muhim jarayondir. Bu tarmoqlarni maqsad birligini bir-biriga uzviy bog'laydi. Maqsad bugungi sog'lom bola ertangi sog'lom jamiyatdir. Shunday ekan, bu tarmoqlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga loqayd va yuzaki qaramasliklari zarur. Jismoniy tarbiya masalalari navbatma-navbat emas, balki kompleks ravishda hal etiladi. Bola mashqlarni har kuni bajaradi, yuguradi, yuradi, sayr qiladi, uy yumushlarini qiladi, yuvinib-taranadi, ovqatlanadi, uxlaydi, aqliy mehnat bilan shug'ullanadi va albatta bu harakatlarning har biri jismoniy va aqliy sifatlarning shakllanishiga albatta ta'sir etadi. Ayni paytda ularning har biri jismoniy tarbiyaning turli shakllari va harakatlari ta'sirida shakllanadi. Masalan, bola

faqatmaxsus mashqlar bilan shug'ullanishi natijasida emas, balki mehnat qilish, gimnastika bilan shug'ullanish, o'yin o'ynash natijasida kuchli bo'ladi. Ayni paytda mehnat, gimnastika, o'yinlar boshqa ko'pgina jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Binobarin, bolalarni uyda jismoniy tarbiyalash, shuningdek ularni halqilishning shakl va uslublari o'zaro murakkab va bir-biriga bog'liq bo'ladi.

### **III BOB Bolalar sportini rivojlantirish va bolalarni sportga tarbiyalash borasida qilinadigan ishlar**

#### **3.1 Jismoniy barkamollik –sog'lom kelajak asosi**

Joriy yilning 28 yanvar kuni Oqsaroyda Prezidentimiz Islom Karimov rahbarligida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yiqilishi bo'lib o'tdi. Unda Yurtboshimiz o'tgan yil mobaynida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan amalga oshirilgan ishlar o'zining samarasini berayotganligini ta'kidlab, sohataraqqiyotini yuksaltirish kelajak avlodning yanada barkamol o'sishi, shuningdek, sog'lom kelajak sari tashlanayotgan muhim qadamlardan ekanligiga urg'u berdi. Zero, O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi o'ta noyob tuzilma bo'lib, ayni paytda ko'plab mamlakatlar uni qimmatli tajriba sifatida o'rganmoqda. Ayniqsa, bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi va 2004 yil 29 avgustdagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari muhim dasturiy amal bo'layotganligi fikrimizning yorqin dalilidir. Darhaqiqat, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ulkan ishlarni izchil davom ettirish, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, shahar va qishloqlarimizda davr talabiga javob beradigan sport majmualari hamda stadionlar bunyod etish, ularni zamonaviy sport anjomlari, yuqori malakali sport ustalari va murabbiylar bilan ta'minlash masalasiga alohida e'tibor qaratildi. Bu albatta, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining tibbiy madaniyatini yuksaltirish, ommaviy sportni, shuningdek, bolalar sportini rivojlantirish borasidagi ishlar ko'lamini yanada kengaytiradi. Prezidentimiz tashabbusi bilan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilib, bolalar va o'smirlar o'rtasida sportni ommalashtirish, sog'lom hayot tarzini keng qaror toptirish, barkamol avlodni shakllantirishning noyob tizimi yo'lga qo'yildi. Bolalar sporti ta'lim-tarbiya sohasining uzviy qismiga aylandi. Yiqilishda ta'kidlanganidek, 2013 yilda bolalar sporti ob'ektlari, musiqa va san'at maktablarini barpo etish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash ishlari izchil davom ettirildi. 113 ta sport

inshooti va suzish havzasi, 55 ta bolalar musiqa va san'at maktabi qurilib, foydalanishga topshirildi. Ushbu ob'ektlarning 132 tasi qishloq joylarda ishga tushirildi. Bu maqsadlar uchun 210 milliard 400 million so'm mablag' yo'naltirildi. Barcha sport majmualari zamonaviy sport inventarlari va malakali murabbiylar bilan ta'minlanayotgani tufayli ularning hamrovi tobora kengayib bormoqda. Bugun mamlakatimizda 2millionga yaqin bola sportning 30 dan ziyod turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Bitta sport inshootidan o'rtacha kunlik foydalanish vaqti 9,5 soatni tashkil etmoqda.

- Bolalar uchun barpo etiladigan har bir inshootni qalb qo'rimizni baqishlab qurishimiz kerak. U erda shug'ullangan bolalar shunday imkoniyatlardan mamnun bo'lib, ezgu maqsadva intilishlar bilan yashasin. Zero, farzandlarimizni xursand qilish, ularning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga etishi uchun sharoit yaratish bizning burchimiz, - dedi Prezidentimiz. Bolalar sporti obyektlari asosan, mamlakatimizda ishlab chiqarilgan sport inventarlari va uskunalar bilan jihozlanmoqda. Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarining 116 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda. E'tiborlisi, farzandlarimizning har tomonlama sog'lom bo'lib ulg'ayishida joylarda tashkil etilayotgan turli sport musoboqalari muhimahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sportgaqiziqish, sog'lom bo'lishga intilish kuchayib bormoqda. Uch bosqichli sport tizimi - "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musoboqalari yoshlarni sportga keng jalb etish, professional sportchilarni tarbiyalashda muhimo'rin tutmoqda. 2013 yilda ham mamlakatimiz sportida ulkan muvaffaqiyatlarga erishildi. Poytaxtimizda o'smirlar vaqizlar o'rtasida og'ir atletika bo'yicha IV jahon chempionati, dzyudo bo'yicha Gran-pri turkumidagi Xalqaro musoboqa, badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionati yuksak saviyada o'tkazildi. Olti yoshli shaxmatchimiz Islombek Sindorov Eronda o'tkazilgan Osiyo chempionatida uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. Nafisa Mo'minova o'zbek qizlari o'rtasida birinchi bo'lib Xalqaro grossmeyster unvoniga sazovor bo'ldi. Og'ir atletikachi Ruslan Nuriddinov Polshada o'tkazilgan Jaqon chempionatida, dzyudochimiz Yaqyo Imomov Fransiyada o'tgan "Katta dubulg'a" turkumidagi Xalqaro turnirda birinchi o'rinni

egalladi. Prezidentimizning 2013 yil 3 dekabrda qabul qilingan farmoniga muvofiq, Vatanimizning Xalqaro maydondagi obro'-e'tibori va nufuzini oshirishga salmoqli hissa qo'shgan bir guruh iste'dodli yoshlar davlatimizning yuksak mukofotlari bilan taqdirlanishi mamlakatimizda yoshlarga haratila yotgan e'tiborning yana bir amaliy ifodasi bo'ldi. Yiqilishda 2014 yilda amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar ko'rib chiqildi. 115 ta sport obyekti va 48 ta bolalar musiqa va san'at maktablarini qurish hamda rekonstruksiya qilish, ularni zarur anjom va uskunalar bilan ta'minlash bo'yicha ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bu borada yo'l qo'yilayotgan ayrim kamchiliklar ko'rsatilib, ularni bartaraf etish zarurligi ta'kidlandi.

- Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi bugun boshhalarning havasini tortayotgan tashkilotga aylangani barchamizga mamnuniyat baqishlaydi. Bu harakat samaralaridan baqramand bo'layotgan bolalar har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetmoqda. Bu Xalqimiz hech qachon hech kimdan kam bo'lmagani, hech kimdan kam bo'lmayotganligi va hech kimdan kam bo'lmasligining yana bir hayotiy tasdig'idir, - dedi Prezidentimiz.

### **3.2 Sog'lom turmush tarzi va oiladagi tartib**

Rejim jismoniy tarbiyaning tashkiliy asosi bo'lib, bolalarni yaxshi o'sish vasog'ligi uchun zaruriy shartdir. Rejimning gigienik, tarbiyaviy va tashkiliy vazifalari bor. Regim bu bir kecha-kunduz mobaynida uxlash, ovqatlanish, aqliy va jismoniy mehnat qilish, jamiyat ishi bilan shug'ullanish, dam olish, turli mashg'ulotlarni bajarishda fiziologik va pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqmuddatga rioya qilishdir. Regim uzoq umr va samarali faoliyat uchun zarur va qulay me'yordir. Bir guruh olimlarimiz rejim asoslarini faoliyat turlari va ularning tartibini ishlab chiqdilar, bu umumta'lim maktablarning sinflariga taqsimlab chiqilgan. Mualliflar o'quvchilar faoliyatini Quyidagi turlarga bo'lib chiqqanlar: 1) maktabda va uydagi o'quvmashg'ulotlari; 2) toza havoda bo'lish (o'yinlar, tomosha, o'yin-kulgu, sport bilan shug'ullanish, sayrga chiqish, sayo'at); 3) sinfdan tashqari va maktabdan tashqarimashg'ulotlar tanlab olingan faoliyatlar (Yoshlar tashkiloti, "Kamolot" ijtimoiy harakati va jamoat ishlari bilan shug'ullanish, adabiyotlar o'qish, musiqa tinglash, uy yumushlariga harashish); 4) o'z-o'ziga xizmat qilish (gigienik, gim^nastika, chiniqish, ovqatlanish); 5) uxlash. o'quvchilarning aqliy mehnati sezilarli darajada ortdi, shu munosabat bilan oilada shunday rejim zarurki, u bolalarning jismoniy rivojlanishiga va sog'ligiga zarar qilmasin. Mavjud rejimlar hozirgi zamon bolalarining akselerasiyasini, ularning jismoniy vaaqliy jihatdan tez rivojlanayotganlarini, ehtiyojlarining ortayotganini va aqliy faoliyat turlarining ko'payib borayotganini hisobga olmadi. Maktab o'quvchilarining vazifalari ancha-muncha kengayib borayotgani kuzatilmoqda, bularni tegishli rejimga rioya qilmasdan uddalab bo'lmaydi. Ilmiy-texnika taraqqiyotining muvaffaqiyatlari, turli texnikaning turmushida, oilada qo'llanishi yangi sharoitlarni yaratadi, bular bolalarning rejimida o'z aksini topishi kerak. Oilada bolalarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirish zarurligi ularning oiladagi rejimini ilmiy pedagogik tartib asosida tashkil etishni talab etadi. Oila rejimi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosidir. Chunki shu tufayli turmush sog'lom bo'ladi. Regim ta'sirida shakllangan harqanday dinamik stereotipning shartli ko'nikmasi a'zoni biror jarayon yoki vazifaga tayyorlaydi, sozlaydi. Regim ta'sirida jismoniy harakatga nisbagan emas, balki aqliy mehnatga nisbatan hamshartli

ko'nikma (refleks) hosil bo'ladi. Rejim hayotni maromga soladi, ya'ni odam ma'lum vaqt orasida turli faoliyatlarni qat'iy ravishda almashtirib turadi. Oqilona tashkil qilingan rejim katta pedagogik ahamiyatga ega, ya'ni bunda odam intizomli, irodali, so'zning ustidzn chiqadigan, uyushqoq, xushta'b, ozoda, saranjom-sarishta bo'ladi. Rejim ayniqsa bolalarga yaxshi ta'sir etadi, chunki bolalarda shartli moslashishlar tezroq shakllanadi, odatga aylanadi. Afsuski, rejim katta pedagogik vosita bo'lishiga haramay, ko'pgina oilalarda bunga amal qilinmaydi. Kun tartibi faoliyat turlari oilaning sharoitlarini, xususiyatlarini, bolaning qiziqishlarini vaqanchalik rivojlanganini hisobga olib tuziladi. Biz rejim asoslari sifatida faoliyatning quyidagi turlarini ajratamiz:

Aqliy mehnat.

Jismoniy mehnat.

Bola qiziqadigan mashg'ulotlar.

Jismoniy tarbiya va sport.

Shaxsiy gigiena (ozodalik).

Ovqatlanish va uyqu.

Madaniy tadbirlar.

Oiladan tashqarigi shaxsiy muloqotlar.

Faoliyat turlarining bu tartibi tabiatan mavjud bo'lib, hozirgi zamon maktab o'quvchisi hayotidagi hamma tomonlarni o'z ichiga olgan. Aqliy mehnat hozirgi zamon kishisi, jumladan bolalar hayotining ajralmas qismidir. U quyidagi jarayonlardan: maktabda o'quvmashg'ulotlari, uy vazifalarini bajarish, badiiy, ilmiy, siyosiy, maxsus adabiyotlar, gazeta-jurnallar o'qish, turli ijodiy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishdan iborat. Uyda bajariladigan jismoniy mehnat turlichadir: xonalarni yig'ishtirish, hovlini tozalash, kir yuvish, ovqat pishirish, kichkintoylarga harash, gullarni, hayvonlarni parvarish qilish, tomorqada ishlash va hokazo. Bola qiziqib shug'ullanadigan mashg'ulotlar: musiqa tinglash, ashula aytish, xoreografiya, rasm chizish, yopishtirish, konstruksiyalash modellash, bichish va tikish, radio-texnika va hokazolardan iboratdir. Aslmohiyatini olganda sport ham shu qatorga kiradi, chunki bolalar bu mashg'ulotga juda qiziqib haraydilar. Biroq, sport va jismoniy tarbiya



faoliyatining alohida turi bo'lib, jismoniy kamolotda asosiy va o'ziga xos o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya va sport ertalabki badan tarbiyani, sayr va yugurish, chiniqishni, serharakat o'yinlarni, sportning har xil turlari bilan shug'ullanishni, poxodga chiqishni, sayohatni umuman harakat faoyaligini o'z ichiga oladi. Shahsiy gigiena deganda ertalabki, kunduzgi va kechki gigienik zaruriyatlarni tushunamiz. Ovqatlanish va uyqu tananing jismoniy ehtiyojidir. Uyqu jismoniy zarurat bo'libgina holmay, balki rejimning bir bo'lagidir (kunduzgi uyqu, tungi uyqu). Ovqatning ma'lum vaqtda, tartib bilan tanavvul qilish lozim bo'ladi (nonushta, tushlik, peshin, kechki ovqat). Madaniy tadbirlar o'zbek oilasida ma'lum o'rin tutadi. Bu faoliyat odatda rejimni tuzish nazarda tutilmaydi. Kino, teatr, konsert ko'rish, stadionlarga, muzeylarga borish, maruza va munozaralarda qatnashish madaniy tadbirlarga kiradi. Balalarning oiladan tashqaridagi hayoti, muloqoti maktab o'quvchilarining hech qaysi rejimda aks ettirilmagan. Axir bolalarning oiladagi tashqariroqda ham do'stlari, o'rtoqlari bo'lib, o'zaro muloqotlar esa axloqiy tarbiya vositalaridan biridir. Shuning uchun bu tadbirni raqbatlantirish, binobarin, bunga vaqt ajratish, rejimga keltirish kerak. Bolalar, o'smirlar, yigitlar, qizlar o'rtoqlari bilan muloqotda bo'ladilar, birlarining uylariga boradilar, o'zaro taassurotlarini fikr almashadilar, o'rtoqlashadilar, ba'zan birga dars tayyorlaydilar, kitob o'qiydilar. Bu do'stlik zamirida (agar u to'g'ri yo'nalishda bo'lsa) insonparvarlik, mehr, muhabbat, odamiylik kurtaklari shakllanadi. Shuning uchun ham bu faoliyat turi kun tartibiga kiritilishi kerak. Bizningcha, har bir oila dam olish kunlari bilan birga butun bir hafta uchun kun tartibi tuzib olishi kerak. Umumiy rejimda har bir oila a'zosining alohida rejimi bo'ladi. Biror rejimda barcha oila a'zolari uchun umumiy bo'lgan hollar: ertalabki badan tarbiya, ovqatlanish, sayr va poxodlar, teatrlarga borish kabilar bo'ladi. har bir oila a'zosi uchun umumiy, hammaga mos keladigan rejim bo'lishi mumkin emas. Rejim har bir kishi uchun quyidagi talablarga: shaxsning uyg'un rivojlanishiga, jismoniy va axloqiy sifatlarni ijobiy shakllantirishga yordam berishi, gigienik taomilga, bolaning yoshi va jismoniy xususiyatlariga mos kelishi lozim. Bola kasal paytida avval rejalab qo'yilgan rejimga rioya qilishda birmuncha yengillik berishi lozim. Nimjon, surunkali betob bolalar uchun ular sog'ligini yaxshilab

olishlariga yordam berish maqsadida rejimga tuzatishlar kiritiladi.har bir bolaga o'ziga xos ravishda uning xarakteri (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik), fikrlash faoliyatiga tabiatga e'tibor berish lozim. Masalan, agar bola (flegmatik) bo'shangroq bo'lsa, unga uy vazifalarini bajarish uchun ko'proq vaqt ajratish kerak.Rejim qat'iy, biroq kerak tomonga o'zgara oladigan bo'lishi lozim. Yani bolaning yoshi katta bo'la borishi, biror sharoitning yoki faoliyag turiningo'zgarishi bilan rejim mos ravishda o'zgarishi kerak.Rejim har kuni har xil bo'lishi mumkin.masalan, agar bola haftada uch mahalmusiqqa maktabiga yoki sport mashg'ulotiga qatnasha, bu kunlar rejimi haftaning boshqa kunlari rejimdan farqqilishi lozim. Ta'til kunlarda bolaning ko'proq dam olishi va ijodiy mashg'uloti uchun vaqt ajratishi kerak.Dam olish va bayram kunlari rejimi o'ziga xos va o'zgaruvchan bo'ladi. Chunki bunday kunlarda poxodga, sayohatga chiqish, teatrlarga, muzeylarga, sport saroylariga borish rejalashtiriladi. haftada rejimning xilma-xil bo'lishi bolalar hayoti maromini buzmaydi. Kundalik rejimida ertalabki badan tarbiya, shaxsiy gigiena, ovqatlanish, uxlash rejimi o'zgarmasligi kerak. Dangasalik, o'zini qo'lga ola bilmaslik rejimini buzmaslik lozim. Ilmiy tavsiyalarga asoslanib tuzilgan rejim bir maromda kechib, bolalar qat'iy uyushtirgan hayot tarziga tez o'rganadilar, bu rejim ularga quvonch baxsh etadi vasog'liqlarini mustahkamlaydi. Bola yaxshi va sog'lomo'sishi uchun tavsiyalarga ko'ra jismoniy tarbiya va sport bilan kuniga 3-3,5 soat shug'ullanishi kerak. bumashg'ulotlarga o'yinlar, jismoniy mashqlar, ertalabki harakat, fizkul-minutlar (dars tayyorlash paytida) kiritiladi. Agar bola uydan tashharida sport bilan shug'ullansa, sport seksiyasiga boradigan kunlari uyda kamroqshug'ullanishi mumkin.Bola uyda har kuni 4-5 soat mobaynida faol harakatda bo'ladi.harakat faolligiga biz jismoniy tarbiya va sportdan tashqari sayr qilish, jismoniy mehnatni ham kiritamiz. Bolalarning ko'pchiligi sportga, musiqa, ashula, texnika ijodkorligi, xoreografiya, tasviriy san'at vahokazolarga qiziqadilar.

Bunday bolalarda faollik yetishmasa, jismoniy mashg'ulotlarni bajarish, harakatchan o'yinlar o'ynash, uy yumushlarini bajarish talab etadi. Nimjon, surunkali bemor bolalar uchun alohida jismoniy mashqlar vaharakat turlari mavjud. Gigiena fan

sifatida buyuk va olijanob maqsadni ko'zlaydi, o'sib kelayotgan yosh avlodning to'g'ri rivojlanishiga va odam juda harib holguniga qadar mehnat qobiliyatini saqlab holishiga yordam beradi, Shu munosabat bilan to'g'ri jismoniy tarbiya berish, bolalar kundalik hayotyga gigienik ko'nikmalar va odatlarning shakllanishida juda muhimhisoblanadi. Ayni bolalik paytida bu ko'nikmalarni shakllantirish lozim, biroq eng yaxshi o'rnatilgan odatga doimo amal qilinadi deb bo'lmaydi. Masalan, bu bolalarning hammasi tish tozalashni bilishadi tishinihar zamonda tozalaydi yoki mutlaqo tozalamaydi. Ko'nikmani odatga aylantirish, odatni esa ehtiyojga aylantirish kerak. Rejimga qat'iy rioya qilganda foydali ko'nikmalar qaror topadi, ular odatga vaehtiyojga aylanadi. Ota-onalar bolaga gigienik vazifalarini har kuni vato'g'ri bajarishlarini kuzatib turishlari lozim. Bunday muntazam nazorat qilib borish natijasida gigenik zarurat shartli odatlarga aylanadi. Buning uchun ota-onalar bolalariga nima uchun badanni toza tutish, tish tozalash, xona havosini yangilash, tirnoqni olish, sochni qanday parvarish qilish, ovqatdan oldin qo'l yuvish, vannada, dushda, hammomda haftada bir marta cho'milish lozimligini tushuntirishlari kerak.Gigienik ko'nikmalarni va odatlarni shakllantirishga doir barcha ishlar odatda maktabgacha tarbiya yoshida va bola sinfda o'qib yurgan paytlarida olib boriladi. Agar bolalar oqilona rejim asosida yashasalar, ular kichik maktab yoshidayoq shaxsiy ozodalik qoidalarini juda yaxshi o'rganib oladilar va ularga doimo amal qiladigan bo'ladilar.Bolaning jismonan to'g'ri rivojlanishi va sog'lom bo'lishi uchun ovqatlanish rejimda juda muhimdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar va maktab o'quvchilari kuniga 4 mahalovqatlanishlari lozim. Bolaga xilma-xil, sifatli, to'yimli oziq-ovqatlar berish kerak. Bolalik vao'smirlik yoshida sutkalik ovqatlanishda asosiy moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, makro va mikroelementlar) eng qulay nisbatlarda bo'lishi kerak. Bu davrda bolalar vao'smirlarga oziq moddalar faqatsarflangan quvvato'rnini to'ldirish uchun ham zarur bo'ladi. Bolalarni aqliy mehnatga odatlantirish.har bir maktab o'quvchisini kun tartibi majburiy aqliy mehnat rejalab qo'yiladi-dars tayyorlaydi, oqizaki va yozma uy vazifalarini uyda ado etadi, shuningdek, o'zi qiziqqan mehnat bilan shug'ullanadi.Ota-onalar aqliy mehnatga bo'lgan gigiena talablarini bolalarga

tushuntirish kerak. Bular Quyidagilardai iborat: har kuni doim bir xil paytda dars tayyorlash, ish joyini yaxshi yoritish (chiroq chap tomondan turadi), stulda to'g'ri o'tirish, mashg'ulot davomida yengil va nafas harakatlar qilish, faqato'tirgan holda o'qish. Ota-onalar ana shu qoidalarni bolalarga doim tushuntirib, bajarilish jarayonini tekshirib borsalar, gigienik qoidalarga ko'nikma hosilqiladilar va bu odatga aylanadi, natijada ularning mehnati yengillashadi, mehnat qobiliyati ortadi, oila a'zolari aqil bo'lishsa, ichmasa, chekmasa, dangasa, Ishyoqmas bo'lmasa, zararli, qaltis o'yinlar o'ynamasa bunday oilada hamma bir-birini qurmat qiladi, uy-joy toza bo'ladi, hamma o'zini ozoda tutadi, har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadi, uyqu, ovqatlanish va dam olish rejimiga rioya qiladi va bunday oilalarda bolalar to'g'ri tarbiya oladilar. Mashqur fiziolog I.P.Pavlovning ta'limotiga ko'ra, bosh miya qobig'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayoni muntazam sodir bo'lib turadi. Agar odam rejim asosida yashasa, yani sutkaning ma'lum vaqtida rejim bilan uxlasa, ishlasa, dam olsa, bunga doim amal qilsa, tanda xuddi shu narsalarning almashinishiga odat paydo bo'ladi. Ana shunday almashinishga odatga paydo bo'ladi. Ana shunday almashinish bosh miya qobig'ida shartli reflekslar maromini tartibga soladi. har bir ko'nikma asta-sekin dinamik stereotipga aylanadi. Masalan, bola uxlashga har xil vaqtda yotsa, u ancha vaqtgacha uxlolmay yotadi. Agar u har kuni bir vaqtda uyquga yotsa, tezda uxlab holadi. Ovqatlanish, mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, dam olishda ham shunday. A'zolar vazifa faoliyatining rejimga siri nimada? Gap shundaki, rejim ta'sirida shakllangan harqanday stereotip u yoki bu jarayon yoki yo'nalishga a'zoni tayyorlaydi. Masalan, bola har kuni bir xil vaqtda ovqatlansa, nonushta, tushlik yoki kechki ovqatdan 10-15 minut oldii qorin ochadi va ishtaqa bilan ovqatni yeydi. Bolani do'qqilib yoki yalinib ovqatlantirish yaramaydi. Ishtaha ma'lum belgilangan paytda paydo bo'ladi, chunki ovqatga bo'lgan shartli zarurat a'zoning shartli odatiga aylangan bo'ladi. Rejim tufayli shartli odatlar faqat fiziologik vazifaga emas, balki aqliy faoliyatiga nisbatan ham ishlab chiqiladi. Aqliy mehnat aqllarida sutkaning ma'lum soatlarida mehnat qilish unumli bo'ladi. har kuni har paytda uy vazifalarini tayyorlaydigan bolalar odatda tez charchab holadilar, besaranjom, diqqatni bir joyga to'play olmaydigan, ishga tez kirishmaydigan

bo'ladilar, buniig natijasida uy vazifasiga o'rgatilgan bolalar esa aqliy mehnat tez kirishib ketadilar, vazifalarni qiynalmay bajaradilar. Agar bola kun bo'yi dars tayyorlab o'tirsa ham, bekor o'tirsa yoki shunchaki cho'zilib yotaversa ham juda charchaydi. Shuning uchun mashg'ulotlarini rejim bilan almashtirib turish kerak. Uy vazifalarini bajarish rejimning eng qiyin qismidir. Bola darsni kunduzi uyda tayyorlashi kerak. Odatda kunduzi ota-ona ishda bo'lib, bola darslarni vaqtida tayyorlayaptimi, yo'qmi tekshira olmaydi. Mana shuning uchun ham ota-ona bolani o'z vaqtida mustaqil dars tayyorlashga odatlantirishi kerak.

1-2 sinf o'quvchilari uy vazifalarini tayyorlashga 1-1,5 soat, 4-7 sinf o'quvchilari 2-2,5 soat, 8-10 sinf o'quvchilari 3-3,5 soat vaqt sarflashlari lozim. Bolalar darsni tanaffussiz, uzoq tayyorlamasliklari kerak, chunki bunda ular jisman varuhan charchaydilar, diqqatlari oshadi va bu bola sog'ligiga zarar qiladi. Darsxona yorug'havosi toza bo'lishi kerak. Sog'lomo'sish uchun to'g'ri ovqatlanish ham muhim. Bola kam ovqat yesa ham, ko'p yesa hamsog'ligiga zarar qiladi. U sutkada sarflangan quvvatni o'rnini qoplash uchun emas, balki a'zolarining o'sib-unishi ham zarur miqdorda ovqat yeyishi kerak. Bola kunning ma'lum vaqtida toza havoda bo'lishi, quyi sinf o'quvchilari 3-3,5 soat, yuqori sinf o'quvchilari kamida 2 soat ochiqhavoda bulishlari, harakatchan o'yinlar o'ynab, sport bilan shug'ullanishlari lozim. Dam olish kunidan to'g'ri foydalanish, bu bir haftaga yetadigan kuch beradi, Rejim natijasida bolaning asablari, tana-badani to'la rivojlanadi, chiniqadi, kasalliklarga chalinmaydigan bo'ladi. Rejim shunday tuzilishi kerakki, bunda uyquva uyg'oqlik, mehnat va dam olish, uyda va toza havoda va hokazolar oqilona tartibga solinishi lozim. Bolaga rejim tuzishda qiynalgan ota-ona bu haqda jismoniy tarbiya o'qituvchisi va vrachlardan maslahat olishi mumkin.

## **XULOSALAR**

1. Hozirgi davrda sportning borgan sari rivojlanib borishi sport fiziologiyasi oldidagi yana ham ko'proq vazifalar qo'ymoqda. Sport trenirovkasini ilmiy asosda tashkil etish, davrimiz talabiga mos bo'lgan sport vakllarini tayyorlash kabi masalalar sport mutaxassislaridan yuqori darajadagi bilimni talab etadi.

2. Sport trenirovkasining ilmiy asoslash uchun sportchilar, trenerlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari sog'lom biroq sport bilan shug'ullanmaydigan kismalar organizmi bilan sportchilar organizmining funksional sarqlarini yaxshi bilmog'i kerak. Bundan tashqari, har bir sport mutaxassis sportchiga beriladigan nagruzka ta'sirida yuzaga keladigan o'zgarishlarni aniq tasavvur etmog'i zarur.

3. Har bir inson uchun kun tartibiga rioya qilib ishlash organizmning faoliyatini va o'z kuchlarini qayta tiklab olish uchun shart-sharoit yaratadi. Jihat-salomatlikni saqlaydi, umrni uzoq qiladi kundalik ish faoliyatini maxsuldorligini va sifatini a'lo darajada bajarishga yordam beradi. To'g'ri tuzilgan va qat'iy rioya qilingan kun tartibi organizmda muayyan faoliyat ritmini vujudga keltiradi. Muayyan ishni har doim bir xil vaqtda bajarilishi organizmda dinamik stereotipini shakllanishiga olib keladi.

4. Bu shartli reflekslarning tartibga solingan muvozanatli bir tizimdan iboratdir. Tizimli faoliyat natijasida dinamik sporti mustaxkamlanib boradi va u saqlanib qolish uchun akademik I. Pavlov ta'kidlab o'tkanidek tobora kamroq asab zo'r berishi talab qilinadi. Doimiy rejimning bo'lmasligi yoki shakllanib qolgan stereotipning tez-tez o'rganishi organizmga salbiy ta'sir ko'rsatib uni ish qobiliyatini susayib ketishiga olib keladi.

5. O'tiladigan jismoniy madaniyat dars mashg'ulotlari jarayonida DTS davlat dasturidan keng ko'lamda foydalanib unda o'quvchilarni qiziqishiga qarab mashg'ulotlarni tashkil etish.

6. Bolalarni jismoniy madaniyat dars mashg'ulotlarini o'tish jarayonida bolalardagi jismoniy tayyorgarlik va harakat faoliyatlari aniqlab borilishi.

7. Bolalar o'rtasida muntazam ravishda sport turlari bo'yicha sport xaftaligi musobaqalari va sport kechalari tashkil etilishi.

8. Umumta'lim o'rta maktab jismoniy madaniyat o'qituvchilari va sport murabbiysi tanlovini o'tkazib g'olib chiqqan jismoniy madaniyat o'qituvchisi nomini aniqlab borish va x.k.

9. Rasional kun tartibi sportchini faqat ish qobiliyatini saqlab qolishdagina emas balki muvaffaqiyatli mashg'ulotlarni o'tkazishga va o'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish, to'g'ri taqsimlashga yordam beradi.

10 Sportchi sportda yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarni uzluksiz olib borishi, tashqi sharoit o'zgarishlariga bardash bera oladigan tezmaslashadigan bo'lishi kerak.

11. Sportchilarni ovqatlanishi sport malakasining maxsus talablariga aks ettiradigan ayrim tuzatishlar kiritilgan umumiy fiziologik tamoyillar asosida tuziladi.

12. Sportchilarning ish qobiliyatiga kun tartibi ovqatlanish, uyqu ovqat tarkibi, bioritm, iqlim sharoiti va boshqalar o'z ta'sirini ko'rsatar ekan.

13. Jismoniy ish qobiliyatining kecha-kunduz davomidagi ritmi musobaqa va trenirovka ta'sirida kuchli o'zgaradi.

Yuqorida keltirilgan tavsiyalarni har bir umumta'lim maktab jamoalari, jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'zlarining ta'lim tarbiya jarayonlarida qo'llab borsalar maqsadga muvofiq bo'ladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

### QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR.

1. I.A.Karimov. Barkamol avlod. – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: 1997.
2. Karimov I.A. Barkamolavlodorzusi. – Toshkent: Sharq. 2000 y
3. Yengil atletika. Andris E. R . Qudratov R. O'quv qo'llanma, T. O'z DJTI. 1998 y.
4. I.A.Karimov. Yukask manaviyat yingilmas kuch. T. 2008 y.
5. Karimov I.A. Yangichafikrlashvaishlash – davrtalabi. – T.: O'zbekiston, 1997.
6. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. T. 2013 y.
7. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni.– T.:O'zbekiston, 1998.
8. Karimov I.A.O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish xomiylik krngashi majlisidagi ma'ruzasi.16.03.2013.
9. Karimov I.A.O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14yanvarda qabul qilgan“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qonuni”
10. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». –T.: O'zbekiston, 1998.
11. Ganjarova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005 y.
12. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. Usmonxo'jayev, T. S. Raximov M.M, Qudratov R.K, Meliyev X.A, Rasulov T.R . Toshkent. O'qituvchi 2005 y.
13. Fan – sportga. Ilmiy - nazariy jurnal.
14. Shokirjonov K.T. Yengil atletika lerir press. 2007 y.
15. Xalqaro Yengil atletika Fedratsiyasi tarmog'i. WWW IAAForg .
16. Rossiya Yengil atletika Fedratsiyasi tarmog'i. WWW rusnthlits.ru.
17. Ta'lim taraqqiyoti axbortnomasi.



Umumiy oʻrta taʼlimning davlat taʼlim standartlari va oʻquv dasturi. Taʼlim taraqqiyoti, 1999, 7-son.

18. Fan – sportga. Ilmiy - nazariy jurnal.
19. Respublika ilmiy - anjumanlari materiallari. 1992 – 2013.
20. Prezident qaror va farmonlari. 1991 – 2013.
21. Sport gazetalari 1992 - 2013.
22. [www. Ziyo net. uz.](http://www.Ziyo.net.uz)

## **ASOSIY ADABIYOTLAR.**

1. Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya fanidandastur. "O'qituvchi" ,T.2001 yil.
2. Abdunazarov S. "Bog'cha ,maktab majmuasida sog'lom, barkamol,erkin shaxsni tarbiyalash O'zbekiston Respublikasi Halq ta'limi Vazirligi ahborotnomasi" T.2001 yil №34
3. Atoev.A.K. "Yoshlar va osmirlarga o'zbek milliy kurashini o'rgatish metodikasi".T. "O'qituvchi" nashriyoti 1992 yil.
4. Atoev.A.K. "Bolalar chaqqon epchil,baquvvat qilib tarbiyalash" .T., "O'qituvchi" nashriyoti ,1987 yil
5. Atoev.A.K. "Kurash".T. "O'qituvchi" nashriyoti,1987 yil
6. Atoev.A.K "Farzadlarimiz barkamol bo'lsin" .T.Ibn Sino" nashriyoti,1993 yil.
7. Atoev.A.K va Jalilov N.S. "Yoshlar va o'smirlarlarni o'zbek kurashiga o'rgatish uslubiyati"Qarshi," "Nasaf" nashriyoti 2003 yil.
8. Kurbanov O.A., Kabulov A. Problem igr na vtorom etaje. Pedagogik ta'lim. – 2004. №4.– 88-89 b.
9. Karimov I.A "Sog'lom avlod davlatimiz kelajagi"8 dekabr'Konstitusiyasiga so'zlagan nutqi. "Buxoro harakati gazetasi,1999 yil
10. Karimov I.A. "Yangicha fikirlash va ishlash davr talabi",Tashkent, "O'zbekiston" nashriyoti 1997 yil
11. Karimov I.A. "Barkamol avlod orzuvs" Toshkent, "SHarq" nashriyoti ,1999 yil
12. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzish to'g'irisida"O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "Ma'rifat" gazetasi ,26 oktyabr',2002 yil
13. Karimov I.A. "Sog'lom avlod davlatimiz kelajagi"8 dekabr 2002 yil Konsitutsiya kunida so'zlagan nutqi, "Buxoro haftanomasi" gazetasi.
14. Barkamol avlod shakilanishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari :O'Zb Sog'liqni saqlash vazirligi.-T.O'zbekiston,2011-152 b

15. [www.bestreferat.ru/referat - 1320.h](http://www.bestreferat.ru/referat - 1320.h)
16. [www.istu.ru/unit/sport/menedzhment/ucheb/exam/tfv/](http://www.istu.ru/unit/sport/menedzhment/ucheb/exam/tfv/)
17. [www.mbs - multimedia.ru - Uzbekistan](http://www.mbs - multimedia.ru - Uzbekistan)
18. [www.nateksvolga.ru](http://www.nateksvolga.ru)
19. [www.kemsusport.narod.ru](http://www.kemsusport.narod.ru)
20. [www.sport - athlet.com](http://www.sport - athlet.com)