

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДАГИ УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

ТОШКЕНТ – 2012

Муаллифлар:

Шакиржонов К.Т. – педагогика фанлари номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган спорт устози.

Абдумаликов У.Р. – ЎзДЖТИ енгил атлетика, оғир атлетика ва велоспорт назарияси ва услубиёти кафедрасининг ўқитувчиси.

Шакиржанов Т.А. – халқаро тоифадаги спорт устаси.

Тақризчилар:

Усмонхўжаев Т.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Истиқлол шароитида аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиқод ва қизиқишлари кучаймоқда. Жисмоний тарбия таълими ва унинг узлуксизлиги педагогик жараён сифатида ўқувчи ёшларнинг баркамоллигини тарбиялашга қаратилиши муҳим аҳамият касб этмоқда. Уларнинг ижтимоий турмуш ва ўқув жараёнларидаги моҳиятларини янги даврдаги талаблар асосида такомиллаштириш асосий вазифалардан ҳисобланади. Шу сабабли мазкур ўқув-услубий қўлланма жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги талабалар, ёш мутахассисларнинг илмий-назарий салоҳиятлари ҳамда амалий кўникмаларини кенгайтиришда хизмат қилади.

Мазкур ўқув-услубий қўлланма умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежлари, болалар-ўсмирлар мактаблари ўқувчилари, жисмоний тарбия факультетлари талабалари, мутахассис ходимлар ва кенг жамоатчилик учун мўлжалланган.

*Берилган маълумотларнинг ишончлилиги
учун муаллифлар масъулдирлар.*

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
бўлими, 2012 й.

КИРИШ

XX аср охирларида жаҳон халқлари тарихида кескин ўзгаришлар юз берди. Айниқса Европадаги бир қатор социалистик тараққиёт йўлидан бораётган давлатлар жаҳон иқтисодий, сиёсий ва маданият шароитларини капитал томонга буриши билан ажралиб турди.

Собик Иттифоқнинг инкирозга учраши ва шу асосда собик республикаларнинг мустақил давлат бўлиб, ўз тараққиёт йўллариини белгилаб олиши билан янги давр бошланди. XXI аср бошида мустақил давлатлар, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси ўз истиқболининг янги қирралари сари дадил қадам ташлади.

Бундай ижтимоий-иқтисодий, сиёсий ва маданий ўзгаришлар негизида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам туб ўзгаришлар юзага келиб, аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, моҳир спортчиларни тарбиялаб, халқаро спорт мусобақаларида уларнинг иштироки ҳамда ютуқларини таъминлашда туб ислохотлар ўтказилди. Уларнинг натижалари эса Ўзбекистоннинг халқаро ҳамжамиятлар ўртасидаги шухратини баланд поғоналарга кўтаришда асос бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Камрови кенг бўлган бундай мураккаб фаолиятларни амалга оширишда Республика Президенти И.А. Каримов ва Республика Ҳукуматининг меҳнатлари сингиб, қўйилган юксак мақсадларга эришилаётганлиги бежиз эмас.

Таъкидлаш лозимки, Ўзбекистон мустақиллигининг дастлабки ўн йили ва кейинги даврларида аҳоли саломатлиги ҳамда ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш масалаларига қаратилган улкан тадбирлар амалга оширилди.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” (14 январь 1992 й., янги таҳрир – 2000 й.), “Таълим тўғрисида” (июнь, 1997), “Туризм тўғрисида” (июнь, 1999) ва бошқа соҳаларда қабул қилинган Қонунлари таълимнинг узлуксизлиги ва босқичли спорт мусобақаларини ўтказишга замин бўлди.

Соғлом авлод Давлат дастури (1997), Давлат таълим стандартлари (1997) ҳамда кадрлар тайёрлаш миллий дастури

(1997) ўқув жараёnlари таркибида жисмоний тарбия ва спортнинг ўз мақомига эга бўлиши ва шу асосда касбий-амалий жисмоний тарбияни такомиллаштиришга даъват этмоқда. Бу билан энг аввало жисмоний тарбия ва спорт соҳасида замонавий билим ҳамда амалий кўникмаларга юксак даражада эга бўлишни талаб этмоқда. Шунингдек, турли касб-хунар тизимида таълим олувчи ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш, маънавий ва жисмоний баркамоллигини ўстириш билан уларни ҳозирги давр меҳнат жараёnlари ҳамда ҳарбий хизматга тайёрлашда замонавий усуллар, янги технологиялар, юксак педагогик маҳоратларни ишга солиб, мақсаддаги самараларга эришишга астойдил интилишни такозо этмоқда.

Бу йўлда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” (27 май 1999), “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” (30 октябрь 2002) ва бошқа қарорлари (2003, 2004, 2008 ва ҳ.к.) муҳим аҳамият касб этмоқда.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг ишлаб чиқилиши ва амалда қўлланилиши (1 март 2000) аҳолининг барча табақалари ва қатламларида кўп киррали машқ-ўйинлар билан машғул бўлиш, шу асосда меҳнат қобилиятини ўстириш, Ватан ҳимоясига қодир, лаёқатли бўлиш каби инсоний фазилатларни ҳис этишга ундамоқда. Миллий қадриятларимиз мазмунини ташкил этувчи маънавий ва маърифий маданият таркибидаги курашлар, от ўйинлари, ҳаракатли ўйинларни ўзига мужассамлаштирувчи халқ миллий ўйинлари бўйича Республика мусобақаларини ташкил қилишга асос солинди.

Бунда “Алпомиш” достонининг яратилганлигига 1000 йил тўлиши муносабати билан ўтказилган халқаро маданий тадбирлар негизида “Алпомиш ўйинлари Республика фестивали”нинг ўтказилиши (Термиз, 1998), хотин-қизлар мусобақаларига бағишланган “Тўмарис ўйинлари Республика фестивали” (Жиззах, 1999), ўзбек миллий кураши бўйича турли халқаро турнирлар (1996-1999), жаҳон биринчиликларининг юқори савияда ўтказиб борилиши миллий қадриятларимизнинг устуворлиги ҳамда маънавий ва маърифий маданиятимизнинг бойиб боришидан далолат бўлди.

Жисмоний тарбия таълимида ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш, уларни изчиллик асосида яхшилаб тарбиялаш, айниқса жисмоний тайёргарлик ва баркамолликни ўстириш алоҳида қайд этилади. Шу асосда жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш, ноанъанавий усуллар ва воситалардан фойдаланиш, янги технологияларни қўллаш, илғор педагогик маҳоратларни амалга жорий этиш каби энг муҳим вазифалар қўйилади. Уларни амалга ошириш учун эса спорт иншоотларини кенгайтириш, замонавий асбоб-ускуналар билан таъминлаш, жиҳозлаш, етук мутахассис кадрларни етказиб беришни талаб қилади.

Республика Ҳукуматининг қарори ва узлуксиз таълим Давлат дастури асосида ўқувчи ёшлар ҳамда талабаларнинг уч босқичли Республика мусобақаларининг ўтказиб борилиши жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-назарий жиҳатдан мукаммал асосланган нуфузли оммавий тадбирлардир.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари Тошкент (2000), Хоразм (2003), Қашқадарё (2006), Сирдарё (2009), Қорақалпоғистонда (2012) ўтказилиб, ўқувчиларнинг спортдаги маҳоратларига баҳо берилмоқда.

“Баркамол авлод” спорт мусобақаларида Жиззах (2001), Андижон (2003), Тошкент вилояти (Чирчиқ, 2009), Қорақалпоғистон (2008), Сурхондарё (2011) вилоятларида ташкил этилиб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчи-талаба ёшларининг спортдаги ютуқ ва ғалабалари синовлардан ўтказилмоқда.

Олий таълим тизимидаги узлуксиз спорт мусобақалари спорт турлари бўйича вилоятлар, республика биринчиликлари ва Универсиада шаклида Наманган (2000), Бухоро (2002), Самарқанд (2004), Тошкент (2007) ва Андижон (2010) шаҳарларида зўр тантана билан муваффақиятли ўтказилди.

Эътиборли томони шундаки, кўп босқичли спорт мусобақаларига бағишлаб Республика илмий-амалий анжуманлари ҳам ўтказилиб борилмоқда.

Республика мустақиллигининг 20 йилги даври ичида жисмоний тарбия ва спорт мавзусидаги жуда кўп муаммолар бўйича 40 дан ортиқ халқаро ва республика анжуманлари ўтказилди. Анжуманларда истеъдодли ва таниқли олимлар, ёш тадқиқотчилар фаол иштирок этиб, жисмоний тарбия таълими ва спортнинг

оммавийлигини таъминлаш билан боғлиқ илмий тадқиқот натижалари билан тажриба алмашмоқда.

Ўқувчи ёшларларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини юқори савияда тайёрлашга қаратилган Ш.Х. Хонкелдиев, Э.А. Сеитхалилов кабиларнинг тадқиқотлари эътиборга лойиқдир. Болалар спортини ривожлантириш ва уларнинг ташкилий асосларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган илмий тадқиқотлар А.М. Ачилов, Р.Саломов кабиларнинг маърузаларида ўз ифодасини топмоқда.

Спорт турлари бўйича машғулотларни ташкил қилиш, янги технологиялардан фойдаланиш билан иқтидорли спортчилар маҳоратини тарбиялашга қаратилган тадқиқотлар Ф.А. Керимов, Л.Р. Айрапетъянц, Р.Д. Холмухамедов, К.Д. Ярашевлар фаолиятида катта ўринга эга эканлигини кўриш мумкин.

К.М. Маҳкамжонов, Ҳ.А. Ботиров, Ж.Тошпўлатов, Ў.Иброҳимов, Ҳ.Т. Рафиев, Р.А. Қосимова, К.Т. Шакиржонов, Р.Рауфбоева кабилар бошланғич синфларда жисмоний тарбия таълими, жисмоний тарбия дарсларида замонавий усулларни қўллаш, маҳаллий хотин-қизлар жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътибор ва турли мавзуларда тадқиқот ишларини олиб бораётганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин.

Халқ миллий ўйинлари ва оммавий пиёда юриш саёҳатларига қаратилган муаммолар юзасидан Р.Абдумаликов, Т.Х. Холдоров, Т.С. Усмонхўжаев, Ҳ.А. Мелиев, Ф.Қ. Аҳмедов каби олимлар анжуманларда кўпроқ иштирок этиб, баҳсли ва зарур бўлган масалаларни кўтариб чиқмоқда.

Республика жисмоний таълимни такомиллаштириш ва спорт турлари бўйича етук спортчиларни тарбиялаб етиштиришда спорт мактабларининг ўзига хос салоҳиятлари мавжуд. Мажмуий ва ихтисослашган (спортнинг битта тури) болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Олимпия заҳиралари спорт мактабларининг фаолиятлари ва улар етиштирган спортчиларнинг халқаро спорт майдонларида эришаётган ютуқлари жисмоний тарбия ва спортдаги илмий асосланган тажрибаларидан намунадир.

Аҳолининг, айниқса ўқувчи ёшларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялашда Наврўз, Мустақиллик куни байрамлари ва бошқа улуғ саналарга бағишлаб ўтказилаётган спорт турлари бўйича Республика биринчиликлари,

халқаро турнирларнинг ҳам ўзига хос тарбиявий хусусиятлари мавжуд.

Аҳоли истиқомат жойлари, кўнгил очиш истироҳат боғлари ва айниқса ўқувчи ёшлар, талабалар ҳамда меҳнаткашларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари, соғломлаштириш спорт масканларида уюштирилаётган жисмоний тарбия машғулотлари, спорт турлари бўйича мусобақалар, тоғли манзараларга саёҳат уюштириш каби оммавий соғломлаштириш тадбирларининг ижтимоий-педагогик хусусиятлари жисмоний тарбия таълимининг муҳим йўналишларидан бири сифатида, уларнинг саломатлик йўлидаги илмий-назарий асослари эътиборга моликдир.

Умуман айтганда, жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-назарий асослари жисмоний маданият ҳаракати ва уларни ташкил қилиш билан бевосита боғлиқдир.

I боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ҲОЗИРГИ ДАВР ТУШУНЧАЛАРИ

1.1. Жисмоний тарбиянинг тавсифи ва таснифлари

Жисмоний тарбия деганда энг аввало инсон танасининг анатомик тузилиши, аъзоларнинг шаклланиши, ривожланиши ва ҳаракат фаолиятларни (физиологик) бажариш даражалари тушунилади. Уларни табиий ҳаракат малакалар ва махсус машқлар билан тарбиялаш, сақлаш ва ўстириш бадан тарбия тушунчасини билдиради.

Табиий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, юк кўтариш, улоктириш ва ҳ.к.) ва махсус машқ-ўйинларни бажариш инсонларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликларига қараб белгиланади. Шу сабабдан жисмоний тарбияда саломатлик даражаси, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши каби иборалар кўп ишлатилади ва машғулотларда улар сўзсиз эътиборга олинади.

Маълумки, жисмоний тарбия таълим сифатида жаҳондаги барча мутахассисларнинг эътиборини жалб этиш билан бир қаторда унинг тавсифи (мазмун ва моҳият ифодаси) ва таснифини (воситалар, қўлланиш жараёнлари) ўзларича ифода этишади. Бу ўринда П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, А.Ф. Новиков ва ўзбекистонлик олимлар Р.Саломов, К.М. Маҳкамжонов, Ю.М. Юнусова, Ш.Ҳ. Хонкелдиев, А.А. Абдуллаев, Ҳ.Т. Рафиев, Ҳ.А. Ботиров, Ў.Иброҳимов каби жисмоний тарбия назариётчилари жисмоний тарбия тушунчасини бир қолипда тавсиф этишган.

Уларнинг назарида “Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмининг морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган”. Бу тавсиф фан тилида ишлатилганда асосли деб тан олиш мумкин. Талабалар ва оддий кишилар жисмоний тарбия деганда махсус машқ-ўйинлар билан шуғулланиш ва ҳаракат фаолиятларни ривожлантириш деб англайдилар. Бунда албатта, тарбияда қўлланиладиган воситалар ва билимлар мавжуд бўлади.

Жисмоний тарбия воситаси таркибида умумривожлантирувчи машқлар, турли хил ўйинлар, спорт турлари, саёҳатлар, табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (сув, ҳаво, қуёш) ҳамда гигиеник омиллар мавжуддир.

Жисмоний таълим деганда эса мазкур воситаларни танлаш, мақсад йўлида қўллаш йўллари, яхши самараларга эришишни тушунилади.

Умуман олганда, жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиб, саломатликни яхшилаш ва жисмоний баркамолликка эришишда қўлланиладиган усулларни жисмоний тарбия деб аташ – тушунишни осонлаштиради. Демак, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний баркамоллик ва ундаги воситалар, йўл-йўриқлар ўзаро мужассамлашиб, бир бутун тушунча – бадан тарбияни ташкил этади.

Жисмоний тарбия таълимотида жисмоний сифатларга (куч, тезлик, чидамлик ва ҳ.к.) алоҳида ўрин берилади. Чунки, ҳаракат фаолиятлар фақат тириклик, тетиклик, бакуватликни сақлашгагина қаратилмасдан, балки мураккаб бўлган жисмоний меҳнат, машқлар, спорт турларида ишлатиладиган ўта мураккаб амалий ҳаракат фаолиятларни мақсадли бажаришга йўналтиради.

Жисмоний тарбия жараёнида машқларни шакл ва мазмун жиҳатдан ижро этишда усуллар асосий ўринда турса-да, улар кўпроқ маданият тушунчаси билан ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Бунда асосан икки йўналиш кўзга ташланади, яъни:

1. Машқларнинг чиройли қилиб бажарилиши, ўзгаларнинг диққатини жалб этиши, шуғулланувчининг гавда тузилиши ва нафис ҳаракатлари. Масалан, бадий гимнастика машқлари, баландликка сакрашлар, сувда сузиш ва трамплиндан айланиб сакрашлар, тўпни дарвозага тепиб киритишлар ва ҳ.к.

2. Машқ-ўйинлар ва спорт турларида оммавий бўлиб бажаришлар (жамоа, гуруҳ ва ҳ.к.), байрамлар, нуфузли спорт мусобақаларида кўргазма – намоиш чиқишлар. Бу икки ҳолатда ҳам санъат билан (музыка, рақс ва ҳ.к.) жисмоний машқлар, спортнинг уйғунлашиб кетиши жисмоний маданият тушунчасини билдиради. Шу сабабдан фанларда жисмоний маданият (физкультура) умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми деб саналади.

Шу жиҳатдан қаралса жисмоний маданият ҳам ўз ичига турли оммавий-тарбиявий жараёнларни ўзига қаратиши билан мустақил йўналишларга эгадир, яъни:

- ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний маданияти;
- катта ёшдаги кишилар жисмоний маданияти;
- хотин-қизлар жисмоний маданияти;
- аҳоли истиқомат жойларида жисмоний маданият ва ҳ.к.

Таъкидлаш жоизки, тарбия ва маданият иборалари шакл ва мазмун жиҳатдан фарқ қилсада, одатда, айниқса Ўзбекистон шароитида (тил, мантиқ, тадбирнинг моҳияти ва ишлатилиши) бу икки иборани ягона “тарбия” сўзи билан ишлатилади. Чунки, энциклопедик луғатларда изоҳланишича маданият тарбияни, тарбия эса маданиятни билдиради қабилда тавсифланади.

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги мамлакатларида “маданият” (культура) иборасини тарбия (воспитание) сўзи билан аралаштирилмайди. Масалан, жисмоний маданият институти (институт физической культуры), жисмоний тарбия институти (институт физвоспитания) деб аташади.

Юртимиз шароитида “Жисмоний тарбия институти”, “Жисмоний тарбия факультети” каби номлар билан расмийлаштирилган.

Бу олий даргоҳларда жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия таълими олиб борилади, яъни тарбия ва маданият йўлида жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ўқитувчилари тайёрланади. Катта спорт маҳоратига эга бўлган битирувчилар ўқитувчи эмас, балки мураббий бўлиб фаолият кўрсатади.

Яна бир томони шундаки, бу ўқув муассасаларида оммавий спорт мусобақалари ва турли хил спорт тадбирларини ташкил қилиш ҳамда бошқариш бўйича тегишли билимлар, амалий малакалар берилсада, битирувчилар бу соҳада етарли даражада малака ҳосил қилмайди. Чунки, жамоаларда ташкилотчилик фаолиятларни уюштириш билан боғлиқ бўлган амалий малакалар ўқув амалиётида (практика) етарли даражада ўргатилмайди. Қолаверса ишлаб чиқариш корхоналар ва турли муассасаларда белгиланган штатлар йўқлиги сабабли бу соҳага эътибор камаймоқда. Шу сабабли жисмоний маданият тушунчаси жисмоний тарбия иборасига айланиб, бу жараён ўқув юртларида тарбиявий хусусиятга айланиб қолган.

Эътироф этмоқ лозимки, жисмоний тарбияга табобат илмининг буюк донишманди Абу Али ибн Синодек ҳеч ким таъриф ва баҳо бераолмаган. Яъни унинг тавсифи бўйича бадан тарбия билан муттасил шуғулланувчилар ҳеч қандай дорига муҳтож бўлмайдилар.

Шу сабабдан Ибн Сино ҳар бир инсон доимо соф ҳавода юриши, меҳнат қилиши, тоғларга саёҳат қилиб дам олиши, қайиқларда сайр этиши ва саломатлиги ҳамда тетиклигига қараб курашга тушиши, от чоптириши ва ҳ.к. фаол амалий ҳаракатларни бажариши, унга одатланиши керак деб тавсия берган. Бадан тарбия машқларини меъёрида ва ўз вақтида бажариш, машқлардан кейин эса сувда чўмилиш ёки нам сочиқ билан баданни ишқалаб артиш йўллари ҳам энг аввало Ибн Сино тажрибаларда синаб, ўзининг “Тиб қонунлари” китобларида ёзиб, илмий мерос қилиб қолдирган.

Ҳозирги тиббиёт оламида ҳам жисмоний машқларни фақат соғлом кишиларгина эмас, ҳатто дардман, кекса кишилар ва ногиронлар ҳам ўз ҳолатларига қараб бажаришни инкор этмайди.

Бу мулоҳазаларни баён этишдан мақсад шуки, барча ёшдаги кишиларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, бемор ёки ногиронларнинг соғлигини сақлашга жисмоний тарбия илмининг асосий мазмунларини аҳоли ўртасида чуқур сингдириш масалаларига эътиборни янада кучайтириш лозим. Бу йўлда фақат шифокор ва жисмоний тарбия мутахассисларигина эмас, ҳар бир ижодкор, зиёлилар ҳам ташаббус кўрсатишлари лозим.

Жисмоний тарбия. жисмоний маданият ва жисмоний тарбия воситалари ҳамда уларнинг тарбиявий жиҳатлари ҳақида ўй-фикрлар юритилса, озиқ-овқатларнинг турлари, уларни истеъмол қилиш меъёрлари, вақти ва дам олиш, ҳордиқ чиқариш, уйку каби эҳтиёжий томонларни ҳам аниқ билиш муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса носвой (нос) отиш, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ва турли зарарли гиёҳларни истеъмол қилишнинг саломатлик, меҳнат қилиш ва узоқ умр кўришга жиддий салбий таъсирларини онгли равишда билиш ҳар қандай киши, айниқса болалар, ўсмир-йигитлар учун албатта зарурдир. Бунда хотин-қизларга, уларнинг бўлажак фарзандларига зарарли моддаларнинг таъсири катта асоратлар қолдириши аниқ эканлигини ҳам унутмаслик лозим.

Шу ўринда бир нақлни (илмий тадқиқот ва саргузашт) мисол қилиб келтиришга тўғри келади.

Бир замонлар рус сайёҳ-олимлари узок умр кўриш сабабларини аниқлаш мақсадида Кавказга йўл олибди. Улар узок бир тоғли қишлоққа бориб, одамларга ўз мақсадларини тушунтирибдилар. Шунда бир кекса дебди:

- Тоғ устидаги қишлоқда мендан ҳам катта ва ёши улуғроқ кишилар бор, улардан сўраб кўринг.

Олимлар тор кўчалардан суриниб, эмаклаб чиқаётса, бир четда сочлари оппоқ, нуроний чол йиғлаб ўтирган экан. Ундан сўрабдилар:

- Нега йиғлайсиз, бирон жойингиз лат еганми?

- Таним соғ, лекин акам хафа қилди, - деб жавоб қилибди нуроний чол.

Ундан яна сўрашибди:

- Ёшингиз нечада?

- Ёшим 90 да, - деб жавоб қилибди у.

Олимлар яна баландроқ чиқиб қарашса, 3-4 та кексалар қўшиқ айтиб, рақс тушаётган экан. Олимлар улар билан суҳбатлашиб, узок умр кўриш ва соғлом юриш сирлари ҳақида савол-жавоб қилишибди. Даврадаги кексалар тенгқур экан ва ёшлари ҳам 100 дан ошган экан. Олимларнинг саволларига қуйидаги жавоблар беришибди:

- Мен умримда вино ичмадим, тамаки чекмадим, одамлар билан жанжал-можаро қилмадим. Еган-ичганим фақат сут-қатик, нон, кўкатлар, - дебди энг қарияси. Яна бири эса:

- Мен ёшлигимдан бошлаб қўлбола вино ясаганман ва доимо ундан ичиб юраман. Учинчиси дебди:

- Мен ичаман, чекаман, тўғри келган нарсаларни еявераман. Кўнглимга ёқмаса, акамми-укамми, аямай уриб тарбиялайман.

Бу жавобларни эшитган рус олимлари аввало роса хурсанд бўлиб қулишибди. Кейин эса бир-бирига савол берибди, яъни:

- Қайси бириники тўғрироқ келади-а?

Ўша ўтган замонлардаги олимларнинг эмас, ҳатто ҳозирги давр олимлари ҳам бу саволга аниқ жавоб тополгани йўқ, десак катта хато бўлмаса керак. Чунки, ичиб, чекиб, меъёрсиз овқатланган кишилар оорасида жисмонан бақувват ва 70-80 ёшдан ошган кишилар оз эмас. Аксинча, ўзига ўта эҳтиёт бўлиб, зарарли

окибатлардан доимо сақланиб юрган 40-50 ёшга етмай умри тугаётганлар ҳам оз эмас.

Бу билан ижтимоий турмушимиздаги кечирмаларни (яхши томонлар, тарғиботлар ва ҳ.к.) инкор этиш керак эмас. Балки соғлом турмуш тарзи ва табиий қобилиятлар, туғма имкониятларни ҳам эътиборга олиш лозим бўлади.

Шундай бўлсада, бир ҳақиқат бор, яъни яшаш шароитларини яхши билган, бойликка ўта ҳирс қўймаган кексалар орасида намоз ўқиш (имонли бўлиш, ҳаракат қилиш) ва доимо фаол ҳаракат қилиб юрадиганлар бор, улар бадан тарбияга ҳам амал қилиб, соғлигини яхшилаб, узоқ умр кўришади.

Хулоса шундаки, кичик ёшдан бошлаб то кексايиб қолган даврларда ҳам фаол ҳаракат қилиш, жисмоний машқлар билан доимий равишда шуғулланиш лозим. Бунинг учун жисмоний тарбия таълими ва илмига доир зарур қўлланмалардан фойдаланиш зарур бўлади.

Саломатлиги ва жисмоний тайёргарлигида бирон нуқсони бўлмаганлар ўзлари танлаган спорт тури билан шуғулланишлари мумкин.

1.2. Жисмоний тарбия таълимида спорт ифодаси

Спорт – жисмоний тарбия воситаси сифатида оммавий хусусият ва билим даражасига айланган. Яъни у ўз номи, турлари. Мазмунлари ва тарбиявий жараёнлари билан жаҳон халқлари орасида ягона ном – “спорт” билан юритилади.

Спорт атамаси – баҳс, мусобақалашиш, куч синашиш маъносини билдирсада, “баҳс”, “куч синаш”, “курашиш” ёки бошқа бир сўз билан ифодаланадиган ибора ишлатилмайди. Шу сабабдан “спорт” ибораси деярли барча давлатлар ва халқларнинг лексикасига кириб, маҳкам ўрнашган.

Спорт турлари мазмунига умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар у ёки бу даражада ўрин олиб, ҳаракат – машқларнинг йўналиши асосида спорт қисмлари (элементлари) билан бирлашиб кетган. Масалан, курашларнинг деярли барча турларида қўл билан тортишиш, силташ, йиқитиш ва ҳ.к. Спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, сувда сузиш ва сакраш, футбол ва бошқа спорт турларида ҳам бу жараёнлар учрайди. Бу

фаолиятларнинг акси ҳам мавжуд. Яъни эрталабки гимнастика, соғломлаштириш машқлари, кўргазмали-намойиш тадбирларида кураш, бокс, акробатика, футбол, гимнастика ва бошқа спорт турларининг қисмлари (элемент) ишлатилади. Бу ҳолатларни жисмоний маданият (физкультура) деб аташ одатга айланган.

Мутахассис назариётчиларнинг таъкидлашича, спортнинг ривожланиши асосан қуйидаги кўринишда кечади:

- ўқув предмети (фан, дарслик);
- оммавий спорт (турлар бўйича шуғулланувчилар ҳажми);
- катта спорт, яъни юқори даражадаги кўрсаткичларни (спорт устаси, чемпи он, рекорд ва ҳ.к.) ўз ичига олган фаолиятлар.

Бу ўз навбатида профессионал турида ҳам мавжуд бўлади.

Жисмоний тарбия таълими тизимида спорт турлари қуйидаги йўналишларда қўлланилади, яъни:

1. Умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ва олий таълим мауассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклари, секциялар ва махсус мусобақалар.

2. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олимпия заҳиралари спорт мактаблари.

3. Спорт ташкилотлари жамиятлари, уюшмалари ва уларнинг қуйи тармоқларидаги (вилоят, шаҳар, туман) спорт турлари бўйича терма жамоалар.

4. Халқаро миқёсдаги спорт мусобақаларига тайёргарлик терма жамоалар.

Спорт тушунчаси ва спорт турлари ҳақида етакчи олимлар Л.Р. Айрапетъянц, А.Қ. Атоев, Ш.Ҳ. Хонкелдиев, Ф.А. Керимов, Р.Д. Холмухамедов, Г.Б. Абдурасулова, кабилар замонавий мулоҳазалари ва илмий тадқиқотлари билан мутахассислар орасида анча салоҳиятга эгадир. Жаҳон миқёсида олимпия спорт турлари, жаҳон биринчилиги спорт турлари, минтақавий спорт ўйинлари (Осиё ўйинлари, Марказий Осиё давлатлари спорт мусобақалари ва ҳ.к.) каби иборалар мавжуд. Яъни шу йўналишлардаги нуфузли спорт мусобақаларининг доимий дастурларида чегараланган спорт турларигина (мамлакатларда оммалашган) мавжуд бўлади. Уларнинг дастурига кирмаган, ҳали улгурмаган спорт турлари жуда кўп. Чунки, улар миллий

хусусиятларга эга бўлиб, бошқа мамлакатларда деярли қўлланилмайди, яъни халқаро миқёсга чиқмайди (чиқмаган).

Ўзбекистон шароитида ҳам юқорида таъкидланган дастурлар таркибига кирувчи спорт турларига асосий эътибор берилади. Чунки, мамлакатимиз халқаро спорт ҳаракатидан четда қолмаслиги, қолаверса спорт орқали мамлакат шухратини оламга кенгроқ тарқатиш истаклари юқори ўринда туради. Шу сабабдан ҳам юртбошимиз ва Республика ҳукуматининг ташаббуси ҳамда бевосита ғамхўрлигида ўзбек кураши, белбоғли кураш, турон, жанг санъати, улоқ-кўпкари каби миллий спорт турларимиз халқаро спортга айланди.

Спортга хос бўлган, аммо спорт мақомини олмаган “чиллик”, “оқ суяк”, “пода тўп” (чўпон) каби миллий ҳаракатли ўйинлар “лапта”, “чим устида хоккей”, “регби” каби турдош спорт турларидан шакл, мазмун ва моҳият жиҳатдан асло кам эмаслигини тан олиш керак. Уларга спорт мақомини бериш ва халқаро спорт турлари сафига чиқариш чора-тадбирларини кўриш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳозирги замон шароитида ва истиқлол тараққиётида жисмоний тарбия ва спорт тушунчаларини янада кенгайтириш, уларнинг мазмунларига бадан тарбия машқларининг саломатлик, жисмоний баркамолликни тарбиялашда бевосита хизмат қилувчи таълим жараёнларини бойитиш давр талабидир. Шунингдек, замонавий халқаро спорт турларига Ўзбекистон миллий спорт турларини чуқурроқ сингдириш миллий ҳаракатли ўйинлардан танлаб, уларга спорт мақомини бериб, халқаро спорт майдонларига олиб чиқиш нафақат миллий ғурур ва ифтихор, балки кадрият сифатида бурч ҳамда масъулият бўлиши лозим, деб ҳулоса қилиш мақсадга мувофиқдир.

Мавзуга доир саволлар

1. Ўзбекистондаги таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт тушунчаларини қандай ифодалаш мумкин?
2. Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ибораларининг фарқи нимада?
3. Жисмоний тарбия воситаларига нималар кирази?

4. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари ҳамда спорт иншоотларини ҳам тарбия воситаси (омил) дейиш мумкинми?

5. Жисмоний маданият ва спорт бир-биридан нима билан фарқ қилади?

6. Спортни қайси йўналишларга ажратиш мумкин?

7. Миллий ҳаракатли ўйинларни спорт даражасига кўтаришнинг қандай талаблари бўлади?

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 27 май 1999.

3. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Т., 1994.

4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., 2005.

5. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.

6. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқ. Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши. Метод. қўлланма. Т., 1992.

7. Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х. Саломатлик омиллари ва аломатлари. Услубий қўлланма. Т., 2008.

8. Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш. Жисмоний тарбия илмини такомиллаштириш масалалари. Услубий қўлланма. Т., 1996.

9. Абдумаликов Р., Ярашев К.Д. ва бошқ. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ишларини ташкил қилиш. Услубий қўлланма. Т., 1991.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. М., ФиС, 1991.

II боб. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

2.1. Тана аъзоларининг фаолиятини тарбиялаш йўллари

Кичик ёшдаги болаларни соғлом, серхаракатчанлик қилиб тарбиялаш асосан педагогика, психология, анатомия, физиология фанларидаги таълимотларга суянган ҳолда жисмоний тарбия таълими асосида вужудга келади.

Одатда мактабгача ёшдаги болалар тарбияси мазмуни куйидаги йўналишларда амалга оширилади:

1. Мактабгача тарбия болалар муассасаси.
2. Оила.
3. Болаларнинг мустақил ва эркин фаолияти (ўйинлар).

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясини йўлга қўйиш, уларнинг мазмуни ва машқ-ўйинларнинг ижтимоий-тарбиявий моҳияти тўғрисида, шунингдек, оилада жисмоний тарбияни ташкил қилиш масалалари бўйича А.Қ. Атоевнинг илмий-тадқиқот ишлари ва илмий-оммабоп рисоалари муҳим аҳамиятга эгадир. Бу муаммоларга бағишланган диссертация ишлари (Ҳ.А. Мелиев, Жиззах, Ҳ.Б. Туленова, Тошкент ва бошқ.), ўқув-услубий қўлланмалар мақсадли равишда амалда қўлланилмоқда.

Болалар боғчаларида жисмоний тарбия тадбирлари махсус ишлаб чиқилган “жисмоний тарбия” дастури асосида олиб борилиб, болаларнинг ёши ва саломатлик даражаларига қараб ўйин-машқлар ташкил этилади.

Оила шароитида болаларни тарбиялаш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш икки ҳолатда олиб борилади:

1. Боғчадан кейинги бўш пайт ва дам олиш кунлари.
2. Боғчага қатнамайдиган болаларни уй шароитида шуғуллантириш.

Болаларнинг мустақил ва эркин машқ-ўйинлар билан шуғулланишлари ҳам икки йўналишда бўлади, яъни:

- боғчада тарбиячилар ва оилада ота-оналар назоратида болаларнинг эркин ўйнаб, машқ қилишлари;
- уй шароитида болаларнинг мустақил ўйнаши ва кўча, ўйин майдонларида юриб мустақил ҳаракат қилиши.

Болалар жисмоний тарбияси тўғрисида фикр юритиш ва уларни амалга оширишда биринчи навбатда соғлиқни шакллантириш, жисмоний тарбия технологияларини қўллаш йўлларини ойдинлаштириш лозим бўлади.

Анатомия, физиология фанларида таъкидланишича, болаларнинг тана аъзолари (организм) тез ўсувчан ва ривожланиш даражалари кучли бўлади. аммо мушак, суяк ва асаб тизимида эгилувчанлик, чўзилувчанлик жараёнлари жуда бўш (мўрт) ҳамда мустаҳкам бўлмайди. Шу сабабдан ҳам 1-6 ёшдаги болаларнинг ҳаракат малакаларини шакллантириш ва барқарорликка олиб келишда турли хил жисмоний машқлар, табиий ҳаракатлар ва ўйинлардан мақсадли фойдаланишга тўғри келади. Албатта болаларнинг ёши (1-2, 3-4, 5-6) ва саломатлиги, энг муҳими эса ҳаракатчанлигига қараб машқ-ўйинлар қўлланилиши шарт. Бундай машқ ва ўйинлар мажмуи “жисмоний тарбия” дастурида аниқ берилган.

Болалар тарбия муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларини ташкил қилиш учун биринчи навбатда ўйин майдонлари, спорт заллари, кичик ҳажмдаги сув ҳавзалари (ўтириб ва туриб чўмилиш) бўлиши шарт. Хилма-хил ўйинчоқлар, қия, текис ва тик нарвонлар, узун харилар (бревно) болаларнинг осилиб чиқиш, ошиш ва тушишлари учун энг қизиқ ва мураккаб жиҳоз ҳисобланади, мувозанат сақлашни тарбиялайди.

Арғамчи (скакалка) ёки калта ип-арқонларда сакраш, тўпни ушлаш, отиш, тўп орқасидан югуриш каби ўйинлар (1-3 ёш) ва эстафеталар (4-6 ёш) болаларнинг ҳушёрлиги, тез ҳаракат қилиши ва бошқа сифатларини тарбиялайди.

Болаларни ўз эркида ўйнаши (қувлашиш, тўп тепиш, бекинмачоқ ва ҳ.к.) кўпроқ ҳаракатчанликни ривожлантириш билан биргаликда, уларнинг завқини оширади ва шахс (тезлигини билиш, устун келиш ва ҳ.к.) эркинлигини шакллантиради.

Умуман олганда ҳаракатли ўйинлар умумривожлантиришни тарбиялайди ва турмушдаги меҳнат, ўзаро ҳамкорлик, бир-бирига меҳрибон, ёрдам бериш ҳис-туйғулар пайдо бўлади.

Болаларнинг саломатлигини яхшилаш, ҳаракатчанлигини ошириш ва атроф-муҳит билан танишиш, иссиқ-совуқ кунларда (об-ҳаво) юришга ўргатишда сайр-саёҳатлар муҳим вазифаларни бажаради.

Шу сабабдан шаҳарлар, туман марказлари, кўрғонлардаги (посёлка) тарбия муассасаларида ўзлари яшайдиган жойлардаги диққатга сазовор маданият, спорт, савдо марказлари ҳамда кенг хийбонлар, очиқ майдонлар, истирохат боғларида сайр-томошаларни тез-тез ўтказиб туриш мақсадга мувофиқдир. Бунда болаларнинг фикр доиралари кенгайди, яшаётган жойнинг кўркемлиги, ободлигини кўриб завқи ошади. Шу асосда ўпкада ҳаво алмашиши, юрак-қон томирларининг ҳолати янгиланади. Бу эса ички аъзоларнинг яхши ишлаши, овқатни ҳазм қилиш, иштаҳанинг ошишига ёрдам беради. Суяк, мушакларнинг мустаҳкамланиши ва танадаги бўғинларнинг эгилувчанлиги ҳамда тикланиб маҳкам тутишини таъминлашда бевосита хизмат қилади. Бу ёшдаги (1-6) болаларни жисмоний тарбиялашда тарбиячи-услугиятчининг (методист) назарий билимлари, амалий тажрибалари муҳим ўринда туради.

Маълумки, юқорида қайд этилган амалий тарбиявий воситалар ва фаолиятларни амалга оширишда барча тарбия муассасалари ягона талаб ва тартибда олиб бориши кўзда тутилади, лекин барча жойда ҳам дастур асосида ишлар яхши йўлга қўйилмайди. Бунинг у ёки бу сабаблари бўлади. Яъни шарт-шароитларнинг (майдон, зал, жиҳозлар, ускуналар ва ҳ.к.) етарли даражада таъминланмаганлиги кўп жойларда, айниқса қишлоқ шароитларида кўпроқ учрайди.

Эътироф этмоқ лозимки, деярли барча туман марказлари, баъзи йирик кўрғонларда педагогик коллежлар фаолият кўрсатиб, боғчалар учун тарбиячилар (боғча опалар) тайёрланиб, улар иш билан таъминланмоқда, аммо уларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги билим савиялари, айниқса амалий малакалари жуда паст даражада. Бунинг ҳам сабаблари кўп деса бўлади. Яъни коллежларда жисмоний тарбия дарслари, айниқса болалар жисмоний тарбияси услубияти (методикаси) фанларига соатлар миқдори кам берилган. Ўқув амалиёти (практика) жараёнларида бўлажак тарбиячилар жисмоний тарбия машғулотларини кам ўтказди. Қолаверса, коллежлардаги жисмоний тарбия ўқитувчилари бу муаммо ва йўналишларга камроқ эътибор бериб, асосан ўқувчи-талаба қизларнинг “жисмоний тарбия” дастуридаги турлар бўйича ўзлаштиришни талаб қилиш билан чегараланадилар. Бу эса бўлажак тарбиячиларнинг касб-хунар йўналишидаги назарий

билимларни чуқур ўзлаштириши ва амалий малакаларнинг етарли даражада бўлмасликларига олиб келмоқда.

Мактабгача болалар тарбия муассасаларида таълим-тарбиянинг бошқа соҳалари (нутқ ўстириш, чизмачилик, мусиқа ва ҳ.к.) бўйича машқ-ўйинлар мазмунида, асосан ҳаракатли ўйин-машқлар жараёнида болаларга тозалик (гигиеник омиллар) ҳақида доимий тушунча бериш, эслатиб туриш, талаб қилиш каби педагогик технологияларни қўллаш, болаларда сезгирлик, онглилик, мустақиллик, тарбиячи ва ота-оналарга итоат этиш каби фазилатларни тарбиялайди ва улар болаларда тобора мукаммаллашиб боради.

Бу йўлда соғломлаштириш (валеология), ўз ҳаракатларини (тезлик, эпчиллик, чاقқонлик ва ҳ.к.) сезиш, билиш ва онгли равишда уларни тезлаштириш каби ҳис-туйғуларга эга қилишда тарбиячининг кузатувчанлиги, фаолиятларни тўғри баҳолаши ва рағбатлантириши (макташи, намуна қилиб кўрсатиш) болаларда ҳар бир соҳага интилиш иштиёқларини оширади. Бу эса катта гуруҳлардаги (4-6 ёш) болаларнинг соғлиқни сақлаш, шикастланмаслик, эҳтиёткор ва тadbир билан ўзини идора қилишга ўргатади.

Ҳаётда учрайдиган турли юмушлар, меҳнат турлари, касбга ҳавас қилиш, оила, маҳалла, Ватан тушунчаларини тушуниш, бу йўлда ёрдам бериш каби тушунча ва кўникмаларни эгаллашга сафарбар қилиш лозим бўлади.

Маълумки, шахсни шакллантириш ва унинг бирон соҳага қизиқиши ва уни тарбиялашда шахсий хусусиятлар (индивид) муҳим ўринда туради. Имкониятлари яхши бўлган тарбия муассасаларида касбий йўналишларга (расм чизиш, рақс, кўшиқ, бичиш ва ҳ.к.) қаратилган дарс-машғулотлар, ўйинлар ташкил этилмоқда. Илғор тажрибага эга бўлган болалар боғчалари туман, шаҳар, вилоят ва республика танлов-кўрик байрамлари, анжуманлари, маданий тadbирларда иштирок этмоқда.

Бу йўлда “кичкинтой полвонжонлар” мусобақалари эътиборга лойиқдир. Шу сабабдан спорт заллари, ўйин майдонлари талаб даражасида бўлган боғчаларда иқтидорли (қобилиятли) болаларни ўзбек кураши, шарқона якка курашлар, футбол, қиз болаларни бадий гимнастика ва бошқа спорт турлари бўйича тайёргарлик машғулотларининг олиб борилиши олқишларга сазовордир.

Бу фаолиятларда БЎСМ мактаблари мураббийлари, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари ва баъзи-бир иктидорли, тажрибали спортчиларнинг боғчалардаги кўмаклари ҳам эътиборлидир.

Истиқлол даврида спортга бўлган эътиборнинг кучайиши, болалар спортини ривожлантириш йўлидаги ибратли таъбирлар кичик ёшдаги болаларнинг спорт турларига бўлган қизиқиши ва муносабатларини тобора кенгайтирмоқда. Шу сабабдан болалар боғчаларида фақат аёлларгина эмас, балки мутахассис спортчи эркакларнинг ҳам ишлашига йўл очиш лозим бўлади. Спорт машғулотлари учун имконияти ва шарт-шароитлари бўлган боғчаларда тажрибали мураббийларни жалб этиш йўли билан иктидорли ўғил ва қиз болаларни спорт турлари билан шуғулланишга имконият яратиш зарур.

Мазкур тадбир ва фаолиятларни оилаларда ташкил қилиш, аҳоли истиқомат жойларида болаларнинг (боғчадан сўнг ёки боғчага бормайдиган) ота-оналар (оила аъзолари иштироки) билан биргаликда ўйнашлари, мусобақалар ташкил этишга шароитлар яратиш зарурдир.

Мутахассис олимлар таъкидлаганидек, болаларнинг фаол ҳаракатлари асосан биологик, психологик ва ижтимоий хусусиятлар билан боғлиқ бўлиб, улардаги саломатлик ва жисмоний тайёргарлик даражаларида – “мен ўзим бажара оламан, қила оламан”, руҳий ҳолатлари – “мен хоҳлайман, истайман” ва маънавий жиҳатдан эса “бажаришим керак, шарт” деган ишонч туйғулари бўлиши керак. Буларни эса фақат таълим-тарбия жараёнларида умумраҳбарлик ва яқка тартибда тарбиялаш кўзда тутилиши лозим.

Болалар боғчаларидаги жисмоний тарбия машғулотларида умумпедагогик усуллар ва жисмоний тарбия таълими талабларидан самарали фойдаланишга алоҳида эътибор берилади. Яъни жисмоний сифатларни шакллантириш ҳамда ривожлантиришда куйидаги усуллар амалга оширилади:

- машқ ва ўйинларни кўрсатиш, намоёниш қилиш;
- сўзлаб тушунтириш, ҳикоя қилиш;
- машқ килдириш, яъни болаларнинг ўзлари бажаришлари, вазифалар асосида такрорлашлар;
- болаларнинг сўзлар билан ифода этишлари.

Жисмоний тарбия педагогиканинг таркибий қисми сифатида болаларга ўйин машқларни ўргатишда уларнинг турларини тан-

лаш, енгил ва осонликдан қийин – мураккаброқ бўлган машқларни бериш, изчиллик ва кетма-кетлик асосида тарбиялаш тамойиллари асосий ўринда туради.

Боғча боалаларининг саломатлигини яхшилаш, ҳаракатчанлик сифатларини ўстириш ва иқтидорли – соғлом болаларга мураккаб ўйин-машқларни (кураш, футбол, енгил атлетика қисмлари элементлари, нарвонларда осилиш, чиқиш ва ҳ.к.) ўргатиш йўлида тарбиячиларнинг ижодий-амалий маҳоратлари муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу соҳада тиббий ходимлар, оила аъзолари, ҳомийлик қилувчи ташкилотлар (шахслар) ва халқ таълими мутасаддиларининг ўзаро ҳамкорлиги ва амалий ёрдамларини мақсад йўлида олиб бориш яхши самараларга эришишга сабаб бўлади.

Умуман айтганда мактаб ёшигача бўлган болаларни жисмоний тарбиялашда мувофиқлаштирилган илмий-назарий ва амалий кенгашлар (муассасалараро) ва марказлар (вилоятлар ва республика миқёсида) ўз фаолиятларини ҳозирги давр фан ютуқлари, илмий асосланган илғор тажрибалар асосида мактаб тарбияси билан боғлаб, таълимдаги узвий ва узлуксиз тамойилларни тобора бойитиб боришлари лозимдир.

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш кўп жиҳатдан таълим-тарбия тизимларидаги ўқитиш, тарбия бериш, ёш авлодни маънавий ва жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб етиштиришга боғлиқ бўлади.

Мактабгача болалар тарбия муассасалари илк босқич сифатида келажак авлоднинг ҳар томонлама баркамол бўлишига асос бўлади. Яъни соғлом, ақлли, одобли ва касб танлаш, уддабуронлик каби фазилатлар шаклланиб, улар янаги босқичларда такомиллашади.

Бундай ижтимоий-педагогик жараёнларни яхши йўлга қўйиш, зарур шарт-шароитлар яратиш, замонавий технологиялар билан таъминлаш масалалари қанчалик тез ва кўп бўлса, таълим-тарбия ишлари мақсадли амалга оширилиши муқаррардир. Айниқса, бу мураккаб фаолиятларни ташкил қилиш кўрғонлар, қишлоқ шароитларида бирмунча оғир кечиши табиийдир. Шу сабабдан қишлоқ ва сув ҳўжалиги, йўл ва бинолар қуриш, савдо-тижорат каби фермер ҳўжаликлари, шахсий ҳомийларнинг ёрдам

хамда кўмакларига таянишни олға суриш мақсадга мувофик бўлади.

Эътироф этиш лозимки, болаларнинг соғлом туғилиши ва боғчага катнаш давригача (2-3 ёшгача) соғлом ўсиши ота-она саломатлиги, оиладаги барқарор турмуш маданиятига бевосита боғлиқдир.

“Соғлом она – соғлом бола” деб айтилиши бежиз эмас. Чунки, бола туғилган кунгача она қорнида озиқланади. Онанинг дам олиш, овқатланиш, руҳий ҳолати ва ҳаракат фаолиятлари илмий асосланган фанлардаги кўрсатма, тавсиялар даражасида бўлиши лозим. Яъни она ҳар томонлама соғлом бўлиши шарт.

“Соғлом ота – соғлом фарзанд” деб ҳам юритилса, янада муҳим аҳамиятли бўлиши аниқ. Буни таъкидлашдан мақсад шуки, олимларнинг (тиббиёт, психология ва ҳ.к.) исботлашича узоқ муддат давомида узлуксиз спирт ичимликлари, зарарли гиёҳларни истеъмол қилишлари, шунингдек, нос, тамаки чекишга муккасидан тушган оталардан (баъзан аёлларда ҳам бўлади) бўлган фарзандлар ақлий жихатдан суст, жисмонан ожиз ва ҳатто мажруҳ-майиб бўлиб туғилади. Бундай салбий жихатлар юртимизнинг шаҳар ва қишлоқ ҳудудларида кам эмас.

Туғма дардли (юррак, буйрак ва ҳ.к. аъзолар) ва майиб-мажруҳларнинг (оёқлар, қўлларнинг ишламаслиги, кўзи ожиз, қулоқларнинг хасталиги ва ҳ.к.) ҳаммасини ҳам даволаб бўлмаслигини кўпчилик яхши билади. Шу сабабдан оилада фарзанд кўриш учун ёш оилалар ўзларини зарарли ичимлик, чекишлардан сақлашлари лозим.

Фарзадлари кўп ва соғлом бўлган ота-оналар ҳам юқорида таъкидланган далилларга амал қилиши лозим. Чунки, кексайганда кўрган фарзандлари уларнинг айби билан ҳаёт лаззатларидан маҳрум бўлмасликлари керак.

Ҳаётда шундай воқеалар ҳам юз берадики, соғлом туғилган бола кўп ўтмай (1-2 ой) ёки кейинчалик (6-7 ёшгача) турли дардларга дучор бўлиб, уларни даволаш қийин кечиши, дардлардан узоқ вақтларгача асоратлар сақланиб қолади. Бунда энг аввало онанинг айби бўлиши мумкин. Яъни кераксиз озуқаларни истеъмол қилиши ёки керакли озуқаларни етарли даражада истеъмол қилмаслиги оқибатида она сутидаги моддалар камайиши, ўзгариши содир бўлади. Бу эса эмизикли болаларга

зарар бўлиб, касалликка чалиниши, жисмонан заиф, кучсиз бўлиб ўсишига олиб келади.

Бола овқатланиш ҳолатига етганда улар учун энг зарур озуқаларни ўз вақтида бериб бориш унинг соғлом ўсишига ижобий таъсир қилишини таъминлаш лозим.

Қишлоқ шароитларида аксарият кўпчилик оналар (бувилар) ёш болаларга (1-3) ҳам ўзлари ейдиган (оғир, ҳазм қилиш қийин) овқатларни бериб, уларни тарбиялашади. Бунинг ижобий ва салбий томонлари ҳам бўлади. фақат нон-сут, гўшт, ҳамирли овқатларни истеъмол қилган кўпчилик болаларнинг ички аъзолари бунга ўрганиб, бақувват, соғлом ўсишлари кутилмоқда. Албатта улар ёзда ҳўл меваларни (узум, қовун, тарвуз, олма, ўрик ва ҳ.к.) кўп истеъмол қилишади. Тана аъзолари соғлом бўлиб, югуриб юришлар, осилиб чиқишлар ва турли фаол ҳаракатларни яхши бажара оладилар. Шу сабадан улар кўпинча эркин ва мустақил равишда ўйнашни ёқтирадилар. Ота-оналар эса бундан мамнун бўлиб, уларнинг ақлий тарбиясига қам этибор беришади. Яъни, чизиш, ўқишга тайёрлаш, миллий қўшиқ ва шеърларни ўрганиб айтиш қабил жихатлар деярли четда қолиб кетади. Бу эса қичик ёшдаги болаларнинг (4-6) ақлий тараққиётига салбий таъсир этиб, улар ҳатто мактабда ўқиган пайтларида ҳам қитобларни ўқиш, дарсларини тайёрлаш, уй вазифаларини бажариш, мустақил фикрлаш қабил энг зарур фазилатлардан орқада қолиб кетади.

Бундан ҳулоса шуқил, уйқу, овқатланиш тартиби (турлари ва вақти), меъёрларни қишлоқ болаларига ўргатишда оила ўзлари намуна бўлишлари, айниқса болаларнинг соғлом, ақлли бўлиб ўсишларидаги асосий сабабларни чуқур ўзлаштиришлари лозим бўлади.

Болаларнинг ҳовли, қўча, қенг майдон ва ўйинларга мослаштирилган жойлардаги эркин юришлари, ўйинлари, бошқа болалар билан муносабатларини ота-оналар назоратдан четда қолдирмасликлари зарур.

Ҳар бир нарсанинг, айниқса болаларнинг эркин ва мустақил ўйнаб юришларида ҳам қегара, меъёр, тарбиявий жараёнлар ота-она диққатида бўлиши қерак. Шундагина болалар соғлом ўсиши билан ақли расо, яхши нарсаларга қизиқиш, ота-онага ёрдам, қатталарга ҳурмат қабил ҳусусиятлар ва инсоний фазилатлар шаклланади.

Агар ўғил ва қизлар боғчага қатнаса, у ерда ўрганаётган ўйинлари, қўшиқ, шеър, рақс, расм чизиш ва бошқа фаолиятларни уй шароитида такрорлаш ва малака ҳамда тушунчаларни чуқурлаштириш, кенгайтириш йўлларига амал қилиш зарур бўлади.

2.2. Болаларнинг ҳаракат фаолиятларини аниқлаш ва баҳолаш

Болалар туғилган кундан бошлаб уларнинг саломатлиги ва ўсиш, ривожланиш ҳолатларини асосан болалар шифокорлари томонидан кузатилиб, доимий назоратда тутиши қонун ва қарорларда белгиланган. Аммо бу фаолият ҳамма жойда ва мунтазам олиб борилмаётганлиги амалда маълум. Чунки, шифокорларнинг камлиги, баъзи ота-оналарнинг безъятиборлиги бунга сабаб ҳисобланади.

Боланинг саломатлиги ва жисмонан ривожланиш ҳолатларини оилада ҳам текшириб, аниқ хулосалар олиши, болани тўғри тарбиялашга даъват этади. Шу сабабдан қуйидаги ҳолатларни билиш ва уларни амалда бажариш фақат шифокор вазифасигина бўлиб қолмасдан, ҳар бир оиланинг ҳам бурчи бўлмоғи керак, яъни:

1. Гавданинг узунлиги (бўйи).
2. Тананинг оғирлик вазни.
3. Кўкрак қафасининг кенглиги.
4. Бош айланаси.
5. Боланинг ёши.

Мазкур ҳолатларнинг ўсиш ва ривожланишини дастлабки пайтларда (20-30 кунлик) ва кейинги даврларда (ҳар 1-2 ойда то 1 ёшгача) ўлчаб, ёзиб бориш ва олинган натижаларни бир-бирига солиштирилган ҳолда таҳлил қилиш ҳамда хулосалар асосида кейинги тарбиявий жараёнларни давом эттириш лозим.

Боланинг ўсиш ва ривожланиш даражаларини текшириш ва ҳолатларни тарбиялашда бадандаги териларнинг ҳолати, мушакларнинг бўртиши, ривожланиши, ётган, ўтирган ва оёқларга тик турган ҳолдаги ҳаракатларига жиддий эътибор беришга тўғри келади. Бунда бўғинларнинг тутилиши (кифоз – эгилиб қолиш), оёқ суяқларининг шакли, оёқ ости ҳолати, барча мушакларнинг куч-ҳаракатларига ҳам назар солиш талаб этилади.

Бунда 1-жадвал натижаларига таққослаш ва шу даражаларни ошириш йўллари бўйича тадбир-чоралар кўриш лозим бўлади.

1-жадвал

**Бармоқларнинг тортиш (қисиш) ва гавда мушакларининг кучлари
ҳажми**

Бола-лар ёши	Жинси	Бармоқларнинг қисиши, кг				Гавда мушаги ёзилиши, кг	
		ўнг қўл		чап қўл			
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
3	Ўғиллар	4,1	0,45	3,5	0,30	17,0	1,14
	Қизлар	3,5	0,60	3,1	0,28	15,2	1,02
4	Ўғиллар	5,8	0,25	5,4	0,20	17,6	0,70
	Қизлар	4,9	0,20	5,1	0,42	16,2	0,63
5	Ўғиллар	8,6	0,12	6,3	0,40	22,5	0,70
	Қизлар	6,7	0,28	7,8	0,38	20,8	0,55
6	Ўғиллар	11,8	0,25	10,7	0,25	27,8	0,75
	Қизлар	9,9	0,49	9,3	0,29	26,3	0,61
7	Ўғиллар	13,3	0,44	11,8	0,26	34,5	1,20
	Қизлар	11,5	0,42	9,9	0,35	30,8	0,80

Эслатма: $\bar{x}$: ўртача кўрсаткичлар.

s: умуий ҳолатдан оғиш даражаси.

Маълумки, болаларнинг гавда ривожланиши, ҳаракатларнинг мукаммаллаши, куч, тезлик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик каби жисмоний сифатлари 3-5 ва айниқса 6-7 ёшида айнан намоён бўлади. бу жараёналар тана аъзоларининг ички ва ташқи кўри-нишларига ижобий таъсир ўтказди. Бундай ҳолатларни илмий синов тажрибалардан ўтказиш деярли барча йирик шаҳарлар доирасида олиб борилмоқда.

Маълумки, Қозоғистон ва Ўзбекистоннинг тоғли ва тоғ олди ҳудудларидаги шаҳарлар (Алмати, Чирчик, Ангрен ва ҳ.к.) иқлим шароити ва аҳолининг яшаш шароитлари бир-бирига яқин туради. Шу асосда Қозоғистон олимлари Л.И. Орлов, О.И. Касимбекова, Е.П. Караваеваларнинг илмий тадқиқотлари натижаларидан намуналар келтирилди (2-жадвал).

Жадвал кўрсаткичларидан маълумки, нафас олиш тезлиги болалар ўсган сайин камаёди ва ўпка сиғимидаги ҳаво эса 2-3 баробар ошиб боради. Кичик болаларда қон томири ва юрак

уриши нисбатан анча тезроқ бўлади, қон босими ҳам катта ёшдагиларга (6-7) нисбатан пастроқ туради. Бу кўрсаткичлар тинч ҳолда турганда анча пасаяди ва фаол ҳаракатларнинг (юриш, югуриш, сакраш, осилиш, тортилиш ва ҳ.к.) турлари ҳамда уларни бажариш даражаларига қараб 3-4 барабар ортиши табиийдир.

2-жадвал

Болаларнинг ташқи нафас олиш ва қон айланиш фаолиятларидаги ўртача ўсиш даражалари

№	Кўрсаткичлар номи	Ёшлари				
		3	4	5	6	7
1.	Нафас олиш тезлиги, 1 дақ.	25	24,5	23,7	23,2	21,3
2.	Ўпка ҳаво сиғими, мл	625,0	761,1	1405,5	1717,7	1971,1
3.	Кислородни қабул қилиш, мл/мин/кг	9,0	9,0	8,4	7,6	7,7
4.	Юрак қисқариш тезлиги, 1 дақ.	103,5	100,3	97,4	91,7	90,0
5.	Артерия қон босими, юқориси ва қуйиси, мм.с.м. уст	98,8 55,5	99,3 53,6	108,5 56,9	105,2 64,4	103,4 62,1
6.	Қоннинг 1 дақ даги ҳажми, л	3,18	3,70	3,87	4,08	4,28
7.	Қон томири уриши, мл,уриши, дақ.	1,23	1,60	1,90	2,13	2,20

Демак, оила шароитларида болалардаги ўсиш, ривожланишларни назорат қилишда уларнинг тана оғирлиги, гавдадаги кенглик-узунликлар, ўпка, юрак, қон томири каби аъзоларнинг ўлчов даражаларига алоҳида эътибор бериш лозим. Улар талаб даражасида бўлса, аввало болалар соғлом ўсади ва кейин эса ота-оналарнинг осойишталиги бузилмайди.

2.3. Оилада жисмоний тарбия машқларини қўллаш йўллари

Болаларнинг маънавий ва жисмоний жиҳатдан камол топишида оила асосий босқич бўлиб ҳисобланади. Шу сабабдан ҳам ота-онанинг фарзандлар олдидаги бурчи ва масъулияти бекиёс кўп даража бўлади. Бунда ҳар бир ота-онанинг кундалик яшаш тартиби ва жисмоний машқ-ўйинлар ҳақидаги маълумотлар,

тушунчалар ҳамда назарий билим ва амалий билимларга эга бўлиши бурч ҳисобланади. Болалар билан биргаликда машқ-ўйинларни бажариш, уларнинг эркин-мустақил ҳолатда ўйнашларини назорат қилиш, жисмоний жиҳатдан ўсиш жараёнларини кузатиш ва билиш, айниқса машқ-ўйинларни болаларнинг ёши, жисмоний ҳолати – саломатлигига қараб танлаш, уларни бажартириш эса ота-она масъулиятидир. Бунда қуйидагиларга амал қилиш зарур бўлади, яъни:

- боғчаларга қатнайдиган фарзандларнинг саломатлиги, жисмоний жиҳатдан ривожланишини тарбия муассасалари ходимлари билан биргаликда кузатиш ва ўрганиш иқтидорли болаларга қўшимча машқ-ўйинларни уй шароитида бериш;

- боғчага қатнамайдиган болаларнинг саломатлиги ва жисмоний жиҳатдан ривожланиш даражаларини уй шароитида поликлиника шифокорлари кўмагида текшириш;

- юрак-қон томирларининг уриш ҳолатларини (ҳар бир дақиқада: 10 сонияда неча маротаба уришини 6 рақамга 1 дақиқа ўлчови кўпайтириб) билиш, нафас олиш ҳолатини текшириш, қон босими миқдорини аниқлаш каби биринчи текширувларни ота-она ўзлаштириб олишлари мақсадга мувофиқдир.

Боғчага қатнамайдиган болалар учун уй шароитидаги кундалик тартибда жисмоний машқ-ўйинлар билан шуғуллантиришнинг намунавий режасини тахминан қуйидагича белгилаш ва амалга ошириш мумкин, яъни:

1. об-ҳавонинг ҳолатини кузатиш;
2. эрталаб соат 6-8 да югуриш, гимнастика машқларини бажариш (15-20 дақиқа);
3. соат 10-11 да очиқ ҳавода юриш, югуриш, ўйинлар;
4. соат 17-18 да тенгқур болалар билан биргаликда ўйнаш – 50-60 дақиқа;
5. соат 19-20 да сайр қилиш. Кечки ҳаракатли ўйинларни такрорлаш – камида 20-30 дақиқа.

Дам олиш кунлари оила аъзолари биргаликда сайр-томоша қилиш, турли машқ-ўйинларни мусобақа шаклида бажариш ва ҳ.к.

Оилада болаларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланишини ўстириш ва уларнинг спорт турларига қизиқишини уйғотиш, тарбиялашда имконият даражасида қуйидаги шароитларни яратиш мумкин:

- турли шакл ва вазндаги тўпларни йиғиш;
- аргамчи ёки унинг ўрнини босувчи арқончаларни яшаш;
қизларга чамбарак;
- резина гантелларни харид қилиш;
- ихчам ва ўзларига лойиқ кийимларни олиб бериш;
- ҳовли ёки айвонда кичик нарвончаларни ўрнатиш;
- спорт бурчагини ташкил этиш.

Шу асосда болаларнинг ёшига қараб машқ-ўйинларни бажартириш ва ҳаракат малакаларини (эпчиллик, ҳушёрлик, мувозанат сақлаш ва бошқа сифатлар) тарбиялашни амалга ошириш зарур бўлади.

Энг кичик болалик (1 ёшгача ва ундан ҳам кейин) давридан бошлаб ҳаракатли ўйинларга қизиқтириш ва уларни меъёрида бажаришни таъминлаш муҳим аҳамиятга эга. Чунки, кўпчилик ўйинлар орқали барча табиий ҳаракатларни (ўриндан туриш, қадамлаб юришни бошлаш – 7-9 ойлик) эркин равишда юриш, секин югуриш, осилиш, тортилиш, тўпларни отиш, тепиш ва ҳ.к. ўйинларни бажаришга киришишда (1-2 ёш) турли хил ўйинлар муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Қайси ҳаракатли ўйин бўлмасин, уларни бажаришда барча болаларнинг эмоционал даражасини кўтаради. Бу эса қувноқ бўлиб ўсишига ижобий таъсир этади.

Шунингдек, ҳаракатли ўйинлар орқали болаларнинг ақлий ва ахлоқий, одобларини ҳам тарбиялашни амалга оширилади.

Болаларда тўп ва бошқа буюмлар, ўйинчоқларга талашиб, ҳасислик хусусиятлари анча кучли бўлади, яъни “меники” деган ҳукм кучли бўлиб, ҳатто бошқаларникини ҳам “ўзиники қилиб” олишга уринади. Бу салбий хусусиятларни йўқ қилиб бўлмайди, лекин камайтириш мумкин. Бунинг учун болалар (бошқалар билан биргаликда) ўйнаганда ўртоқлик, дўстлик ҳис-туйғуларни шакллантириш зарур. Ота-оналарга бу йўлда қойиш, сўқиш, таъқиб қилиш билан эмас, яхши муомалаларни қўллашлари керак. Масалан, бу сенинг аканг (уканг), сенинг яхши ўртоғинг, сенга ҳам ўйинчоқларини беради каби иборалардан кўпроқ фойдаланиш лозим бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар жараёнида қўл, оёқлар, гавда ва бўғинларнинг ҳар хил шаклда ҳаракат қилиши содир бўлади. Шу сабабдан бундай ўйинларнинг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларига

караб қўллаш вақти, жойи ва бажариш меъёрларини албатта инобатга олишга тўғри келади.

Ўйин машқлар жараёнида (кўпчилик биргаликда) чакириш, бакириш, каттиқ кулиш ва ҳатто қўшиқлар айтиш каби ҳолатлар юз бериши табиийдир. Шу сабабдан болаларнинг томоқ йўллари ва овознинг паст-баланд чиқишларига ҳам эътиборни қаратиш зарурдир.

Дам олиш куни ва байрамларда шаҳар атрофларида сайр қилишда болаларда табиат манзаралари, турли хил ўсимлик, ҳашорат ва ҳайвонлар ҳамда паррандаларга қизиқиши пайдо бўлади. Улар ҳақида аниқ маълумотларни бериш ота-она учун бурчдир. Демак, ота-оналар ҳайвонот ва ўсимлик дунёси билан ҳам киндан таниш бўлишлари лозим.

Юқорида баён этилган тадбирларни мақсадли ва узлуксиз равишда амалга оширилса болаларда жисмоний ривожланиш, ақлий тараққиёт ва мустақил ҳаракат қилиш, фикр юритиш имкониятлари тарбияланиб, уларнинг мактабда яхши ва аъло даражада ўқишларига замин бўлади.

Бола ўтириш ва эмаклаш ҳамда хонтахта, деворларга суяниб туриш, юришни бошлаганда кўпроқ ўйинчоқ, кичик тўпларга етиб олиш, ушлаш, отишни ўргатиш лозим. Бунда болаларнинг ҳаракатчанлик, тезлик, эпчиллик, чамалаш, мувозанат сақлаш каби қобилиятлари шаклланиб, кун сайин такомиллашади. Бунда рақсларга тушириш, сўзларни аниқ-бурро қилиб талаффуз этишларига ҳам эътибор қаратилиши лозим. Яъни “кушлар учди” (қанот қоқиш), “хўроз қичқирди”, “ит вовуллади”, “эшак ҳангради”, “от кишнади”, “қўй-эчкилар маъради” каби ўйинларга ўргатиш (ҳаракат ва овоз тарбияси) мумкин. Бу жиҳатлар ҳайвонот олами, паррандалар ҳаёти билан танишишда ҳам ўзига хос тарбия бўлади.

Яна муҳими шундаки, ўйинлар ва турли машқлар билан шуғуллантириш жараёнида болаларнинг тана аъзолари табиий ҳаракатларни эркин ва яхши бажаришларига ёрдам беради. Уларга мисол тариқасида қуйидаги амалий тадбирларни кўрсатиш мумкин, яъни: 4-7 ёшдагилар учун:

Юриш: оёқ учлари, товон, ташки ва ички из билан юриш. Бунда қўлларни ёнга ёзиш, баланд кўтариш, елкага қўйиш, белдан

ушлаш каби машқлар ярим ўтирган, ўнг ва чап томонларга изма-из, чалкаштириб юриш, орқага юриш, кўзни юмиб юриш кабилар.

Югуриш: чизик усти, ингичка йўл, тўғри йўлларда кадамларни қисқа, кенг, баланд кўтариб югуриш; оёқларни жуфт қилиб югуриш (қоп ичида), оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга силкитиб югуриш.

Тўпларни уриб юритиш, илиб олиш, отиш, саватга тушириш. Болалар ўртасида ўзаро тўпни бир-бирига узатиш (отиш) ва илиб олиш, эгри-бугри шаклида тўпни юритиш, узоққа отиш, тўлдирилган тўпни бир ва икки қўллаб узоққа отиш.

Сакрашлар: жойда туриб оёқлар жуфт ва ёзилган ҳолда сакраш, қўлларни баланд кўтариб, орқада қарсак чалиш, тор йўл ёки чизиклар устида сакраб ўтиш; оёқларни жуфтлаб олдинга, орқага, ён томонларга сакраш. Бир оёқда сакраш ва жуфт ҳолда сакраб, яна бир оёқда сакраш; жойдан баландликка сакраш, баланддан (40-50 см) пастга сакраш, арғамчида бир оёқлаб, жуфт қилиб ва қадамлаб сакраш; югуриб келиб баландга сакраш.

Эмаклаш ва тортилиб чиқишлар: ўтиргич ёки ихчам тўшакчи устида тирсакларга таяниб эмаклаш; тиззаларда юриш; чамбарак ичидан эмаклаб, тортиниб ўтиш; қия нарвонга чиқиш ва тик зиналаридан тушиш; арқон, нарвондан чиқиш ва тушиш; ўтиргич ёки ерда қўл ва тиззаларга таяниб, орқага юриш; тик арқонда осилиб туриш, оёқларни қисиб, чўзилиб чиқиш ҳаракати ва ҳ.к.

Жисмоний тайёргарлиги ошган ва иқтидорли 5-7 ёшдаги болаларга юқоридаги машқларни мураккаблаштириш ва қўшимча ўйин-машқларни (футбол, стол тенниси, бадминтон, кураш, сузиш ва ҳ.к. спорт элементлари қисмларини) ўргатиш билан уларни спортга қизиқтириш ва тўғарак машғулотларига, ҳатто БЎСМга жалб этиш мумкин.

Таъкидлаш лозимки, машғулот жараёнларида асбоб-ускуналарнинг номи, ҳажми, яратилиши ва қайси жиҳатларда кўпроқ қўлланишлари ҳақида қисқа тушунчалар бериб бориш улар учун фойдали бўлади.

Болаларнинг жуфт ва гуруҳ бўлиб ўйнашларида, шунингдек, оилавий ўйин-машқлар жараёнида аралаш ҳаракат ўйинлардан фойдаланиш яхши самара беради ва барча фазилатлар ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Бунда “бўш жой”, “учинчиси ортиқча”, “қопқон”, “тузоқ”, “хўрозлар жанги”, “мушук ва сичқон”, “тўп бошловчига”, “картошка экиш” каби ҳаракатли ўйинларни оsonлаштирилган шакл ва ўйин қоидалари бўйича ташкил қилишни тавсия этилади.

Хулоса шундан иборатки, мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси ва уни мақсадли равишда боғчалар ҳамда оила муҳитида амалга ошириш энг мураккаб ва масъулиятли педагогик жараёндир. Бу йўлда машғулотларни қизиқарли, мазмунли қилиб ташкил қилишда ўйин майдонлари, спорт заллари, сув ҳавзалари ва уларни замонавий асбоб-ускуналар билан таъминлаш, жиҳозлаш асосий ўринда туради. Шунингдек, таълим-тарбия жараёнларини талаб даражасида ташкил қилиш, болаларнинг саломатлигини назорат қилиш ва текшириб баҳолашда тарбия муассасалари ходимларининг фаолияти ҳам устун туради.

Боғчага қатнайдиغان ёки уй шароитида яшовчи болаларнинг соғлом ўсишлари учун ўйин-машқлар билан тарбиялашда оиланинг ўрни ва масъулиятлари давр талабларида бўлишини ҳаёт тақозо этади.

Мавзу учун саволлар

1. Болаларнинг тана аъзолари тузилиши ва ҳаракати қандай хусусиятларга эга бўлади?

2. Мактаб ёшигача болаларни қандай гуруҳларга (ўсиш, ривожланиш, ёши) ажратилади?

3. Мактабгача болалар тарбия муассасаларида жисмоний тарбия қандай олиб борилади?

4. Боғчалар учун “жисмоний тарбия” дастурида қандай талаблар ва ўйин-машқларнинг турлари қўлланилади?

5. Болаларда жисмоний, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясига доир қандай тадбирлардан фойдаланилади?

6. Болаларнинг ёшига қараб жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишда қандай усуллар қўлланилади?

7. Боғчадаги шифокор ва тарбиячи болаларнинг жисмоний жиҳатдан ўсиши ва ривожланишини қандай аниқлайди ва баҳолайди?

8. Боғчага қатнамайдиган болаларни уй шароитида жисмоний тарбиялаш қандай амалга оширилиши мумкин?

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., 2005.
3. Атаев А.Қ. Фарзандингиз баркамол бўлсин. Т., Ибн Сино, 1990.
4. Зиёмуҳамедов Б., Абдуллаева Ш. Педагогика. Дарслик. Т., 2000.
5. Орехов Л.И. Касимбекова С.И., Караваева Е.Л. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Алмати, 2005.
6. Маҳкамжонов К.М. ва б. Болалар жисмоний тарбияси муаммолари // “Ўзлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбиянинг узвийлиги ва педагогик кадрларни тайёрлаш муаммолари. Т., 2008.
7. Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Ҳ.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Ўқув қўлланма. Т., Ўқитувчи, 2000.

III боб. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

3.1. Халқ таълими тизимидаги асосий бўғинлар

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қону-
нининг қабул қилиниши таълимнинг узлуксизлиги тизими, давлат
таълим стандартларининг амалга оширилиши ва кадрлар тайёрлаш
миллий дастурини изчиллик асосда тажрибалардан муваффақи-
ятли ўтказишга олиб келди. Бу жараёнлардаги туб ислохотлар эса
умумтаълимнинг янги йўналишда давом этишини таъминлади.

Давлат таълими стандартлари асосида барча фанлар каби
“жисмоний тарбия”нинг ҳам ўз мақомига тўла эга бўлиши ўқувчи
ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш ва жисмоний
баркамоллигини оширишда асосий омиллардан бири бўлиб
ҳисобланади.

Таълим-тарбия соҳасидаги қонун ва ҳукумат қарорларига
ҳамоҳанг равишда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги
қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янад
ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ҳукумат қарори
ҳамда “Соғлом авлод дастури”, “Баркамол авлод давлат
дастури”нинг амалда қўлланилиши муҳим аҳамият касб этади.

Амалдаги бўлган “жисмоний тарбия” дастурлари қайта
ишланиб (1999), I-IV ва V-IX синфлар учун дастур ва дарсликлар
чиқарилди.

Маълумки, умумтаълим мактаблари халқ таълимида асосий
бўғин ва таянч ҳисобланади. Умумий таълим мактаблари моддий-
техника базаси ҳолатини танқидий баҳолаш ҳамда 2004-2008
йилларда мактаб таълимини ривожлантириш дастурини ишлаб
чиқиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг
“2004-2008 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш дасту-
рини тайёрлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармойиши эълон
қилинди.

Фармойишда таъкидланишича, умумий таълим мактаб-
ларида спортни ривожлантириш ва уларда спорт базасини
мустаҳкамлаш кўзда тутилган.

Шунингдек, педагогик кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш
ва малакасини оширишни ташкил қилиш тизимини, мактаб-

ларнинг олий маълумотли ўқитувчилар билан таъминланиш даражаларини танқидий таҳлил қилиш масалаларига ҳам эътибор қаратилган. Бу масала жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларига ҳам тегишлидир.

Халқ таълими тизимининг асосий бўғини сифатида умумтаълим мактаблари ва уларда таълим олувчи ўқувчиларнинг сони жиҳатидан салмоқли ўринга эга. Яъни 10 мингга яқин мактабларда ҳар йили камида 6,5 млн атрофида болалар ва ўсмирлар таълим олади. Уларнинг жисмоний тарбия ва спорт турлари билан шуғулланишлари учун барча шарт-шароитлар яратиб берилмоқда. 1998 йилда 3944 та спорт зали ва 4021 та футбол майдонлари мавжуд бўлиб, уларнинг сони 2010 йилга келиб спорт заллари – 5,5 мингга етди ва футбол майдонлари эса 8 мингдан ошиб кетди.

Ўқувчи ёшлар ва спортчилар учун спорт иншоотлари кун сайин ошиб бормоқда. Республика бўйича 2011 йилда уларнинг умумий сони 6850 дан ошди. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари эса 50500 нафардан ортиқ бўлиб, уларнинг 10,5 мингга яқини хотин-қизларни ташкил этади.

Умумтаълим мактабларидаги оммавий спорт мусобақаларини кенг қўламда ўтказиш, барча ўқувчиларнинг спорт турлари билан мунтазам шуғулланишларини таъминлаш йўлида “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари жорий этилди. Республика миқёсида ўқувчиларнинг спортдаги тайёргарлиги ва спорт маҳоратларини синов-тажрибалардан ўтказиш ва энг муҳими уларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш мақсадида кўп босқичли ва узлуксиз “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларининг ўтказишга асос солинди (3-жадвал).

Таъкидлаш зарурки, мазкур шарт-шароитлар ва ўтказиб борилаётган оммавий соғломлаштириш спорт тадбирлари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш маданиятига чуқур сингиб бормоқда. Натижада эса эрталабки гимнастика ва соғломлаштирувчи машқлар билан шуғулланувчилар сони кўпаймоқда. Жисмоний тарбия дарсларида қизиқиш билан шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражалари ўсиб, улардан спорт тўғрақларига қатнашувчи ва иқтидорли болаларнинг спорт мактабларида шуғулланувчилар сони кун сайин ошиб бормоқда.

“Умид ниҳоллари” спорт ўйинларининг ўтказилиши

Йиллар	Ўтказилган жойлар	Барча босқичлар- даги иштирокчилар сони (қизлар)	Финал босқи- чида иштирок этганлар сони
2000	Тошкент	3,5 млн га яқин	1890
2002	Фарғона	3 млн 800 минг	2066
2003	Хоразм, Урганч ш.	4 млн дан ошиқ	2100
2006	Қашқадарё, Қарши ш.	4.248.246	2150
2009	Сирдарё, Гулистон ш.	4.449.369 (1798638)	1792
2012	Навоий ш.	4.271.696 (1892296)	783

3.2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидаги такомиллашувлари

3.2.1. Жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги

Таълим-тарбия жараёнининг асосий шакли ва мазмуни дарс ҳисобланади. Бу мураккаб ва масъулиятли фаолиятлар бошқа фанлар каби жисмоний тарбияда ҳам асосий ўринда туради.

Жисмоний тарбия дарслари педагогик усуллар, тамойиллар, технологик ва маҳорат каби жараёнларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда бошқа фанлардан туб фарқ қилиб, ўз мақсад ва вазифаларига эгадир.

Шу сабабдан уларни жисмоний тарбия таълими деб аташ мақсадга мувофиқдир.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия таълими фақат дарс шаклидагига эмас, унинг таркибий қисми сифатида дарсдан ташқари яна бир қатор шакл ва мазмунлари мавжуд, яъни:

- эрталабки гимнастика (уй шароитида);
- дарсгача гимнастика;
- катта танаффуслардаги соғломлаштириш машқ-ўйинлар;
- бошқа фанларни ўқитиш жараёнида оралиқ лаҳза машқлари;
- спорт тўғараклари машғулоти.

Мактабдан ташқари соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт машғулоти дарсларда эгалланган амалий малака ва ҳаракатларнинг давоми сифатидан жисмоний тарбия таълимининг ажралмас қисмидир. Бунда қуйидагилар амалга оширилади:

- уй шароитида мустақил машқ-ўйинларни ҳовли, хиёбон, ўйин майдонларида доимий равишда бажариш;

- БЎСМга қатнашиш;

- маҳалла, мавзе, қишлоқ шароитларидаги ташкил этиладиган ўйинлар, машғулотлар ва мусобақаларда бевосита иштирок этиш;

- дам олиш кунлари, таътил ва байрам пайтлари сайр-саёҳатларга чиқиш.

Назаримизда, ҳар бир ўғил ва қиз болалар мазкур тадбир ва фаолиятларда мунтазам иштирок этишга дарслардаги меъёрий талабларни пухта ўзлаштиришлари, энг муҳими эса ўз саломатликларини таъминлаш ҳамда жисмоний баркамолликни эгаллашга муваффақ бўлади.

Жисмоний тарбия таълими мазмунида ўқувчиларни тарбиялашда умумий ва хусусий вазифалар мавжуд, яъни:

- умумий вазифалар — билим бериш, жисмоний жиҳатдан тарбиялаш, соғломлаштириш каби педагогик жараёнларни амалга ошириш кўзда тутилади;

- жисмоний тарбия Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифаларни амалга оширишда қуйидагилар ҳал этилади:

1. шуғулланувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлиги ва тана аъзоларининг чиниқишини таъминлаш;

2. болаларнинг ёши ва жинси асосида турли меҳнат фаолиятларга тайёргарлик даражаларини ошириш;

3. табиий ҳаракат малакаларни тарбиялаш;

4. жисмоний маданият мазмуни ва уларнинг тушунчалари билан қуроллантириш, назарий билимлар бериш;

5. жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда шуғулланишга одатлантириш, ишонч ҳосил қилдириш;

6. ўқувчиларни жисмоний маданият тадбирларини ташкил қилиш йўлларига тайёрлаш ва сафарбар этиш;

7. ўқув қўлланмалар, газета, журналлар ва телерадио материаллари ҳамда видеотасвирлардан мақсадли, самарали фойдаланиш йўлларини ўргатиш;

8. жисмоний тарбия дарслари, тўғарақлардаги спорт машғулотларида маънавий-маърифий маданият йўлларини ўргатиш ва уларга доимо содиқ бўлиб юришга даъват этиш ва ҳ.к.

Маълумки, юқоридаги кенг тармоқли ижтимоий-педагогик жараёнлар доимий равишда давом этадиган ва жисмоний тарбия дарсларининг мазмунларида чуқур сингдирилиши лозим бўлган тадбирлардир.

Яна эътиборга молик бўлган муҳим жиҳатлардан бири шундаки, бошланғич ва асосий таълим ёшидаги ўқувчиларнинг тана тузилиши, ҳаракати, жисмоний ривожланиши ва жисмоний жиҳатдан тайёргарлик ҳолатлари анатомик, физиологик, психологик жиҳатдан тубдан фарқ қилади. Шу асосда жисмоний тарбия дасрларида ўргатиладиган машқ-ўйинларнинг шакл, мазмун ва бажариш тартиблари, усуллари ҳамда меъёрлари умумривожлантириш, тарбия бериш тамойилларига асосланиши лозим. Бунда жисмоний тарбия дасрларининг самарадорлигини ошириш, ўқувчиларнинг уларга қизиқиш даражаларини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.

Таъкидланганидек, жисмоний машқ-ўйинлар (барча воситалар) бажарилиши ва уларни мукаммал ўрганиш жараёнлари узок вақтларни талаб этади. Шу сабабдан уларни энг аввало болалар ва ўсмирларнинг ёши, жинси ва саломатлик даражаларига қараб танлаб олинади. Уларнинг асосий турлари, шакллари ва ўрганиш-ўзлаштириш меъёрлари “жисмоний тарбия” даструлари ҳамда дарсликларда атрофлича ифодаланган.

Умумий жиҳатдан олганда жисмоний тарбия дарслари куйидаги асосий вазифаларни бажаришда хизмат қилади, яъни:

- машқ-ўйинлар билан таништириш (сўз билан тушунтириш ва амалий жиҳатдан кўрсатиш);
- ўзлаштириш, яъни ўқувчиларнинг машқ-ўйинларни бевосита бажаришлари, амалий кўникма ҳосил қилишлари;
- мустаҳкамлаш, яъни машқларни такрорлаш орқали уларнинг амалий фаолиятларини ривожлантириш;
- такомиллаштириш, бунда янги ва мураккаб машқларни бажариш, ўзлаштириш даражаларини тобора ўстириб бориш каби назарий билим, тушунчалар ва амалий ҳаракат малакалар тарбияланади.

Таъкидлаш зарурки, жисмоний тарбия дарслари ва уларнинг барча машғулотлар, оммавий соғломлаштириш тадбирларида жойларнинг тозалиги, зарур асбоб-ускуналар билан таъминлаш, улардан мақсадли фойдаланиш каби усуллар қўлланилади. Бу

жиҳатларни ҳозирги давр ускуналари, янги технологиялар билан бойитиш, ўқитувчиларнинг юксак педагогик маҳоратларига эришиш масалалари дарсларнинг мазмунли, қизиқарли бўлиб ўтишини таъминлаш билан уларнинг самарадорлигини янада ошириш имкониятлари кенгайди.

Жисмоний тарбия дарсларининг (спорт турлари бўйича) тузилиши умумхусусият касбга (кириш, тайёргарлик, якунлаш ва ҳ.к.) эга бўлиб, машқ-ўйинларни ўргатиш, мустаҳкамлаш, такрорлаш, синов-тажриба каби турлари мавзуларнинг бошланиши ва тугаши билан боғланиб, уларни ташкил этишга ўқитувчининг тажрибаси ва илғор педагогик маҳоратлардан фойдаланишига сабаб бўлади.

Дарсларни ташкил қилиш ва ўтказишга болалар ва ўсмирларнинг жинси, жисмоний тайёргарлиги ва спортдаги иқтидорлигига қараб гуруҳларга ажратиб машқ-ўйинларни ўргатиш анъанавий педагогик жараёнлар. Бунда ўқитувчининг фаолияти устуворлиги билан муҳим аҳамиятга эгадир.

Бунда жисмоний қобилиятли ва машқ-ўйинларни яхши ўзлаштирувчи киз ва ўғил болаларга (I-IV синфлар) биргаликда ёки алоҳида қўшимча машқларни ўргатиш ҳозирги давр талабларидан бири ҳисобланади.

Шунингдек, жисмоний ҳолати (тайёргарлиги) камроқ, кучсиз бўлган болаларда лозим бўлган машқларни танлаб ўргатиш ва доимий назоратга олиш ўқитувчининг диққат-эътиборидан четда қолмаслиги керак.

Бу фаолиятлар билан болалар ва ўсмирларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш ва иқтидорли, соғлом ўқувчиларни спорт турларига қизиқтириш ҳамда БЎСМга сафарбар этишда муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, аксарият кўпчилик ўқувчилар (қизлар ҳам оз эмас) ҳозирги давр спорт тараққиёти, айниқса болаларнинг нуфузли республика ва халқаро спорт мусобакаларида қатнашиб, катта ютуқлар билан қайтишини қизиқиб кузатишмоқда. Шу сабабдан ҳам жисмоний тарбия дарсларининг мазмунли, қизиқарли бўлиб ўтишини болалар кутади. Бунда дарсларнинг зичлиги ва меъёрий юкламалардан тўғри фойдаланиш дарсларнинг самарадорлигини ошириш билан бир қаторда ўқитувчининг амалий фаолиятини такомиллаштиришни тақозо этади.

Шу асосда дарсларга тайёргарлик, назарий билим бериш, асбоб-ускуна ва жиҳозларни тайёрлаш, уларни йиғиштириш ва гуруҳларнинг ўрин алмашиш каби фаолиятларни ихчамлаштириш, ўқувчиларнинг мустақил, эркин иштирок этиш йўллари ҳам жиддий ўйлаш лозим бўлади.

Эътиборга молик бўлган жиҳатлардан бири шундаки, ўқувчиларга уй вазифаси бериш, унинг турларини пухта ўйлаш, ижрони текшириш ва баҳолаш ҳам муҳим тарбиявий жараёндир. Бу йўлда компьютер, қўл телефонлари ва видеотасвирлар орқали вазифалар, ижодий ишларни амалга ошириш анча осон кечиши мумкин. Чунки, аксарият кўпчилик ўқувчилар бундай имкониятларга эга бўлмоқда.

Жисмоний тарбия дарсларида назарий билим бериш ва тушунчаларни бойитишга ҳозирги давр таълим бериш жараёни аниқ вазифаларни олдинга қўймоқда. Чунки ўқув дарсларида назарий билимлар билан куроллантириш асосан спорт турлари ва машқ-ўйинларини мавзусидаги мазмунларда у ёки бу даражада амалга оширилиб келинмоқда. Яъни умумтаълим мактабларининг “жисмоний тарбия” дастурлари ва дарсликларида махсус йўналтирилган ва умум тушунчалар бериш бўйича аниқ мавзулар келтирилмаган. Ана шу жиҳатларни эътиборга олган ҳолда энг аввало назарий билим ва тушунчалар бериш учун соатлар (8-10) ажратиш ва мавзуларни амалий дарслар жараёни, синов-тажриба ва такрорлаш дарсларида ўтказиш лозим бўлади.

V-IX синф ўқувчилари учун қуйидаги мавзуларни намуна сифатида келтириш мумкин:

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши (1950-1991, 1991-2011).

2. Жисмоний тарбия ва спортда гигиеник талаблар.

3. Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланишнинг мустақил равишда ўрганиш ва назорат қилиш.

4. Ўзбек миллий кураши ва танлаб олинган спорт тури тарихи.

5. Тана тузилишлари ва уларнинг ҳаракат фаолиятлари.

6. “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларининг аҳамияти.

7. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талаблари ва уларнинг моҳияти.

8. Сайр-саёҳатлар ва уларнинг соғломлаштиришдаги тарбиявий хусусиятлари.

Хулоса шундан иборатки, ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги тарбиялашнинг энг муҳим босқичи сифатида жисмоний тарбия дарслари, оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини ташкил этиш ва ҳозирги давр талаблари асосида уларнинг самарадорлиги муҳим аҳамиятга эгадир.

3.3. “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари – баркамоллик таянчи

Юртимиз келажаги, тараққиёти ҳозирги давр болалари, ёшлари саломатлиги, билимлари, илму-салоҳияти, иқтидори ва эътиқодларига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Ёш авлод тарбияси фақат оила учунгина эмас, балки миллат олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Бугунги тинч-осойишталик, соғлом турмуш, фаровон ҳаёт, гуллаб-яшнаётган мамлакат – буларнинг барчаси учун бош омил бўлган энг улуғ, энг азиз неъмат мустақилликдир.

Таниқли ёзувчи З.Мансуров тасвирлаганидек, Ўзбекистон бетакрор табиати, сўлим гўшалари, оромгоҳлари, бепоён боғроғлари, осмонўпар бинолари, бахмал яйловлари, шаффоф булоқлари, айниқса, меҳнаткаш ва меҳмондўст одамлари, хусусан ўзига хос тарихий ва замонавий шаҳарлари билан дунёни ўзига маҳлиё этаяпти.

Бу тавсифга халқаро стандартлар асосида қурилган улкан спорт мажмуаларида ўтказилаётган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва Универсиада республика мусобақаларининг довруғи ҳам оламга кенг тарқалмоқда, деб қўшимча қилишга асло муболаға бўлмайди.

Ўзбекистонда таълим тизимида ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш муҳим вазифалардан биридир. Бунда узлуксиз ва кўп босқичли спорт мусобақаларини ўтказиш йўли билан ёшларни спортга жалб қилиш масалалари давлат дастурлари ва ҳукумат қарорлари билан ҳуқуқий жиҳатдан мустаҳкамланган.

Мустақиллик йилларида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш масаласига улғувор вазифалардан бири сифатида

этибор бериб келинмоқда. Ушбу эзгу мақсадни амалга ошириш йўлида жисмоний тарбияни оммалаштириш, болалар спортини ривожлантириш, нафақат шаҳарларда, балки узоқ қишлоқ жойларида ҳам замонавий спорт иншоотларини барпо этиш давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

Жаҳондаги барча мамлакатларда ўқувчи ёшларнинг турли мусобақалари ўтказиб борилади. Аммо уларда биздагидек жисмоний тарбия ва спортга жалб этишнинг уч босқичли тизими мавжуд эмас.

Бошда таъкидлаганидек (3-жадвал), “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари 2000 йилдан бошлаб навбат билан вилоятларда ўтказиб келинмоқда.

“Умид ниҳоллари” республика мусобақаларининг низомларига асосан энг аввало таълимнинг биринчи бўғини ҳисобланган ҳар бир умумтаълим мактабида ўқувчиларни ялпи жалб этиш билан бошланади. Кейинги бўғинлари эса туман, шаҳар ва вилоятлар миқёсида саралаш тамойили шаклида ўтказилиб, ҳар бир вилоятнинг терма жамоаси финал босқичи – республика спорт мусобақаларини ўтказиш билан якунланади.

Расмий маълумотлар, матбуотларнинг хабарларига асосланилса, республикадаги ўқувчиларнинг умумий сонига нисбатан (6,5 млн атрофида) дастлабки бўғин оммавий соғломлаштириш спорт мусобақаларида 80-85% ўқувчилар фаол иштирок этиб келмоқда. Баъзи бир ўқувчиларнинг саломатлиги чекланганлиги ва вақтинча хасталик бу фоизни 15-20% ўқувчилар “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари дастуридаги турлар бўйича четда қолмоқда. Бу жиҳатлар энг аввало ота-оналар, шифокорларнинг зиммасига вазифа сифатида бир қатор чора-тадбирларни юклайди.

“Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларининг хусусиятлари ва ижтимоий-тарбиявий аҳамияти шундаки, у ўқувчи ёшларни курашларда чиниқтириш, ғалабага бўлган қизиқиш ҳамда иштиёқларини оширишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Истеъдодли журналист З.Жонибековнинг маълумотларига қараганда 2009 йил май ойида Гулистон шаҳрида ўтказилган “Умид ниҳоллари” республика мусобақаларининг барча бўғинларида 4 млн 489 минг 269 нафар ўқувчи, улардан 1 млн 798 минг 638 нафари қизлар иштирок этган. Финал босқичида 1792 нафар спортчи ўқувчилар спортнинг 12 тури бўйича куч синашганлар.

Мусобака дастурида: бадий гимнастика, кўл тўпи, сузиш, футбол, волейбол, енгил атлетика, шахмат, стол тенниси, спорт гимнастikasi, баскетбол, кураш ва белбоғли кураш ўрин олган.

Шу ўринда таъкидлаш жоизки, Сирдарё вилоятининг маркази Гулистон ва бошқа шаҳарларида замонавий спорт иншоотлари истиқлол даврида қад кўтарган.

Гулистондаги “Ёшлик” марказий стадиони, “Алпомиш” спорт маркази, болалар спорт мажмуи, тиббиёт коллежи, қурилиш коллежи, 1-академик лицей, “Динамо” спорт зали, Гулистон давлат университети спорт мажмуи ва бошқа иншоотлар “Умид ниҳоллари” финал спорт ўйинларини ташкилий равишда ўтказишда муваффақиятли хизмат қилди.

Финал мусобақаларининг якунига кўра умумжамоалар ҳисобида Тошкент шаҳар спортчи-ўқувчилари биринчи, Сирдарё вилояти иккинчи ва Хоразм вилояти ёшлари фахрли учинчи ўринни эгаллашга муваффақ бўлдилар.

Маълумки, “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари дастури доирасида спорт турлари бўйича кетма-кет ва изчиллик билан спорт мусобақаларининг ўтказилиши табиий ва одатийдир. Шу сабадан ҳам умумтаълим мактабларидан тортиб, то вилоят миқёсида ташкил этилаётган мусобақаларда ўқитувчилар, мураббийлар, “Ёшлик” спорт уюшмаси, халқ таълими ходимлари, спорт ташкилотлари, кўмаклашувчи хайрия жамиятлари, ёшлар ижтимоий ҳаракати “Камолот” ташкилоти, фермер ва бошқа турдаги ҳомийларнинг меҳнат фаолиятлари олқишга сазовордир.

Мазкур ташкилий фаолиятлар ва мусобақаларда кўрсатилаётган спорт натижалари (разрядлар талабини бажариш) асосида айтиш мумкинки, қишлоқ шароитларидаги кўпгина мактабларда “Умид ниҳоллари” дастурига қирувчи спорт гимнастikasi, сузиш, бадий гимнастика каби спорт турлари бўйича умуман мусобақалар ташкил этилмаётир. Чунки мутахассисларнинг амалий малакаси йўқлиги (бадий ва спорт гимнастikasi) ҳамда сув ҳавзалари бўлмаганлиги бунинг сабабидир. Туман, шаҳар миқёсида ўтказилаётган “Умид ниҳоллари” мусобақалари иштирокчилари орасида тасниф бўйича разряд даражалари талабларини тўла бажарувчилар сони 15-20% га етмайди. Юқори кўрсаткич бўлган I разряд ва спорт усталигига номзод унвонларига

сазовор бўлганлар ҳар бир вилоятда 5-10 нафардан ошмайди. Бу кўрсаткичлар энг паст даражада ҳисобланади.

“Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларига бошланғич бўғинларда тайёргарлик масалаларига эътибор берилса, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари ҳақида мулоҳазалар юритиш эҳтиёжи туғилади. Яъни мазкур мусобақалар ва махсус тестларнинг мақсад ва вазифалари негизида жисмоний тайёргарлик ва жисмоний баркамолликни тарбиялаш умумлашиб, бир-бирига чамбарчас боғланган.

Масалага шу тарзда эътибор берилса “Умид ниҳоллари” мусобақа дастуридаги енгил атлетика, сузиш, гимнастика турлари махсус тестларда бор, яъни турникда тортилиш, ўтиргичда гавдани кўтариб-тушириш, тирсақларни букиб-ёзиш ва ҳ.к. мазкур турлар бўйича тайёрланишда хизмат қилиши мумкин. Аммо махсус тестлар бўйича мақсадли, режали мусобақаларнинг кам ташкил этилиши бу жараёнларга салбий таъсир кўрсатмоқда.

Эътироф этиш лозимки, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликни тарбиялаш ва жисмоний баркамолликни таъминлашда ўзининг таркибий қисми – мажмуавий турлари билан хизмат қилишга қаратилган. Бу эса “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларига тайёрланишда доимий равишда қўлланилиши мақсадга мувофиқдир.

Бунинг боиси шундаки, “Умид ниҳоллари” мусобақалари ва махсус тестлардаги синов турлари ҳамда меъёрий ҳолатлари мужассам равишда ўқувчиларнинг ҳар томонлама баркамоллигини тарбиялаш, меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли қилиб тайёрлашни шакллантиришда умум тамойилларга мос келади.

Хулоса тариқасида айтилса, мактаб ўқувчиларининг “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари ёшларни спортга сафарбар этиш, уларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялашда муҳим босқич тадбир ҳисобланади.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича тайёргарлик машғулотлари ва мусобақалари мазкур мусобақаларнинг самараларини оширишда бевосита хизмат қилади.

Мавзу бўйича саволлар

1. “Таълим тўғрисида” қонун ва Давлат таълим стандартларида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.
2. Мактаб жисмоний тарбия дастурининг йўналишлари.
3. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг турлари.
4. Жисмоний тарбия дарсларига (спорт турлари) қўйилган асосий талаблар.
5. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифаси, педагогик маҳоратига қўйилган талаблар.
6. Дарсларни кўргазмалилик ва бошқа усулларнинг қўлланилиш технологиялари.
7. Дарсдан ташқари ўтиладиган жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари турлари.
8. Ўқувчиларга уй вазифасини топшириш, уларни назорат ва баҳолаш йўллари.
9. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларининг мақсад ва вазифалари, уларга тайёргарлик ҳамда ўтказиш жараёнлари.
10. “Умид ниҳоллари” ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг уйғунлиги.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, 1992 (Янги таҳрир, 2000).
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 3 июнь 2003 йилдаги қарори.
4. Ўзбекистон Республикасининг умумтаълим давлат таълим стандартлари. Жисмоний тарбия дастури, 1998.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат. Т., 1992.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Т., 1999.
7. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., 2008.

8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., 2005.
9. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
10. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.
11. Жонибеков З. Ёшлик, камолот ва шижоат байрами. Халқ сўзи, 2009 йил 29 май.
12. Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т.С. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т., Ўқитувчи, 1996.

IV боб. КАСБ-ХУНАР ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

4.1. Касбий ва амалий жисмоний тарбиялаш йўллари

Ўзбекистоннинг мустақиллиги ва истикболли тараққиёти энг аввало ўқувчи ёшларнинг билимини ошириш ва касб-хунарга йўллашдаги туб ислохотлар катта ютуқларга етакламоқда, яъни турли соҳалар бўйича касбий тайёрлаш, ёш мутахассисларни ишга жойлаштириш, шу асосда халқ хўжалигининг барча тармоқларида ихтисосли ходимлар билан таъминлаш муаммолари амалга оширилмоқда.

Мамлакатимиздаги 900 га яқин академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари фаолият кўрсатмоқда. Уларда ярим млн дан ортиқ ўқувчи-талабалар таҳлил олмақда. Касб-хунар таълими тизимида педагогика, тиббиёт, иқтисод, маданият, спорт (олимпия заҳиралари) ва бошқа бир қатор йўналишларидаги коллежларнинг кадрлар тайёрлашдаги фаолиятлари эътиборга моликдир.

Давлат таълим стандартлари мазмунида жисмоний тарбия фанининг ўзига хос мазмун, мақсад ва вазифалари белгилаб берилган, яъни:

1. Ўқувчи-талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги ва баркамоллигини тарбиялаш;

2. Касб йўналишида ихтисослашган амалий жисмоний маданият тарбияси билан куруллантириш.

Маълумки, мазкур йўналишлар бир-бири билан узвий боғлиқ ҳолда жисмоний тарбия дарслари, тўғарак машғулотлари, спорт мусобақалари ҳамда ишлаб чиқариш ўқув амалиётлари жараёнларида бевосита амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан 2001 йил 31 июлда тасдиқланган жисмоний тарбия дастури барча ҳудудлардаги академик лицей ва касб-хунар коллежларида амалий жиҳатдан кучга кириб, таълим-тарбия жараёнларида қўлланилмоқда.

Дастурда айтилишича, Республикамизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислохотлар таълимни, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этади. Бунда касб-хунар ўқув муассасаларида жисмоний, спорт-соғломлаштириш ишларини

ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талаби эканлиги таъкидланади.

Давлат таълим стандартларида академик лицей ва касбуна ҳар коллежларида жисмоний тарбияни ўқитиш ва амалга ошириш учун маълум даражадаги ўқув соатлари миқдори белгиланган (4-жадвал).

4-жадвал

Академик лицей учун жисмоний тарбия фани бўйича ўқув соатлари тақсимооти

№	Дастур бўлимлари	Ўқув босқичлари			Жами соатлар миқдори
		I босқич	II босқич	III босқич	
1.	Назарий билим асослари	20	20	20	60
2.	Гимнастика	18	16	14	48
3.	Енгил атлетика	20	20	20	60
4.	Спорт ўйинлари	24	28	32	84
5.	Ўзбек кураши (ўсмирлар) Ракс ва ритмик гимнастика (қизлар)	18	18	18	54
6.	Сузиш	12	12	12	36
7.	Кросс (батба)	8	8	8	24
8.	Ҳаракатли ўйинлар	12	10	8	30
9.	Танланган спорт турлари	12	12	12	36
Жами		144	144	144	432

Эслатма: Дастурда туризм ҳам кўрсатилиб, алоҳида соатлар берилмаган, яъни махсус режа асосида ташкил қилишни кўзда тутилган.

Таъкидлаш лозимки, назарий билимлар асослари учун ҳар бир босқичда 20 соат миқдорида дарс ўтказилиши лозим. Дастурда бу бўлимга умумий изоҳларгина бериш билан чегараланган. Бу эса ўқитувчиларнинг дарсларга тайёргарлигини сусайтириш ва ўқувчиларнинг махсус назарий билим ва тушунчалар олишига салбий таъсир кўрсатади. Шу сабабдан назарий билим асослари

учун жисмоний тарбия таълими ва жисмоний маданият ҳаракатидаги энг муҳим йўналишлар бўйича аниқ мавзуларни тузиш ва уларни алоҳида маъруза шаклида ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Туризм учун аниқ соатлар ажратилмаганлиги ҳам ўқитувчиларнинг бу соҳадаги ташкилий фаолиятлари ҳамда назарий ва амалий тайёргарликларини анча пасайтиради. Махсус режа асосида дам олиш куни, таътил пайти ёки улуғ саналарга бағишланган тадбирларда саёҳат ўтказиш мумкин, лекин бунга раҳбарлар рухсат бермаслиги, талаб этмаслиги мумкин.

5-жадвал

Ўрта махсус, касб-хунар таълими ўқув муассасалари учун жисмоний тарбия фани дастури (соатларнинг тақисмоти)

№	Дастур бўлимлари	Ўқув босқичлари			Жами соатлар миқдори
		I босқич	II босқич	III босқич	
1.	Назарий билим асослари	20	20	20	60
2.	Гимнастика	20	18	8	46
3.	Енгил атлетика	24	16	12	52
4.	Спорт ўйинлари	40	28	16	84
5.	Ўзбек кураши (ўсмирлар) Ракс ва ритмик гимнастика (қизлар)	20	12	6	38
6.	Сузиш	12	8	8	28
7.	Кросс (батба)	12	6	4	22
8.	Ҳаракатли ўйинлар	12	4	4	20
9.	Амалий касбий жисмоний тайёргарлик	-	12	12	24
10	Танланган спорт турлари	-	40	16	56
Жами		160	164	106	430

Эслатма: Режа асосида туризмни ташкил қилиш тавсия этилб, алоҳида соатлар берилмаган.

Иккала жадвалдаги дастур турлари ва уларга ажратилган соатлар миқдори бир-биридан кам фарқ қилади (спорт ўйинлари бундан мустасно). Аммо 5-жавдалда амалий касбий жисмоний тайёргарлик бўлимига соатлар миқдори камроқ ажратилганлигини

таъкидлаш лозим. Бу бўлимга танланган спорт турлари учун белгиланган соатлардан яна 8-10 соат олиб қўшилса мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки, спорт билан шуғулланиш жараёнлари тўғарак машғулотларида ҳам амалга оширилади. Шу сабабдан уларни кўпроқ секцияларга сафарбар этиш маъқул бўлади.

Дастур бўлмимлари бўйича ўтказиладиган дарсларнинг турлари, мазмунлари, меъёрий ўлчамлари, юклама бериш ва фаолиятларни синаш-баҳолаш каби талабларга яхши йўналишлар, изоҳлар берилганлигини эътироф этиш лозим. Шундай бўлсада, амалий касбий жисмоний тайёргарлик бўлими учун аниқ машқ-ўйин ёки спорт турлари мавзулар асосида ифода этилмаган. Фақат ўқув-ишлаб чиқариш хоналари, эрталаб ва бўш вақтларда умумривожлантирувчи гимнастика машқларини бажариш билан чегараланган. Бу эса аввало ўқитувчининг масъулиятдан четланиши ва назарий билим ҳамда амалий кўникмаларнинг камайишига олиб боради. Ўқувчи-талаба ёшлар эса ўз касби бўйича қайси жисмоний тарбия воситалари билан шуғулланиш зарурлиги ва энг муҳими эса меҳнат фаолиятидаги ташкилий ишлар ҳақидаги тушунча ва амалий кўникмаларни егаллашларига салбий таъсир этади. Юқоридаги мулоҳазалар асосида таъкидлаш лозимки, бўлажак мутахассис ходимларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги амалий тайёргарликларини шакллантириш ва ривожлантиришда қуйидагиларга эътибор берилиши лозим, яъни:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва жисмоний маданият ҳамда спорт амалиёти, унинг тарихий ривожланиши, ижтимоий-тарбиявий моҳиятлари билан бевосита боғлиқ бўлган жараёнлар бўйича назарий дарслар (20 соат) мавзуларини ишлаб чиқиш ва уларни ўқув хоналарида маъруза шаклида ўтказиш. Бунда кўргазмалилик, видеотасвир ва янги технологик воситалардан фойдаланиш.

2. Ҳар бир касбнинг асосий мазмуни ва ижтимоий-меҳнат, турмуш билан бевосита алоқадорлигини инкор қилиб бўлмайди. Қайси касб-хунар бўлмасин шахсий жисмоний тайёргарлик ва баркамолликни тақозо этади. Шу билан биргаликда касбий йўналишда оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини ўз жамоасида ташкил этишда амалий жиҳатдан иштирок этиш ёки ташкилотчилик вазифасини бажаришга тўғри келади. Шу сабабдан

ўқув жараёнларида эътибор бериш ва тўла эгаллаб олиш лозим бўлади, яъни:

- ишлаб чиқариш меҳнат жараёнларида касбга мослаштирилган (тик туриб ва доимо ҳаракатда, ёки ўтириб, кам ҳаракатда) машқлар мажмуини ўрганиш, уларни ўтказиш қоидаларини билиш;

- жамоадаги спорт турларига тайёргарликда ташкилотчи, мураббийлик қилиш;

- спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, стол тенниси ва ҳ.к.), енгил атлетика, туризм ва бошқа спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари ҳамда ташкилий усулларни ўрганиш;

- кураш, футбол ва бошқа спорт турлари тарихини ўрганиш, ҳозирги ривожланиш даражалари бўйича маълумотларга эга бўлиш;

- оддий спорт иншоотлари, ўйин майдонлари ва асбоб-ускуналарининг тузилиши, ҳажми ҳақида тушунчаларга эга бўлиш.

Бу фаолиятларда мустақил равишда ўрганиш яхши натижалар бериши мумкин.

Мазкур ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш, спорт турлари бўйича машғулотларни ташкил қилиш, спорт мусобақаларини ўтказиш бўйича ўқитувчиларнинг назарий билими ва амалий кўникмаларга юқори даражада эга бўлиши кадрлар тайёрлашда муҳим ўринга эгадир.

Бу соҳада Т.С. Усмонхўжаев, С.Г. Арзуманов, Б.А. Қодиров томонидан тайёрланган “Жисмоний тарбия” дарслиги қўлланишга молик бўлган асосий манба дейиш мумкин. Эътиборлиси шундаки, жисмоний тарбия дастуридаги аксарият кўпчилик бўлимлардаги кўرғазам ва вазифаларни ёритишда муаллифлар анча меҳнат қилганлар.

Машқ-ўйинларнинг бажарилиш усуллари, шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини тарбиялаш воситалари ва уларнинг ижтимоий-меҳнат ҳамда турмушда зарурлигини тўла ифодалашга эришганлар.

Аммо, бошда таъкидланганидек (дастур ҳақида) ўқувчиларга назарий билим бериш йўллари умумий изоҳлар ва қисқа тавсифлар билан чегараланиб қолинган. Уларни ўқитувчилар қай даражада

беради, талаба-ёшлар қандай ўзлаштиради, бу гумон бўлиб қолган. Агар назарий билимлар (20 соат) махсус мвзулар асосида қисқа матн сифатида ҳам берилганда эди, ўқитувчи ва ўқувчи учун анча қулайлик яратилган бўлар эди.

Бу жараёнларни мақсадли амалга ошириш учун А.Истомин, Ч.Алимхўжаева, Т.Холдоровлар томонидан ишлаб чиқилган (2003) “Жисмоний тарбия ва спорт” (маърузалар тўплами) ўқув қўлланмасидан фойдаланиш мумкин.

Маълумки, педагогика, тиббиёт, маданият, санъат ва шу каби бир қатор йўналишлардаги коллежларда жисмоний тарбия ва спорт билан боғлиқ таълим жараёнлари мавжуд. Шу асосда махсус дарсларни ташкил қилиш, ўқув амалиётиларига тайёрланиш ва оммавий соғломлаштириш спорт тадбирлари, туризм, миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш бўйича чуқур билим беришга асосий фаолиятлар йўналтирилиши лозим.

4.2. Оммавий соғломлаштириш тадбирлари

Академик лицейлар ва касб-хунар коллежларининг иш фаолиятларини ташкил қилиш, уларда турли хил оммавий спорт мусобақаларини ўтказиш каби ҳукумат қарорлари ва жисмоний тарбия ўқув дастурларида оммавий соғломлаштириш ишларига катта эътибор қаратилган. Улар асосан қуйидаги шакл ва турлардан иборатдир:

1. Ўқувчи ва талаба ёшлар уйи шароитида эрталабки гимнастика машқларини ўтказиш;

2. Ўқув кунини давомида танаффуслар ва турли фанларни ўқитиш, ишлаб чиқариш ўқув хоналарида (устахона) машқ-ўйинларни ташкил қилиш.

3. Дарсдан кейинги пайтларда спорт тўғараклари машғулоти.

4. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларига тайёргарлик ва мусобақалар.

5. Ўқувчи ёшлар танлаган спорт турлари бўйича мусобақалар.

6. “Баркамол авлод” спорт ўйинлари дастуридаги спорт турлари бўйича мусобақалар.

7. “Баркамол авлод” спорт мусобақаларининг юқори босқичларига тайёргарлик мусобақалари ва уларда иштирок этиш.

8. Туризм бўйича пиёда юриш саёҳатлари.

9. Ёзги дам олиш оромгоҳлари ва соғломлаштириш спорт масканларидаги мусобақалар, машғулотлар, саёҳатлар.

10. Ўқувчи ёшларнинг якка, жуфт ва гуруҳ бўлиб мустақил равишда бўш вақтларда шуғулланишлари ва ҳ.к.

Маълумки, бу тадбирларни ташкил қилиш ва ўтказиш фаолиятлари асосан шароитларнинг мавжудлиги, ўқув муассасаларининг раҳбарлари ва мутасадди ходимлари, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг эътибори, ишчанлиги, масъулиятларни сезиши билан боғлиқ бўлади. Шу асосда тадбирлар ялписига ёки алоҳида турларга бўлиб ўтказилиши ва умуман ташкил қилинмаслик ҳолатлари ҳам мавжуд.

Айниқса талаба-ёшлар уйи, ишлаб чиқариш хоналари, ўқув амалиётлари жараёнларида ташкил қилиниши шарт бўлган соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ҳамма жойда ҳам мақсаддагидек ташкил этилмаётганлиги кузатилмоқда.

Маълумки, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари асосан аҳолининг саломатлигини яхшилаш, меҳнат (ўқув) қобилятини оширишга қаратилган.

Махсус тестлардаги машқ-синов турлари ва уларнинг меъёрий талабларида 17-19 ёшдагилар учун юқори даражада эътиборга олиниб, уларни асосан меҳнат ва мудофаа ишларига қодир ва лаёқатли қилиб тарбиялашга қаратилганлиги билан муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу жараёнларни ташкил этиш ва талаб даражасида ўтказиш учун барча имкониятларни яратиш, масъулиятларни кучайтириш талаб этилади. Шунга қарамадан кўпчилик ўқув юртларида, айниқса қишлоқ шароитларида махсус тестларга эътиборсизлик сезилмоқда.

Ўқувчи-талаба ёшлар касб-ҳунарга тайёрланишда ўзларининг жисмоний баркамоллигини ошириш мақсадларида мустақил равишда спорт турлари ва махсус тестлардаги синов бўйича доимий шуғулланишлари, олдадаги вазифа ва бурчларни тўла адо этишлари зарур бўлади.

Эътироф этиш лозимки, мустақиллик йиллари даврида академик лицейлар ва касб-ҳунар коллежларининг вужудга

келиши, уларга энг замонавий ўқув хоналари, спорт иншоотларини қуриб беришда катта ишлар амалга оширилиб, уларнинг ўқиши, спорт билан шуғулланишлари учун имкониятлар яратиб берилди.

900 дан ортиқ бўлган бу тизимдаги ўқув муассасаларида ҳар йили 500 минг нафар атрофида ёшлар тахсил олиб, уларнинг 90-85% жисмоний тарбия дарслари ва 85-80% турли спорт мусобақаларида фаол иштирок этиб келмоқда.

Академик лицейлар ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчигалаба ёшларининг энг юқори – нуфузли спорт мусобақалари “Баркамол авлод” ўйинлари ҳисобланади. Республика – финал мусобақаларига тайёргарлик жараёнлари энг аввало гуруҳлар (синфлар), босқичлар (курслар) ва ўқув муассасаси биринчиликларида ўтказилиб, шаҳар-туман босқичида иштирок этиш учун терма жамоалар шакллантирилади. Бунда ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги, спортга қизиқиши, маҳорати синовтажрибалардан ўтказилади. “Баркамол авлод” мусобақалари туман-шаҳар ва вилоят босқичлари шаклида ўтказилиб, ҳар бир вилоят республика финал босқичида иштирок этади.

“Баркамол авлод” республика мусобақаларини ўтказиш асоан 2001 йилдан бошланди ва вилоятларда катта тантана ҳамда кўтаринкилик руҳида ўтказиб борилмоқда (6-жадвал).

6-жадвал

“Баркамол авлод” республика спорт ўйинлари финал босқичининг ўтказилиши

№	Ўтказилган йили	Спорт турлари сони	Ўтказилган жой	Финалда иштирок этганлар сони (улардан қизлар)	Медаллар			
					жами	олтин	кумуш	бронза
1.	2001	8	Жиззах	1540 (560)	567	182	182	203
2.	2003	14	Андижон	2240 (602)	724	233	233	258
3.	2005	13	Чирчиқ	2170 (602)	419	135	135	149
4.	2008	12	Нукус	1890 (784)	545	180	180	185
5.	2011	12	Термез	867 (354)	491	161	161	169

Маълумки, мазкур босқичдаги нуфузли спорт ўйинларининг финал қисмини ўтказишга тайёргарлик катта фаолиятларни талаб этмоқда. Шу сабабдан олий таълим, халқ таълими вазирликлари, Республика маданият ва спорт ишлари вазирлиги, “Талаба” уюшмаси, турли спорт федерациялари ва давлат идоралари ташкилий, моддий-техник таъминот, маданий хизмат, тарғибот ишларини амалга ошириб келмоқда. Бу йўлда “Баркамол авлод” спорт ўйинларини ўтказиш учун вилоятларда спорт иншоотларини янгидан қуриш, энг замонавий жиҳозлар, асбоб-ускуналар билан таъминлаш, меҳмонхоналар, ётоқхоналарнинг озодалигини юқори савияда бўлиши ва барча ташкилий, маданий хизматларнинг дидга ёқишини кўра билиш каби фаолиятларни амалга ошириш билан эътиборга сазовор бўлмоқда. Бунда Жиззах, Андижон, Чирчиқ ва Қорақалпоғистон ҳокимиятлари ва улардаги мутасадди ташкилотларнинг ходимлари меҳнати олқишга сазовор бўлди.

Истиқлол йилларида юртимизда жасур ва истеъдодли, ҳар томонлама билимли, Ватан ва халқига садоқатли янги ёш авлод ўсиб улғаймоқда. Бу юртбоши ва ҳукумат раҳбарларининг раҳнамолигидаги амалга оширилаётган буюк ишларни муносиб давом эттиришга қодир, соғлом, маъанвияти юксак, баркамол ёш авлодни тарбиялашга қаратилган сиёсат ва эътиборнинг самаралари ҳисобланади.

Мамлакатимизда ташкил этилган болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбия, спорт ҳамда миллий спорт турлари билан шуғулланишга оммавий равишда жалб қилиш бўйича ноёб уч босқичли тизим келажакни кўзланган кенг кўламли ишларнинг муҳим тарбиявий қисмидир.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний баркамоллиги ва уларнинг меҳнат ҳамда мудрофаа ишларига қодир, садоқатли қилиб тарбиялаш ва “Баркамол авлод” номи билан аталувчи оммавий соғломлаштириш спорт ўйинларининг ўзига хос ўрни ва моҳияти ғоят бебаҳо ҳисобланади.

Спортдаги беллашувлар ёшлар ўртасидаги дўстлик ва бирдамликни тарбиялашда хизмат қилади. бу эса ёшлик, гўзаллик ва спорт байрамлари рамзида намоён бўлмоқда.

2008 йил май ойида Нукусда бўлиб ўтган IV республика “Баркамол авлод” спорт ўйинлари юқорида зикр этилган мулоҳазаларнинг далилидир.

Маълумки, уч босқичли Республика спорт ўйинларининг бошланиши ва якунида анъанага айланган байрам рамзи юқори савияда спорт чиқишлари, намойишлари билан ўтказиб келинмоқда. Яъни ҳар бир вилоятнинг жамоалари ўзларининг рамзлари, эришган ютуқларини намойиш қилиб, саф тортади. Янграган Давлат мадҳияси остида Давлат байроғи кўтарилади. Анъанага кўра машғала Паркентдаги “Физика-қуёш” илмий ишлаб чиқариш бирлашмасидан олиб келиниши ўйин бошланишида ёқилди.

Мусобақа иштирокчилари барча спорт турлари бўйича беллашувлар, баҳсларда ҳалол, мард ва мурасиз кураш олиб боришга ваъда беради. Бу эса фақат иштирокчиларнигина эмас, балки томошабинларни, телеэкранни кўраётганларни ҳам маънавий-маърифий маданиятни бойитиш ва жисмоний баркамолликка чорлайди.

Ўзбекистонда яратилган ёш авлодни спорт билан шуғулланишга оммавий жалб этиш тизими самарадорлигини вақтнинг ўзи синов-тажрибалар билан асослаб бермоқда.

Олимпия ҳаракатлари ва ғоялари тамойилларига тўла жавоб бераоладиган ҳамда энг аввало ёшларга қаратилган мазкур тизим юртимиз аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни янада ривожлантиришда хизмат қилиб келмоқда.

Маълумки, спорт инсоннинг шахс сифатида камол топишида, унда кучли ирода, ғалабага интилиш, қийинчиликларни енгиш руҳини тарбиялашда, қалби ва онгига ватанпарварлик, эл-юртга содиқлик каби фазилатларни сингдиришда беқиёс аҳамиятга эгадир.

Эътироф этиш жоизки, юртимизнинг навқирон авлоди ҳар томонлама иқтидорли эканини йигит-қизларимиз нафақат таълим, илм-фан, маданият ва бошқа соҳаларда, балки спортда ҳам қўлга киритаётган муваффақиятлар билан исбот этмоқда.

Саноқсиз, кўплаб бўлажак чемпионларнинг оммавий болалар ва ёшлар мусобақалари, айниқса “Кичик Олимпиада” деб юритилаётган “Баркамол авлод” спорт ўйинларидаги иштироки уларнинг спорт қобилиятини аниқлашга кўмак беради.

4.3. Олимпия заҳиралари коллежлари

Республикамизда мавжуд бўлган Олимпия заҳиралари коллежлари мустақиллик давригача фаолият кўрсатиб келган жисмоний тарбия педагогика билим юртлиари ва спорт-интернатлар негизида ташкил этилган янги йўналишдаги билим маскани ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассисларга эҳтиёжнинг ортиши туфайли спорт-интернат мактабларини билим юрти шаклида фаолият кўрсатишга киришилган. Шу асосда бошланғич синфларда жисмоний тарбия ўқитувчиси, меҳнат жамоаларида ташкилотчи-услугчи каби ихтисосликлар билан куруллантрииб, ўрта махсус кадрлар тайёрлаш амалга оширилиб келинди.

Ҳозирги Олимпия заҳиралари коллежларининг зиммасига юқорида қайд этилган вазифалар каторида маҳоратли спортчиларни тарбиялаб етиштириш масъулияти устуворлик қилмоқда.

7-жадвал

Олимпия заҳиралари коллежлари фаолияти (2005 й.)

№	Вилоятлар ва хуудлар номи	Спорт турлари				
		Ўқув-чилар сони	Спорт тури сони	Спорт ихтисос-лиги	Спортдан бошқа соҳа	Мактаб-интернат бўйича
1.	Тошкент ОЗК	150	24	404	-	346
2.	Чирчиқ ОЗК	400	12	243	-	157
3.	Самарқанд ОЗК	672	10	543	-	139
4.	Тойлоқ (Самарқанд вил.) ОЗК	624	8	453	-	171
5.	Андижон ОЗК	940	32	394	-	346
6.	Жиззах ОЗК	761	12	637	124	-
7.	Урганч ОЗК	1561	19	1092	219	250
8.	Фарғона ОЗК	770	17	407	-	363
9.	Нукус ОЗК	340	17	224	125	-
10.	Қарши ОЗК	214	6	214	-	-
11.	Термиз ОЗК	492	16	400	92	-

Олимпия заҳиралари коллежларида мутахассис кадрлар тайёрлаш ва иқтидорли спортчиларнинг тайёргарлик маҳоратларини тарбиялаб етиштиришда энг аввало ўқув муассасаларининг жисмоний тарбия дастуридаги спорт турлари ва шунингдек, “Баркамол авлод” спорт мусобақалари дастури, халқаро спорт мусобақалари дастурларидаги энг муҳим ҳамда республика шароитида спортчиларни тайёрлаш имконияти мавжуд бўлган соҳалардаги спорт турлари бўйича ўқув машғулоти ўтказилиб, уларнинг сони 34 та турни ташкил этмоқда.

Айниқса сув спорти, эшкак эшиш каби соҳаларда Тошкент, Чирчиқ, Тойлоқ ва бошқа ОЗКнинг иш фаолиятлари ва илғор тажрибалари эътиборга сазовордир.

Айтиш мумкинки, деярли барча ОЗК замонавий ўқув бинолари, спорт машғулоти учун иншоотлар, асбоб-ускуналар, замонавий техник таъминотларга эгадир.

Спортнинг барча турлари бўйича олий малакали ва юқори тоифадаги мураббийлар ижодий равишда фаолият кўрсатмоқда. Республика ОЗК таркибида илмий таъминот маркази ташкил этилиб, барча соҳалар бўйича илмий-тадқиқот ишлари юқори савияда олиб борилиб, самарали натижаларга эришилмоқда.

Оммавий спортни ривожлантириш, спортга ихтисослашган таълим масканлари моддий-техник базасини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор берилаётганлиги ва унинг самараларини Тойлоқ ОЗК мисолида ҳам кўриш мумкин бўлади.

“Спорт” тайёргарлик йўналиши бўйича олимпия заҳиралари коллежлари учун ўқув дастурининг такомиллаштирилган асл нусхаси Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан 2003 йил 7 июлда тасдиқланган (170-сон буйруқ). Дастурда кўрсатилишича ўқув жараёнлари қуйидаги ихтисосликларга бўлинган:

1. Мураббийлик.
2. Ўқитувчи.
3. Соғломлаштириш.

Мазкур соҳалар жисмоний тарбия таълими асосида барча жараёнлар қоида ва қарорлардаги талабларни амалга ошириш, жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатидаги тизимларда оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларининг мазмун ва моҳиятларини ўз ичига олади.

Ихтисосликка тайёрлашда шарт бўлган жараёнлар қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Мутахассисликка кириш.
2. Педагогика: фаннинг вазифалари, ўқитиш усуллари ва янги технология ҳамда педагогик маҳоратлар.
3. Умумий психология: ёш, жинс, спорт тайёргарлиги ва улар билан боғлиқ жараёнлар. Спортнинг руҳий ҳолатларга таъсири, спорт психологияси.

4. Спорт психологияси: спортнинг барча соҳаларида, айниқса руҳий ҳолатларни тарбиялашдаги моҳиятлари. Руҳий таъхис йўллари.

5. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбия асослари: тана ривожланишининг қонуниятлари ва уларга жисмоний тарбия ва спорт орқали ривожланишни тарбиялаш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, миллий ўйинлар.

6. Жисмоний маданиятни бошқариш: бошқаришнинг давлат ва жамоат ташкилотлари. Жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилиш. Меҳнат ва ўқув жамоаларида жисмоний тарбия ва спорт.

7. Жисмоний маданият ва спорт тарихи: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши. Халқаро спорт ташкилотлари, миллий спорт турлари тарихи.

8. Спорт ўйинлари.

9. Одам анатомияси асослари.

10. Одам физиологияси асослари.

11. Спорт физиологияси.

12. Спорт метрологияси.

13. Даволаш жисмоний тарбияси, гигиена, уқалаш.

14. Биомеханика.

15. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти.

16. Танлаб олинган спорт турини ўргатиш усуллари.

17. Мураббийлик амалиёти.

18. Ўқув амалиёти.

19. Спорт-педагогик маҳоратни ошириш.

Таъкидлаш лозимки, юқоридаги фанлар бўйича ўқитишнинг йўналишлари ва асосий талаблари мутахассисларни тайёрлашга муҳим аҳамиятга эгадир. Шу сабабдан уларнинг ҳар бирига тегишли соатлар миқдори ўқув режаси аниқ белгиланган.

Шундай бўлсада, дастур ва ўқув режасида мутахассис ходимларни мақсад йўлида тайёрлашда баъзи бир йўналишларни эътиборга олиш зарурияти йўқ эмас, яъни:

- ўзбек миллий кураши, белбоғли кураш каби миллий спорт турлари мустақил ихтисос ва фан сифатида ўқув режасига киритилмаган. Фақат танлаб олинган спорт турлари таркибига курашга ўрин берилган;

- шунингдек, барча мутахассисларнинг педагогик ва амалий фаолиятларини тарбиялашда гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, туризм каби турлардан шартли равишда фойдаланиш кўзда тутилмаган;

- ўқитувчи, соғломлаштириш ихтисосликлари бўйича бўлажак ёш педагог-мутахассислар юқорида таъкидланган соҳалар бўйича чуқур назарий билим ва амалий малакага эга бўлиши шарт ҳисобланади. Чунки футбол, эшкак эшиш, қиличбозлик каби ўнлаб спорт турлари бўйича тайёрланган ёш мураббийлар ўқув муассасаларида, балки боғчаларда, айниқса ишлаб чиқариш корхоналарида ҳам фаолият кўрсатишга тўғри келиши мумкин.

Саёҳатлар шакл ва мазмун жиҳатдан нафақат аҳолининг, балки жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар, айниқса ўқувчи ва талаба ёшларни ҳам алоҳида танлаб ёки ажратмайди. Яъни бу соҳадаги барча ходимларнинг хордиқ чиқариши, сайр қилиши, табиат шароитлари ва жамият тараққиётини бевосита кўриб ўрганишни ҳам тақозо этади.

Мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳлари ҳақида таъриф берилганда мураббийларнинг болаларни тоғ саёҳатларига олиб чиқиши, шу асосда ёш спортчиларни чиниқтириш усулларида наумна келтирилган. Ушбу муаммо ҳақида ОЗКда ҳам сайр-саёҳатлар ўтказишни ўқув режаларига киритиш ва ҳар бир ихтисослик турида мақсадли фойдаланиш лозим бўлади.

Бунинг яна бир жиҳати шундаки, ОЗК ёшлари юртимиз тараққиёти, улкан қурилишлар, тарихий-маданий обидаларини ўз кўзлари билан кўриб томоша қилишлари ва ўрганишлари лозим.

Умуман олганда, ОЗК спорт турлари бўйича республика терма жамоаларни таъминлашдаги фаолиятлари эътиборга лойиқдир. Шунингдек, ўқув муассасалари ва ишлаб чиқариш корхоналарини ташкилотчи-услугачи ходимлар билан таъминлашдаги хизматлари ҳам салмоқли даражада ўсиб бормоқда.

Умумий равишда хулоса қилиб айтганда, академик лицей, барча соҳалардаги касб-хунар коллежларининг иш фаолиятларида мутахассис кадрларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш йўллари кенгаймоқда. Бунда жисмоний тарбия дарсларининг сифатли ташкил қилиниши ва уларнинг касбий-амалий жисмоний тарбиясига эътиборнинг қаратилиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Бўлажак мутахассис кадрларни тайёрлашда дарсдан ташқари ўтказиладиган оммавий-соғломлаштириш спорт тадбирлари, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари меъёрий талабларини бажаришга тайёргарлик, айниқса “Баркамол авлод” спорт ўйинларини ўз жамоаларида оммавий равишда ташкил этилиши ўқувчи ва талаба ёшларнинг спорт билан шуғулланишларига катта ҳисса қўшмоқда.

Олимпия заҳиралари коллежларининг юқори малакали ва маҳоратга эга бўлган спортчиларни тарбиялаб етиштириш ҳамда мутахассис ходимларни тайёрлашдаги хизматлари эътиборга лойиқдир.

Шундай бўлсада, КХК ва ОЗК тизимида ташкилий, ўқув ва оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини давр талаблари асосида олиб борилиши лозим бўлган баъзи муаммолар мавжуддир.

Мавзуга доир саволлар

1. Касб-хунарга йўналтирилган асосий соҳа ва тармоқлар тушунчаси.
2. Академик лицейлар ва касб-хунар коллежларида умумий жисмоний тарбиянинг касбий-амалий жисмоний тарбиядан фарқи.
3. Академик лицей ва касб-хунар коллежларидаги соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларининг турлари ҳамда вазифалари.
4. “Баркамол авлод” спорт ўйинларининг вазифалари ва ташкилий асослари.
5. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг меъёрий талаблари ва тайёргарлик усуллари.
6. Пиёда юриш саёхатларини ташкил қилиш ва уларнинг соғломлаштиришдаги аҳамияти.

7. ОЗКларига қўйилган талаблар ва уларнинг амалга оширилиш йўллари.

8. Мехнат жамоаларидаги турли касб эгаларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги вазифалари.

Адабиётлар

Ўзбекистон Республикасининг “Баркамол авлод” давлат дастури, 2010.

Академик лицей ва касб-хунар коллежлари учун ўқув дастури, жисмоний тарбия. Т., 2011.

Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Т., ЎзДЖТИ, 2005. 278 б.

Твоё здоровье – в твоих руках. “Алпомиш” ва “Барчиной”. Методическое пособие по специальным тестам “Алпомиш” и “Барчиной”, определяющих уровень физической подготовленности и здоровье населения Узбекистана. Т., 2002. 54 с.

Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Қодиров Б.А. Жисмоний тарбия касб-хунар коллежлари учун дарслик. Т., 2003. 160 б.

V. ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ПЕДАГОГИК ЙЎНАЛИШЛАРИ

5.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спортида янги талаблар

5.1.1. Жисмоний баркамолликка элтувчи асосий омиллар

Юксак маънавиятли баркамол авлодни тарбиялаш ва мутахассис кадрларни тайёрлашда олий таълим муассасаларининг салоҳиёти тобора юксалиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг “Юксак маънавият – енгилмас куч” асарида ўзбек халқининг маънавий бойлиги ва енгилмас иродаси чуқур мантикий жиҳатдан изоҳланиб, ҳозирги ёшларни тарбиялашда янги вазифаларни олға сурганлиги билан фақат эл-юртимиздагина эмас, хорижий мамлакатларда ҳам кўпчиликнинг диққат-эътиборини тортмоқда.

Маълумки, республикада 62 та олий ўқув муассасалари кадрлар тайёрлашда фаолият кўрсатиб келмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва умумтаълим давлат стандартлари асосида жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашнинг янги модуллари амалга оширилмоқда. Бу йўлда ЎзДЖТИ, 15 та жисмоний тарбия факультетлари ва 90 га яқин педагогика коллежлари ҳамда 14 та Олимпия заҳиралари коллежлари фаолият кўрсатмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлашда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг салмоқли хиссаси бор. Ўз тарихи давомида (1955-2012) 26 мингдан ортиқ жисмоний тарбия ўқитувчиси, спорт турлари бўйиса мураббийлар, ташкилотчилар ва мактабгача болалар тарбия мутахассислари учун ўқитувчи-тарбиячиларни етиштирди.

ЎзДЖТИда бакалаврият бўйича мутахассис кадрлар тайёрлаш асосан спорт фаолияти, касб таълими ва спорт психологияси йўналишларига эга. Магистратура бўйича эса спорт фаолияти, спорт менежменти ва жисмоний тарбия адаптацияси (мослашиш, кўникиш) турларидан иборат.

Мамлакатимиз мустақилликка эришган вақтдан буён жисмоний тарбия ва спорт давлатимиз олиб бораётган сиёсатнинг устувор йўналишларидан бири бўлиб қолмоқда. Мамлакатимиз аҳолисининг асосий қатламини ташкил қилувчи ёшларни соғлом

килиб тарбиялаш, уларни салбий таъсирлардан асраш ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт энг муҳим восита эканлиги эътироф этилади.

Миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт бўйича юқори малакали, рақобатбардош кадрлар тайёрлаш билан боғлиқ бўлган муаммоларни ҳал этиш учун амалий ҳаракатлар кераклиги маълум бўлди.

2005 йил 8 ноябр куни Президентимиз Ислом Каримов раислигида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг бўлиб ўтган йиғилишида мамлакатимизда, айниқса, қишлоқ жойларда спорт инфратузилмасини барпо этиш ҳамда болаларни спортга оммавий жалб қилиш борасида амалга оширилган ишлар сарҳисоб қилинган эди.

Юртбошимиз қишлоқ мактабларида спортни ривожлантириш, қизларнинг спорт билан шуғулланиши учун тегишли шарт-шароитлар яратиш, болалар спорти мураббийларини, хусусан, хотин-қиз мураббийларни тайёрлаш каби муҳим долзарб масалаларга алоҳида эътибор қаратиш лозимлигини таъкидладилар.

Юртбошимиз ташаббуси туфайли жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида юксак чўкки сари йўл олди. Ушбу соҳада мустақилликдан сўнг асрларга тенг ўзгаришлар, бекиёс ислохотлар, улкан бунёдкорлик ишлари амалга оширилди. 2011 йил 25 февралда ўтказилган Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг Васийлик Кенгаши мажлисида ўқилган ҳисобот маърузада фақатгина 2010 йилнинг ўзида 25 та спорт иншоотлари, шулар жумласидан, 61 таси қишлоқ жойларда, ҳамда тежалган маблағлар ҳисобидан яна 4 та қўшимча спорт иншоотлари фойдаланишга топширилди. 27 та спорт сув ҳавзалари қурилди. Асбоб-анжомлар эса 3 миллион АҚШ доллариға харид қилинган. Ҳаммаси бўлиб, болалар спортини ривожлантириш жамғармаси иш фаолияти даврида, мингдан ортиқ замонавий спорт иншоотлари ишга туширилганлиги ҳақида статистик маълумотлар берилди. Албатта, бу иншоотларда спорт соҳасидаги олий маълумотли кадрлар меҳнат қилиши зарур.

Ҳақиқатан, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун тайёрланаётган кадрлар орасида илгари, айниқса, миллий хотин-қизлар озчилиқни ташкил қилар эди. Масалан, Ўзбекистон Давлат жисмо-

ний тарбия институти бўйича бу рақам 2005 йилда умумий контингентга нисбатан 10% ни ташкил этган. Бу албатта жуда паст кўрсаткич эди.

Юқорида қайд этилган вазиятни эътиборга олиб, юртбошимизнинг ташаббуслари билан республиканинг барча ҳудудларида хотин-қизларни спортга кенг жалб этиш ва улардан мураббийларни тайёрлаш учун Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтига 2006-2007 ўқув йилида хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши очилиб, бу йўналишга йилига 221 ўриндан иборат махсус мақсадли қабул квоталари ажратилди ва жойларда қабул ҳайъатлари ташкил этилиб, бугунги кунда қабул қилинган қизларнинг сони 1071 тага етди. Биринчи қабул қилинган ва таҳсил олган қизларимиз 2010 йили дастлабки қалдирғочлар сифатида мутахассислар сафини кенгайтириб, мураббий сифатида вилоятларга йўл олдилар. Ўзини ҳурмат қилган раҳбарлар бу масалага ижобий масъулият билан ёндашмоқдалар. Маълумки, кадрлар ҳамма муаммоларни ҳал қилмаса ҳам, кўп масалаларни ечишга қодир, шу сабабли ҳам Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси, Хотин-қизлар қўмитаси, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳамда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ҳамкорлигида вилоятлар бўйича хотин-қизлардан спорт мураббийларига бўлган эҳтиёж ечимини топишмоқда ва келажакда тайёрланган спорт соҳасидаги мутахассисларимиз соғлом турмуш тарзини ҳаётга татбиқ этишда, аҳолининг барча касалликлари олдини олишда, жисмоний машқлар билан даволашни, соғлом, бакувват, ҳар томонлама баркамол авлодни тарбиялаш ва спорт турлари бўйича олий маҳоратли иқтидорли спортчиларни тайёрлашда ўз ҳиссаларини қўшишади ва мамлакатимизни дунёга танитади, давлат байроғини баланд кўтариб, мадҳиясини янграताди.

Албатта, халқаро миқёсдаги бундай мусобақаларга спортчиларни, айниқса, аёл спортчиларни тайёрлашнинг масъулияти катта. Бунинг учун республиканинг барча ҳудудларида хотин-қизларни спортга кенг жалб этишда дуч келадиган муаммолардан бири, бу жойларда аёллардан спорт мураббийларининг етишмаслигидир. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, “Соғлом она – соғлом бола” пойдеворини таъминлаб, болалар

спортини янада ривожлантиришларига умид қиламиз, уларни орасида, албатта, Осиё ва олимпиада иштирокчилари, ғолиблар етишиб чиқади. Вилоятлар кесимида қизлар спорти йўналиши бўйича ишга йўлланма олганлар сонини 8-жадвалда кўришимиз мумкин. Охириги 2 йил давомида қабул квотаси 260 тага етди.

Талабаларнинг жисмоний баркамоллигини оширишда давлат таълим стандартлари асосида “жисмоний тарбия” дарс шаклида ўтказилиб, замонавий спорт турлари, миллий спорт турларимиз бўйича етук, маҳоратли спортчиларни тайёрлашга алоҳида эътибор берилмоқда. Бунда оммавий соғломлаштириш ва спорт маҳоратини тарбиялашга қаратилган спорт турлари бўйича жисмоний тарбия дарслари, биринчиликлар ва Универсиада спорт ўйинлари асосий ўринда турмоқда. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари жисмоний тарбия дарсларида шаклланади ва мужассам равишда такомиллашади.

Республика давлат таълим стандартларида жисмоний тарбия фан сифатида тасдиқланиб, унинг дастурида соғломлаштириш, жисмоний тайёргарликни тарбиялаш ва жисмоний баркамолликни янада ошириш мақсадида гимнастика, енгил атлетика, курашлар, спорт ўйинлари, сузиш каби энг муҳим спорт турлари ўрин олган.

Маълумки, дастурдаги спорт турларининг шакл ва мазмунлари бўлажак мутахассис кадрларнинг спортга қизиқиши ва мунтазам равишда шуғулланишларига асос бўлади.

Олий таълим муассасалари талабалари учун ишлаб чиқилган дастурда назарий билимлар билан куроллантиришга ҳам алоҳида эътибор берилганлиги муҳим аҳамиятга эгадир.

Шу асосда тайёрланган жисмоний тарбия ва спорт фанидан маърузалар матни барча ихтисослик ва йўналишларни ҳисобга олган ҳолда республика жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти ва турли соҳадаги мутахассисларнинг иш фаолиятларини самарадорлигини ошириш билан бевосита боғлиқ бўлган ижтимоий-маданий ва тарбиявий жараёнлар атрофлича баён этилган.

Истиқлол тараққиёти ва давр тақозо этаётган энг муҳим соҳалардан бири ҳисобланган спорт иншоотларини кенгайтириш, болалар спортини ривожлантириш, моддий-техник таъминот ва оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини аҳоли ўртасида кенгайтириш билан боғлиқ муаммолар ечимини топиш йўлларини ҳам бўлажак мутахассислар билиши ва уларни меҳнат, хизмат

**Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти 2006-2012 йилларда
хотин-қизлар спортини ривожлантириш бакалавриат таълими
йўналишлари бўйича битирганлар ҳақида
МАЪЛУМОТ**

№	Вилоятлар	2006- 2007 ўқув йили- да	2007- 2008 ўқув йили- да	2008- 2009 ўқув йили- да	2009- 2010 ўқув йили- да	2010- 2011 ўқув йили- да	2011- 2012 ўқув йили- да	Жами
1	Қорақалпо- ғистон Р-си	15	15	10	11	16	11	78
2	Андижон вилояти	18	14	11	12	15	12	82
3	Бухоро вилояти	11	11	6	8	16	5	67
4	Жиззах вилояти	13	12	6	10	18	5	64
5	Навоий вилояти	14	14	12	10	17	11	78
6	Наманган вилояти	15	12	8	10	15	10	70
7	Самарқанд вилояти	27	19	18	20	26	16	126
8	Сирдарё вилояти	7	8	5	8	14	5	47
9	Сурхон- дарё вилояти	19	15	14	14	21	15	98
10	Фарғона вилояти	18	16	13	13	18	13	91
11	Хоразм вилояти	14	12	11	12	16	10	75
12	Қашқадарё вилояти	20	17	14	15	17	14	97
13	Тошкент вилояти	19	25	32	31	27	41	175
14	Тошкент шаҳри	-	24	20	27	30	33	134
	ЖАМИ	210	214	180	201	266	201	1272

жараёнларида амалга оширишда мутасадди ташкилотларга кўмаклашишлари лозим бўлади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берилиши, айниқса вилоятларда уч босқичли узлуксиз спорт мусобақаларининг ташкил қилиниши туфайли замонавий спорт мажмуалари янгидан қурилиб, улар талабаларнинг шуғулланишларига имконият яратиб бермоқда. Бу имкониятлар ўз навбатида барча талабаларнинг қайси соҳа ва ихтисосликда таълим олишидан қатъи назар жисмоний тарбия дарслари, спорт турлари машғулотларида доимо фаол шуғулланишларига даъват этмоқда.

Бу йўлда бўлажак олий маълумотли мутахассис кадрлар жисмоний жиҳатдан баркамол бўлиши, меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли ҳамда садоқат билан қарашларини давр тақозо этмоқда. Шу сабабли талабалар учун “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларида алоҳида меъёрий синов талаблари белгиланган.

5.1.2. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – талабалар баркамоллигининг манбаи

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори асосида аҳолининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда ва уни янада такомиллашда хизмат қилувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг ишлаб чиқилиши ҳамда уни амалда жорий қилиниши муҳим янги талаблардан биридир.

Махсус тестлар Низомида таъкидланишича, тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус машғулотларга жалб этиш, ўз соғлигини мустаҳкамлашдаги эҳтиёжини қондириш ҳамда ҳаётининг турли босқичларида жисмоний тайёргарлигини ошириб бориш воситаси саналади. Шунингдек, мазкур тестлар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир асосий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллашга, ўқиш, меҳнат қилиш ва дам олиш кун тартибида жисмоний машқларнинг хилма-хил шаклларида фойдаланишга, истеъдодли спортчиларни аниқлаш ва тарбиялаш мақсадида оммавий спортни ривожлантиришга ёрдам беради.

Махсус тестларнинг 2-босқичи 17-34 ёшдагиларга мўлжалланиб, бунда олий таълим муассасаларининг талабалари учун асосий синов талаблари ҳисобланади.

Тестда талаб этилишича, назарий билимга ҳам эга бўлиш кўзда тутилган:

1. Билиш. Ўқув (иш) кунда мустақил жисмоний машқлар бажаришнинг асосий методик томонлари (соғломлаштириш югуришлари, сув гимнастикаси, тез юриш, лаҳзалик машқлар – физкультминут).

2. Бажара олиш. Эрталабки гимнастика машғулотларини бажара олиш, ихтисосликдан келиб чиққан ҳолда эрталабки ва меҳнат жараёнидаги машқ-ўйинларни бажара олиш, ўз-ўзини уқалашнинг асосий усуллари билан.

Талабалар учун (18-23 ёш) синов ва меъёр турларида асосан қуйидагилар талаб этилади (9-жадвал):

Тестлардаги синов-машқ турлари ва меъёрий талаблари талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, уларни меҳнат ва мудофаа ишларига тайёрлашда муҳим омил сифатида хизмат қилади, аммо баъзи-бир турлардаги (турникда тортилиш, граната улоқтириш, сувда сузиш ва ўқ отиш – эркалар учун) меъёрий-синов талаблар анча юқори кўрсаткич қилиб берилган. Шу сабабли талабаларнинг 60-70% ҳисоб ва 75-85% нишон талабларини бажаришга қодир эмас. Бунинг энг асосий сабаби шундаки, мазкур турлар ҳамда кросс югуришлари бўйича дарслар жараёнида етарли равишда машқ-тайёргарлик ишлари ўтказилмайди. Чунки, сув ҳавзалари ва ўқ отиш тирлари ҳамма олий таълим муассасаларида мавжуд эмас.

Иккинчиси эса, кўпчилик таълим масканларида махсус тестлар бўйича тайёргарлик ва мусобақалар кам ташкил қилинмоқда.

Шу билан бир қаторда мавжуд бўлган сузиш ҳавзалари, ўқ отиш тирларидан мақсадли фойдаланишни йўлга солиш керак бўлади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт турлари бўйича мураббийлар алоҳида вақт ажратиб, ўз машғулотлари жараёнида махсус тестлар бўйича синов-текшириш ва қўшимча вазифа-топшириқлар бериш каби фаолиятларни кўпроқ бажаришлари лозим.

Талабалар учун “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари

№	Синов турлари	Ўлчов бир-лиги	Синовлар			
			нишон учун		ҳисоб учун	
			эркак-лар	аёллар	эркак-лар	аёллар
1.	100 м га югуриш	сония	12,3	16	13,2	16,5
2.	Кросс (эркаклар – 3000 м, аёллар – 2000 м)	дақиқа	11.30	12.30	12.30	13.00
3.	Жойдан узунликка сакраш	см	240	180	230	100
4.	Турникда торти-лиш (эркаклар), ётган ҳолда гавда-ни кўтариб-туши-риш (аёллар)	марта	16	35	12	30
5.	6 дақиқа даво-мида югуриш	м	1200	1350	1600	1250
6.	50 м га сувда су-зиш (вақтсиз 50 м)	дақиқа	40,0	55,0	50	50
7.	Граната улоқти-риш 700 гр – эркаклар, 500 гр – аёллар	м	40	28	36	22
8.	Кичик калибмли милтиқдан ўқ отиш	очко	48	48	45	45

5.2. Мутахассис кадрлар тайёрлаш – узлуксиз таълимнинг пойдевори

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, Давлат таълим стандартлари ва кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг амалга оширилиш жараёнларида қатор туб ислохотлар бўлиб ўтди. Бунда халқ хўжалигининг барча соҳалари ва тармоқлари бўйича янгидан олий таълим муассасаларининг барпо этилиши ва амалдаги ўқув муассасаларининг фаолият-ларини янги йўналишларга буриш кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва касбий амалий малакаларини давр талаблари асосида қайта қуриш ишлари муҳим аҳамиятга эга бўлди.

Барча олий таълим муассасаларида давр талабларига жавоб бера оладиган мутахассис кадрлар тайёрлаш яхши самаралар бермоқда. Буларнинг ҳаммаси истиқлолимизни мустаҳкамлаш ва истиқболли муаммоларни ҳал этишда хизмат қилмоқда.

Ўқув муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарслари, спорт турлари бўйича машғулотлар, турли хил жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари бўлажак мутахассисларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялашга қаратилди.

Олий таълим тизимида мутахассис кадрлар тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ихтисосли кадрлар тайёрлаб етказишга бўлган талаб ва эҳтиёж тобора кучайиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларини куйидагича ифодалаш мумкин:

1. Барча тур ва тоифадаги муассасаларининг кўпайиши, ўқувчи ва талаб ёшларнинг сон жиҳатдан тобора ортиши.

2. Болалар спортга бўлган эътибор ва талабнинг кучайиши, янги спорт турларининг кўшилиши.

3. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мусобақалар турининг кўпайиши ва уларни ташкил қилишга эҳтиёжнинг вужудга келиши.

4. Спорт иншоотлари, соғломлаштириш марказларида тренажёр хизматлар ва ўргатиш йўллари.

5. Аҳоли истиқомат жойларида оммавий соғломлаштириш ва маданий тадбирларни ташкил қилишда мутахассисларга бўлган талаб ва эҳтиёжлар.

6. Ишлаб чиқариш корхоналари ва турли муассасаларда соғломлаштириш ва меҳнат унумдорлигини оширишда жисмоний тарбия мутахассисларининг ўрни ҳамда уларга бўлган талаб-эҳтиёжнинг ошиб бориши.

7. Мактабгача болалар тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ўқитувчи-педагог-тарбиячига бўлган эҳтиёжлар.

Мазкур талаб ва эҳтиёжларни қондириш мақсадида Ўзбекистоан Давлат жисмоний тарбия институти ва педагогик олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультетлари изчиллик билан меҳнат қилмоқдалар.

Мазкур ўқув тизимида асосан жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар тайёрлаш амалга оширилмоқда. Бу икки йўналишда таълим оладиган талабалар жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш ҳамда бошқариш билан бевосита боғлиқ

бўлган махсус билимларни ҳам эгаллайди. Шу асосда иқтидорли битирувчилар ва маълум даражада малака эгаллаган ёш мутахассислар жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатида ташкилотчи, бошқарувчи (менежер) вазифасини ҳам бажармоқда.

Маълумки, мутахассис кадрларни тайёрлаш, айниқса иқтидорли ёшларни мураббийликка ўргатиш, илмий-назарий билимларни ўрганиш, илмий тадқиқот ишларига жалб этишда олимлар, тажрибали профессор-ўқитувчиларнинг ўрни бекиёс каттадир.

Хулоса қилиб айтганда 1955-2012 йиллар давомида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассис кадрлар тайёрлаш фаолиятлари юқори даражада амалга оширилган.

Шу давр ичида тайёрланган мутахассислар сони 26 мингдан ошди. Улар орасида 10 дан ортиқ фан докторлари ва 300 га яқин фан номзодлари, профессорлар, доцентлар мавжуд.

1. Олий таълим муассасалари талабаларининг Универсиада мусобақалари халқаро аҳамиятга эга бўлмасада, нуфузи, салоҳияти ва оммавийлиги билан Республикамизда энг юқори спорт тадбири ҳисобланади. Истиқлол даврида (1991-2011) 5 маротаба Республика Универсиада мусобақалари бўлиб ўтди. Уларнинг баъзи бир кўрсаткич ва натижаларини куйидаги далиллар (10-жадвал) асосида исбот этиш мумкин.

Таъкидлаш лозимки, илк (2000 й.) мусобақаларда спортнинг 9 тури бўйича беллашувлар ўтказилган бўлса, кейинги даврларда спортнинг 12 тури мусобақалар дастуридан ўрин эгаллади, яъни: баскетбол, кураш, белбоғли кураш, волейбол, енгил атлетика, теннис, стол тенниси, шахмат, футбол, қўл тўпи, сузиш, дзюдо.

Истиқлол даврида тайёрланаётган кадрлар орасида юзлаб Республика, Марказий Осиё, Осиё ва жаҳон чемпионлари ҳамда Олимпия ўйинлари ғолиблари бор.

Спорт бу соғлом турмуш тарзига интилишдир. Шу билан бирга, спорт – бу дунёда тинчликни таъминловчи восита. Спорт бу - давлатни дунёга танитувчи энг асосий куч. Чиндан ҳам, Давлат мадҳияси янграб, миллий байроқ ҳилпираган пайт миллионлаб томошабинлар кўз ўнгига ўша давлат номи намоён бўлади. Ғолиб спортчининг ўзига бу қанчалар бахт бўлса, ватандошлари учун юксак ифтихордир.

**Универсиада мусобақалари ва уларнинг натижалари ҳақида
маълумотлар**

№	Ўтказилган жойлар ва вақтлар	Қатнашчилар сони	Эгалланган ўринлар ва жамоалар		
			I	II	III
1	Наманган 2000, 21-29 май	1409 (475 киз)	Наманган	Тошкент-1	Самарқанд
2	Бухоро 2002, 26-29 май	2265 (809 киз)	Тошкент-1	Бухоро	Наманган
3	Самарқанд 2004, 5-7 сентябр	2572 (923 киз)	Тошкент-1	Самарқанд	Наманган
4	Тошкент 2007, 22-24 июн	1946 (714 киз)	Тошкент	Самарқанд	Наманган
5	Андижон 2010, 28-30 май	868* (320 киз)	Тошкент	Андижон	Навоий

* *Изоҳ:* Андижонда бўлиб ўтган Универсиадада спорт ўйинлари турлари бўйича вилоятларда саралаш мусобақалари ўтказилди, уларда волейбол бўйича 112 та, баскетбол бўйича 112 та, қўл тўпи бўйича 140 та ва футбол бўйича 210 та талаба иштирок этди ва улардан 603 таси финалда иштирок этиш учун йўлланмани қўлга киритишди.

Ёзги олимпиада ўйинларида ўзбекистонлик спортчилар (собиқ Иттифоқ таркибида) 1952 йилдан қатнаша бошлаганлар. Мустақилликка қадар 9 та олимпиада ўтган бўлса, уларда Ўзбекистондан 52 та спортчи қатнашди (11-жадвал).

1992 йилда эса Ўзбекистон Барселонада ўтказилган XXV Олимпиада ўйинларида Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги таркибида қатнашди, иштирокчилар сони 17 нафарни ташкил этди. Улар орасида Олимпиада ўйинлари олтин медали соҳибаси енгил атлетикачи Мария Шмонина ҳам бор эди. 1952 йилдан 1992 йилга қадар Ўзбекистондан барча спорт турлари бўйича 58 спортчи, 1996 йилда XXVI Олимпиада ўйинларида (Атланта) – 76, 2000 йилда

**Ўзбекистон спортчилари – Олимпия ўйинлари ғолиблари ва
совриндорлари рўйхати**

Йил	Ўйинлар	Фамилияси, исми	Спорт тури	Ўрин
1952	XV	Шамрай Галина	Гимнастика	1, 2
1964	XVIII	Диамидов Сергей	Гимнастика	2
		Бабанина Светлана	Сузиш	3
		Устинова Наталья	Сузиш	3
1968	XIX	Дуюнова Вера	Волейбол	1
		Дуюнова Вера	Волейбол	1
		Саади Элвир	Гимнастика	1
1972	XX	Казаков Рустем	Юнон-рум кураши	1
		Жармухамедов Алжан	Баскетбол	1
1976	XXI	Рискиев Руфат	Бокс	2
		Федоров Владимир	Футбол	3
1980	XXII	Панфилов Александр	Велоспорт	2
		Шагаев Эркин		
		Павлова Лариса	Сув полоси	1
		Ковшов Юрий	Волейбол	1
		Ямбулатов Рустам	От спорти	1, 2
		Бутузова Наталья	Стенд ўқ отиш	2
		Рўзиев Собиржон	Камон ўқ отиш	2
		Горбаткова Нелли	Қиличбозлик	2
			Чим устида	3
		Заздравних Валентина	хоккей	
			Чим устида	3
		Аҳмерова Лейла	хоккей	
		Хам Алина	Чим устида	3
			хоккей	
		Зубарева Ольга	Чим устида	3
			хоккей	
			Қўл тўпи	1
1988	XXIV	Хадарцев Махарбек	Эркин кураш	1
		Фадзаев Арсен	Эркин кураш	1
		Мухамедяров Наил	Оғир атлетика	2
		Гатауллин Родион	Енгил атлетика	2
		Заболотнов Сергей	Сузиш	3

Мустақиллик даврида Ўзбекистон спортчиларининг ёзги Олимпиадалардаги иштироки

Ўйин рақами	Олимпиада ўтказилган шаҳар	Ўтказилган йил	Ўзбекистондан қатнашчилар сони	Ғолиб ва совриндорларни фамилияси ва исми	Эгаллаган ўрни	Спорт тури
XXV	Барселона (Испания)	1992	17	Чусовитина Оксана Галиева Розалия Шмонева Мария Сирцов Сергей Асрабаев Анатолий Захаревич Валерий	1 1 1 2 2 3	Гимнастика Гимнастика Енгил атлетика Оғир атлетика Ўқ отиш Қиличбозлик
XXVI	Атланта (АҚШ)	1996	76	Багдасаров Армен Тўлаганов Карим	2 3	Дзюдо Бокс
XXVII	Сидней (Австралия)	2000	77	Абдуллаев Мухаммадқодир Таймазов Артур Михайлов Сергей Саидов Рустам	1 2 3 3	Бокс Эркин кураш Бокс Бокс
XXVIII	Афина (Греция)	2004	69	Доктурашвили Александр Таймазов Артур Ибрагимов Магамед Султанов Баходир Хайдаров Ўткирбек	1 1 2 3 3	Грек-рим кураши Эркин кураш Эркин кураш Бокс Бокс
XXIX	Пекин (Хитой)	2008	58	Таймазов Артур Тигиев Сослан Тангриев Абдулла	1 2 2	Эркин кураш Эркин кураш Дзюдо

				Собиров Ришод Фокин Антон Хилько Екатерина	3 3 3	Дзюдо Гимнастика Трамполин
XXX	Лондон (Буюк Британия)	2012	56	Таймазов Артур Тигиев Сослан Собиров Ришод Аббос Атоев	1 3 3 3	Эркин кураш Эркин кураш Дзюдо Бокс
Жами ўйин – 6				16 спорт тури бўйича 23 та медал, ундан 15 таси яккакурашдан		

Ёзги XXVI, XXVII, XXVIII, XXIX, XXX Олимпиада ўйинларига йўлланма олган қатнашувчилар ҳақида

МАЪЛУМОТ

№	Спорт тури	Атланта, 1996 й.	Сидней, 2000 й.	Афина, 2004 й.	Пекин, 2008 й.	Лондон, 2012 й.	Умумий қатнашчилар сони	Медаллар сони
1	Эркин кураш	6	6	5	7	5	30	5
2	Грек-рим кураши	4	5	2	1	2	14	-
3	Бокс	7	10	9	7	6	39	5
4	Дзюдо	7	7	6	8	6	34	4
5	Стол тенниси	--	--	1	-	-	1	-
6	Таэквондо ВТФ	--	--	2	3	3	8	-
7	Оғир атлетика	5	3	3	2	6	19	-
8	Ўқ отиш	1	1	2	2	1	7	-
9	Спорт гимнастикаси	3	1	1	2	-	8	1
10	Бадиий гимнастика	-	-	-	-	1	1	-
10	Эшак эшиш	15	4	7	1	2	29	-
11	Трамполин	--	1	1	1	1	4	1
12	Велоспорт	1	--	1	1	2	5	-
13	Сузиш	10	10	15	9	2	46	-
14	Академик эшак эшиш	2	--	4	1	-	7	-
15	Енгил атлетика	12	27	10	12	13	74	--
16	Теннис	2	1	--	1	1	5	-
17	Қиличбозлик	1	1	--	-	1	3	-
	ЖАМИ:	76	77	69	58	53	333	16

Сиднейда – 77, XXVIII ўйинларида (Афина, 2004 й.) – 69, XXIX да (Пекин, 2008 й.) – 58, XXX да (Лондон, 2012 й.) – 56 киши катнашди. 1996 йилдан буён 5 бор ўтказилган Олимпиадада жами 336 спортчи иштирок этди.

13-жадвалда 1992 йилдаги Олимпиада ўйинларида Ўзбекистондан иштирок этган спортчилар миқдори кўрсатилган.

Маълумки, ҳамма мамлакат ҳам Олимпия медалларини эгаллашга даъвогар бўлаолмайди.

Жаҳондаги 120 мамлакат олий спорт маҳоратига эга эмас, яъни ер юзидаги Олимпия ўйинларида иштирок этувчи мамлакатларнинг 60% ни ташкил этади, улар амалда Олимпия медалларини эгаллашга ишончлари йўқ, деса бўлади.

Жаҳонда минтақалар бўйича мусобақалар ўтказиш мавжуд, яъни минтақавий ўйинлар, масалан, Осиё ўйинлари.

Ижтимоий эҳтиёжларни ҳал этишга кўмаклашувчи тадбирлар қаторида олий спорт маҳорати ва Олимпия ўйинларидан фойдаланиш жараёнлари мавжуд.

Осиё ўйинларида иштирок этувчи мамлакатларнинг вакиллари ғалаба гаштини суриш, маълум даражадаги ижтимоий эҳтиёжларини қондириш, спортчиларининг ғалабаларини намойиш этиш каби мавқеларга (ишонч, завқ) эга бўлиш имконияти яратилади.

Осиё ўйинлари ҳар тўрт йилда бир маротаба ўтказилиб, унда Осиё минтақасидаги мамлакат спортчилари (атлетлар) иштирок этади.

Мазкур ўйинлар 1951 йилдан бошлаб Халқаро Олимпия Кўмитаси (ХОҚ) назорати остида бошқариб борилмоқда. Ўйинлар якунида ҳар бир спорт тури бўйича олтин (I-ўрин), кумуш (II-ўрин) ва бронза (III-ўрин) медаллари тақдим этилади.

Мусобақаларни катнашчи мамлакатларнинг Миллий Олимпия Кўмиталари (МОҚ) бошлаб беради, яъни давлат байроғи ва мадҳияси мукофотлаш жараёнида қўлланилади.

Мусобақалар жараёнида жадвалда ғолиб чиққан мамлакатларнинг медаллар сони кўрсатиб берилади. Ёзги Осиё ўйинларининг ўтказилган йиллари ва жойлари қуйида келтирилди.

Осиё ўйинларининг ижтимоий-сиёсий фаолиятларини илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилинса, ўйинларнинг таъсири спорт кўрсаткичлари ўртача бўлган мамлакатлар учун муҳим

аҳамиятга эгадир, яъни уларни спортдаги юқори кўрсаткичларга интилишга даъват этади.

14-жадвал

Ёзги Осиё ўйинлари ҳақида маълумот

Йиллар	Шаҳар	Мамлакатлар
1951 – I	Нью-Дели	Ҳиндистон
1954 – II	Манила	Филиппин
1958 – III	Токио	Япония
1962 – IV	Жакарта	Индонезия
1966 – V	Бангкок	Таиланд
1970 – VI	Бангкок	Таиланд
1974 – VII	Техрон	Эрон
1978 – VIII	Бангкок	Таиланд
1982 – IX	Нью-Дели	Ҳиндистон
1986 – X	Сеул	Жанубий Корея
1990 – XI	Пекин	Хитой
1994 – XII	Хиросима	Япония
1998 – XIII	Бангкок	Таиланд
2002 – XIV	Пусан	Жанубий Корея
2006 – XV	Доха	Қатар
2010 – XVI	Гуанчжоу	Хитой

15-жадвал

Спорт турларининг Осиё ўйинларига киритилган даври

Енгил атлетика – доимо	Эшкак эшиш (гребля) – 1982 йилдан	Сепак-тоқров – 1990 йилдан
Бадминтон – 1962 йилдан	Дзюдо – 1986 йилдан	Сквош – 1998 йилдан
Баскетбол – доимо	Кабатди – 1990 йилдан	Ҳозирги замон бешкураши – 1994, 2002 й.дан
Бейсбол – 1994 йилдан	Каное/каяк–1990 йилдан	Софтбол – 1990 йилдан
Бодибилдинг– 2002, 2006 й. дан	Каратэ – 1994 йилдан	Спорт рақси – 2010 йилдан
Бокс – 1954 йилдан	Бильярд – 1998 й. дан	Ўқ отиш – 1954 йилдан
Кураш – 1954 йилдан	От спорти – 1982, 1986, 1994 йиллардан	Камондан найза отиш – 1978 йилдан
Боулинг–1978, 1986 йиллардан	Юмшоқтеннис – 1994 йилдан	Теннис – 1958, 1966, 1974 йилдан

Велосипед – 1951, 1958 йиллардан	Стол тенниси – 1958, 1966, 1974 йиллардан	Уч кураш – 2006 йилдан
Волейбол – 1958 йилдан	Парус спорти – 1970, 1978 йиллардан	Таэквондо – 1986 йилдан
Гандбол – 1982 йилдан	Сузиш – доимо	Ушу – 1990 йилдан
Гимнастика–1974 йилдан	Оғирликни кўтариш – 1951, 1958, 1966 й. дан	Қиличбозлик – 1974, 1978, 1986 йиллардан
Гольф – 1982 йилдан	Регби – 1998 йилдан	Футбол – доимо
	Шахмат – 2006 йилдан	Хоккей – 1958 йилдан

1994-2010 йиллар орасида ўтказилган Осиё ўйинларининг ташкил этилиши ва натижаларини таҳлил ва тадқиқот қилинса, ўйинларнинг оммалашиши ва унинг қамрови янада кенгаётганлигини кўриш мумкин.

Ўзбекистон спорт жамоалари Осиё ўйинларида фақат мустақилликка эришган дастлабки йилларда илк бор 1994 й. (ХII–Хиросима–Япония) қатнашганлигининг гувоҳимиз. Кейинги ўйинлардаги иштирок этиш ва натижалар ҳақида 16-жадвал исбот бўлаолади. Жадвалдаги кўрсаткич натижаларига назар қилинса, Осиё ўйинларида (1994-2010) қатнашган мамлакатлар ва спортчиларнинг сони йиллар оша кўпайганлигини билиш мумкин.

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекистон спортчилари Осиё ўйинлари дастуридаги 30 дан ортиқ спорт турлари бўйича доимий иштирок этиб, катта ғалабаларга эришмоқда. 2006 йил Қатарда ўтказилган XV Осиё ўйинларида вакилларимиз спортнинг 32 тури бўйича қатнашди, яъни: баскетбол, бокс, эркин, грек-рим курашлари, боулинг, велоспорт (шоссе, трек), сув полоси, гандбол, спорт ва бадий гимнастика, академик эшкак эшиш, байдарка, каноэ, дзюдо, каратэ, енгил атлетика, стол тенниси, сувга сакраш, камондан найза отиш, ўқ отиш, сувда сузиш, синхрон сузиш, таэквондо, теннис, трampoline, триатлон, оғир атлетика, ушу, қиличбозлик, футбол, шахмат. 13 спорт тури бўйича турли қийматдаги медаллар соҳиби бўлишди. Булар бокс, эркин, грек-рим курашлари, велотрек, академик эшкак эшиш, байдарка ва каноэда эшкак эшиш, трampoline, дзюдо, каратэ, енгил атлетика, таэквондо, теннис ва оғир атлетика спорт турлари бўйича эди.

**Осиё ўйинларида Ўзбекистон спортчиларининг
иштироки ҳақида маълумотлар**

Ўтказилган вақти	Ўтказилган жой	Қатнашчилар сони			
		Мамлакат сони	Спорт турлари сони	Иштирокчилар сони	Ўзбекистон спортчилари сони
XII – 1994 2-16.X	Хиросима (Япония)	42	34	6828	159
XIII–1998 6-20.XII	Бангкок (Таиланд)	41	36	6828	256
XIV–2002 29.IX–14.X	Пусан (Жанубий Корея)	44	38	6714	169
XV–2006 1-16.XII	Доха (Қатар)	45	47	8753	239
XVI – 2010 12-27.X	Гуанчжоу (Хитой)	45	45	10000	200

Бу мусобақаларда Ўзбекистон спортчилари жами 39 медални қўлга киритиб, уларнинг 11 таси олтин, 14 таси кумуш ва 14 та бронза эди. Норасмий ҳисобда умумжамоалар ўртасида вакилларимиз фахрли 7 ўринни эгаллашга муваффақ бўлишди.

XVI Осиё ўйинлари 2010 й. 12-27 ноябр кунлари Гуанчжоу (Хитой) шаҳрида бўлиб ўтди. Бунда 45 мамлакатдан 10000 га яқин спортчилар иштирок этди. Ўзбекистон спортчилари 56 та медалларни қўлга киритиб, уларнинг 11 таси олтин, 22 таси кумуш ва 23 таси бронза эди. Вакилларимиз умумжамоалар орасида норасмий ҳисоб бўйича 8 ўринни эгаллашди. Биздан олдинги ўринларни: Хитой, Корея, Япония, Эрон, Қозоғистон, Ҳиндистон, Тайпей жамоалари эгаллашди (17-жадвал).

Спортчиларимизнинг ютуқларни кўпроқ қўлга киритишда қуйидаги спорт турларида содир бўлганлигини кўриш мумкин: байдарка ва каноэда эшкак эшиш бўйича 3 та олтин, жами 6 та медал; енгил атлетикада 2 та олтин, жами 8 медал; дзюдо 1 та олтин, жами 7 медал; эркин кураш 2 та олтин, жами 3 медал; боксда 1 та олтин, жами 5 медал; шахмат бўйича эса 1 та олтин, жами 2 та медал; велосипед бўйича 1 та олтин, ҳамда теннисда 3 та кумуш медалларни ташкил этди (18-жадвал).

2010 й. XVI ёзги Осиё ўйинлари якуни

Ўринлар	Мамлакатлар	Медаллар сони			
		олтин	кумуш	бронза	жами
I	Хитой	199	119	98	416
II	Корея	76	65	91	232
III	Япония	48	74	94	216
IV	Қозоғистон	18	23	38	79
V	Тайпей	13	16	38	67
VI	Ҳиндистон	14	17	33	64
VII	Эрон	20	14	25	59
VIII	Ўзбекистон	11	22	23	56
IX	Таиланд	11	9	32	52
X	Малайзия	9	18	14	41

**2010 йилдаги XVI Осиё ўйинларида Ўзбекистон
терма жамоаларининг эгаллаган медаллари**

№	Спорт турлари	Эгалланган медаллар сони			
		олтин	кумуш	бронза	жами
1	Енгил атлетика	2	3	3	8
2	Дзюдо	1	3	3	7
3	Байдаркада эшкак эшиш	3	2	1	6
4	Бокс	1	2	2	5
5	Академик эшкак эшиш	-	1	4	5
6	Эркин кураш	2	1	-	3
7	Спорт гимнастикаси	-	1	2	3
8	Теннис	-	3	-	3
9	Таэквондо ВТФ	-	1	2	3
10	Оғир атлетика	-	2	-	2
11	Шахмат	1	1	-	2
12	Бадий гимнастика	-	2	-	2
13	Ўқ отиш	-	-	1	1
14	Грек-рим кураши	-	-	1	1
15	Каратэ	-	-	1	1
16	Сув полоси	-	-	1	1
17	Велоспорт	1	-	-	1
18	Трамполин	-	-	1	1
19	Слалом эшкак эшиш	-	-	1	1
	Жами	11	22	23	56

1994-2010 й.да бўлиб ўтган Осиё ўйинларида Ўзбекистон спортчиларининг иштирок этиши натижаларини таҳлил қилиб қаралса, ҳаммаси бўлиб 228 медални қўлга киритиб, улардан 53 таси олтин медал эканлиги маълум бўлди. Улар ҳақида жадвалдаги кўрсаткичлар гувоҳлик беради.

19-жадвал

Ўзбекистон спортчиларининг 1994-2010 йилда Осиё ўйинларида иштирок этишдаги натижалари ҳақида маълумотлар

Ўтказилган йиллар	Ўтказган мамлакатлар, шаҳарлар	Эгалланган ўринлар	Медаллар сони			
			олтин	кумуш	бронза	жами
1994	Хиросима (Япония)	V	10	11	19	40
1998	Бангкок (Таиланд)	X	6	22	12	40
2002	Пусан (Жанубий Корея)	V	15	12	24	51
2006	Доха (Қатар)	VII	11	14	14	39
2010	Гуанчжоу (Хитой)	VIII	11	22	23	56
	Жами		53	81	92	226

Жадвалдан маълумки, Ўзбекистон спортчилари ўтказилган ўйинларнинг барчасида 45 мамлакат орасида 10-ўриндан пастга тушган эмас, мамнунлик билан эътироф этиш мумкинки, эгалланган жами 226 медал таркибида 53 та олтин медал борлиги қувончли воқелиқдир деса бўлади.

Аммо, ўйинларда эгалланган медаллар ва норасмий равишда белгиланган ўринлар алмашиб турганлигини ҳам билиш мумкин. Яъни 1994, 2002 й.да фахрли ўринга чиқишган.

XV (Доха, 2006) ва XVI (Гуанчжоу, 2010) ёзги олимпия ўйинларида иштирок этиб, спортчиларнинг эришган ютуқларини таҳлил қилинса, баъзи бир мулоҳазаларни айтишга тўғри келади, яъни баъзи спорт турларининг ривожланиши кўзга тушади.

Доха шаҳрида ўтказилган Осиё ўйинларида 239 нафар спортчи иштирок этиб, 39 та медални, шундан 11 олтин, 14 кумуш ва 14 бронза; Гуанчжоу шаҳрида эса қатнашчилар сони – 200 (39 та кам), медаллар сони 56 та бўлиб, улардан 11 олтин, 22 кумуш ва

23 бронза медалларини эгаллашган. Бу кўрсаткичлар мамлакатимизда Осиё ўйинларига тайёргарлик жараёнларининг самарали эканлигидан далолат деса бўлади. Таъкидлаш лозимки, Осиё ўйинларида иштирок этган спортчиларимиз (224) орасида хотин-қизлар умумжамоа ҳисобида 29%ни ташкил этган. Медалларни эгаллашга сазовор бўлган аёллар (64) эса 23%ни ташкил қилган.

Ўзбекистон терма жамоалари таркибида хотин-қизларнинг таркиб топиши ва уларнинг сони тобора ошиб бориш даражалари мамлакатимизнинг ижтимоий-маданий ҳамда спорт турлари ҳолати кўрсаткичидир.

Бошда таъкидланганидек, энгил атлетика жаҳон биринчиликлари, турли халқаро турнирлар, Олимпия ўйинлари, шунингдек, Осиё ўйинлари дастурларида салмоқли ўринларда туради. Шу сабабдан ҳам Ўзбекистонда энгил атлетика спорт турини ривожлантириш, айниқса, иқтидорли ёшларни унга жалб этиш билан биргаликда уларнинг маҳоратларини тарбиялаш ва халқаро спорт мусобақаларида самарали қатнашишини таъминлашга катта эътибор бериб келинмоқда.

Осиё ўйинлари минтақадаги мамлакатлар учун Олимпия ўйинларидан олдинги энг муҳим, бош старт (бошланғич ҳаракат ҳолати) ҳисобланади. Осиёдаги энг яхши спортчилар ва минглаб спорт мухлислари биргалашиб Осиё ўйинларидаги оммага кенг тарқалган спорт мусобақаларида қатнашишга йиғилишадилар. Чунки, спорт халқларнинг турли хил маданиятини бирлаштириб, дўстлик ғояларини ҳимоя қилиш, ривожлантириш ҳамда бирлашишга катта ҳисса қўшади.

Бундай нуфузли мусобақада жамоаларнинг энг кучлик ўнликка тушиш ва турли медаллар қийматига эга бўлиш истаги ҳамда ҳаракати (интилиши) ҳар бир давлатнинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

Барча спорт турлари орасида энгил атлетика медаллар бойлигига эга бўлиши билан ажралиб туради.

1994-2010 йиллардаги Осиё ўйинларида Ўзбекистон энгил атлетикачилари 31 медал олишга эришди. Уларнинг 8 таси олтин, 13 таси кумуш ва 10 таси бронза ҳисобланади (жадвал-6). Бу жараёнларни таҳлил қилиш эса мамлакатимизда энгил атлетика бўйича олий маҳоратни ривожлантиришда муҳим омиллардан бири бўлиб хизмат қилиши ва зарурияти бўлиши мумкин.

Мавзуга диор саволлар

1. Турли касб йўналишлари бўйича таълим олаётган талабалар жисмоний тарбиясида қандай фарқлар бор?
2. Талабалар жисмоний тарбиясининг шакллари ва турлари.
3. Жисмоний баркамолликка етишиш йўллари ва омиллари.
4. Олий таълим тизимида спорт мусобақаларининг турлари.
5. Универсиадаларни ўтказишдан мақсад нима?
6. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг синов-меъёрий турлари ва кўрсаткичлари.
7. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассис кадрлар тайёрлаш йўллари ва натижалар.
8. Кураш бўйича жаҳон чемпионатлари қачондан бошлаб ўтказила бошлаган?

Адабиётлар

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 244-сонли қарори, 2009 йил 3 июнь.

Атаев А.Қ. Кураш. Т., 1987.

Кадровые проблемы развития физической культуры и спорта среди женского населения. Ж. «Фан – спортга». 2006, № 2, стр. 22-27.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 340 б.

Нормурадов А., Моргунова И. Олимпийские игры. Т., “Noshir”, 2011, 240 с.

Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.

“Универсиада-2010” финал босқичи мусобақасини ўтказиш Низоми. Т., 2010 й.

“Универсиада-2010”. Факт ва рақамлар. Халқ сўзи, 2010 й. 5 июнь.

Шатерников Э.К. и др. Олимпийцы об олимпизме. Т., 1999, 38 с.

Шатерников Э.К. Узбекистан олимпийский. Т., 2002.

VI. БОЛАЛАР СПОРТИ ВА КАТТА СПОРТНИНГ УЗВИЙЛИГИ

6.1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабидан олимпиадага йўл

Болалар ва ўсмирлар спортида эҳтиёжий омиллар асосий ўринда туради. Айниқса спорт мактабларининг тармоқли сонлари ва уларга иқтидорли спортчиларни жалб этиш, шароитлар яратиш устувордир. БЎСМнинг умумий сони 2009 йилда 532 та бўлса, 2011 йилга келиб уларнинг сони анча кўпайди. Улар асосан Халқ таълими вазирлиги тасарруфида – 439, касаба уюшмалари спорт жамиятида – 39, Маданият ва спорт ишлари вазирлигида – 66 тани ташкил этади.

Республика бўйича БЎСМда шуғулланувчилар сони 2011 йилда 334412 нафар ёшлардан иборат. Улар Халқ таълими вазирлиги бўйича 291479, касаба уюшмалари спорт жамияти тизимида 8935, Маданият ва спорт ишлари вазирлиги бўйича 29352 нафарни ташкил этади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарорида жамғарма фаолиятини ташкил этиш ва амалга оширишда деярли барча вазирликлар, давлат идоралари ҳамда нодавлат ташкилотларнинг фаол иштирок этишларини таъминлаш кўзда тутилган.

Жамғарма кенгашини барча ҳудудлар ва йўналишларда болалар жисмоний тарбияси ва спортни ривожлантиришга изчил ёндашувларни, шунингдек, болалар спорт иншоатлари лойиҳаларининг намунавий, илмий асосланган негизида ишлаб чиқиш-шини ва жорий этилишини таъминловчи аниқ чора-тадбирларни амалга ошириш топширилган.

Мазкур қарор асосида Республиканинг барча туман, шаҳар ва ҳатто кўрғон, кишлоқларида ҳам Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ) тармоғи кенгайтирилди.

Мустақиллик йилларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга катта имкониятлар, шарт-шароитлар яратилди. 2008-2010 йиллар давомида 1151 та спорт иншоотлари қурилиб ва таъмирланиб, уларнинг 61 таси сузиш хавзасидир. Шунингдек, улар таркибида 725 таси мактаблар учун спорт залидир. Сув

хавзаларининг 20 таси қишлоқ ўқувчиларининг ихтиёрларида ҳисобланади. Янгидан қурилган спорт мажмуалари таркибида ўқув юртлари ва шахсий равишда соғломлаштириш марказлари (тренажёрлар, сув хавзалари, ритмик гимнастика, шейпинг, гимнастрада ва ҳ.к.) кўпаймоқда.

2011 йил 25 февралда Республика Президенти И.А. Каримов раислигида ўтказилган “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси”нинг кенгашида 2003-2010 йиллар мобайнида қурилган спорт иншоотлари ҳақидаги баъзи маълумотларни келтириш мумкин. Яъни биргина 2010 йилнинг ўзида 95 та объект қурилиб, уларнинг 61 таси қишлоқ шароитларига тўғри келади.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳисобидан 2003-2010 йилларда 1199 спорт мактабларининг моддий базасини спорт асбоб-ускуналари ва жиҳозлари билан таъминланди. Спорт иншоотларини қуришга эса 18,91 миллиард сўм сарфланди.

Ана шу ғамхўрликлар туфайли Республикада 2005-2010 йиллар давомида 10-14 ёшли ўғил болаларнинг бўйи 2,3 см, қиз болалар 2 см га ўсди. Гавдасининг оғирлиги эса ўғил болаларда 2,6, қиз болаларда 2,9 кг га ошди. Бу кўрсаткичлар ижобий жараён ҳисобланиб, уларнинг спорт билан шуғулланишларига имкониятлар яратилишининг далолатидир. Шу асосда 2005-2010 йилларнинг кўрсаткичларига асосланилса, ҳар томонлама соғлом болалар 52,7% ни ташкил этади.

Болалар спорти жамғармаси кенгашларининг иш фаолиятида мураккаб тадбирлар устидан назорат қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчилари-нинг диққат-эътиборини ёш болалар билан ўқув машғулотларини ўтказишда уларнинг тана тузилишлари, ҳаракат фаолиятларидаги биологик жараёнларнинг ўзгариши, ривожланишидаги жараёнларга қаратиш зарурияти пайдо бўлади. Анатомия, физиология фанларида баён этилганидек, ёш болаларнинг ҳаракат фаолиятлари, ёши ва ўсиш ҳолатларига қараб турлича бўлади. Айниқса, бўғинлар жуда ҳаракатчан, пайлари осон чўзилувчан бўлади. Шунинг учун болаларда қоматни турли хилда бузилишлари, умуртқа поғонасининг қийшайиши, кўкрак кафаси шаклини ўзгариши юзага келиши мумкин.

Суяк тизимининг ривожланиш хусусиятларига кўра болалик ёшида ҳаддан ташқари жисмоний юкланиш, узоқ муддатли турғун ҳаракатлар қилиш, баланддан қаттиқ жойга сакрашлар ман этилади.

Мушак, буйрак, қон айланиши тизимида ҳам ўзига хос ўзгаришларга олиб келади. Организм қанчалик ёш бўлса, мушак иши таъсирида, қоннинг дақиқалик ҳажмининг ортиши катталардагига нисбатан анча юқори бўлади.

1-4 синф ўқувчиларининг юраги нисбатан катта, қон ташувчи томирлари катталарникига қараганда кенг, томир деворлари эса эластик бўлади. Юрак уриши тезроқ (1 минутда 90 марта), нафас олиш меъёри тез (1 минутда 20-22 марта) бўлади. 6-11 ёш-даги мактаб ўқувчилари юрак уриш фаолияти тўлиқ такомиллашмаган. Шу сабабли, жисмоний тарбияда ҳаракат кўникма ва мала-каларини ташкил топтиришда ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳисобга олиш жойиз. Юрак-томир системаси-нинг ўзига хос хусусиятлари тортилиш, оғирлик кўтариш, қаршилиқни енгил билан боғлиқ бўлган машқларни чегаралашни талаб қилади.

Мушак тизими жадал равишда ривожланиб боради. Қўлнинг майда мушаклари ривожланади, иннервацион аппарат юқори ривожланиш даражасига эришади. Оёқларнинг мушак кучи ортади. Елканинг мушак пайлари етарлича ривожланмаган бўлади. Мушакларнинг кучсизлиги умуртқа поғонасининг юмшоқлиги билан бир қаторда узоқ вақт давомида қимирламай туриб бажариладиган юкломани бажариш вақтида қадди-қоматнинг бузилишига имкон бериши мумкин.

Бошланғич мактаб ёшида асаб тизими ҳам такомиллашади: бош мия пўстлоғининг аналитик ва синтетик функциялари мукамаллашади, миянинг оғирлиги сезиларли равишда ошади. Ҳаракат анализаторлари жадал ривожланади, ҳаракатларни фарқлай олиш аниқлиги тобора ортади.

Бошланғич мактаб ёшидаги ўқувчиларда томир-мушак сезгилари 50% га, кўриш сезгилари 80% га, рангни сезувчанлиги эса 45% га яхшиланади.

Бу даврдаги асосий тарбия вазифаларидан бири - шахснинг ижтимоий йўналганлигини такомиллаштиришдир. Бу даврда болалардаги идрок етарлича аниқ уюшган ва барқарор эмас.

Бу ўқувчилар идрокининг муҳитли хусусияти эмоционалликдир; ўқувчиларнинг диққати ихтиёрсиз, етарлича барқарор бўлмаган, ҳажмига кўра чекланган диққатдир.

Ўқувчининг билиш фаолиятида хотира жуда муҳим аҳамиятга эга. 6-7 ёшдаги ўқувчи хотирасининг табиий имкониятлари ниҳоятда катта; уларнинг мияси шундай эгилувчанлик хусусиятига эгаки, бу бирор нарсани осон ва тез, сўзма-сўз эслаб қолишга имкон беради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болада, шунингдек, ҳаракат хотираси ҳам ривожланади. Шунинг учун уни предметли-образли тафаккур деб аташ мумкин.

Жисмоний тарбияда бошланғич таълимнинг асосий вазифаси ҳаракат фаолиятларини ташкил этишидир: мактабгача ёшда эгаллаган кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, уларни янги малакалар билан тўлдириш, ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариб, мураккаб бўлмаган ҳаракатларнинг уйғунлигини аниқ бажаришга эришиш.

Ҳаракатларни вақт ва фазода бошқаришни ўргатиш. Бунда ҳаракатларни тўғри бажариш техникасининг асоси жамланади, ҳаракат маданияти таъминланади. Шу билан бирга бошланғич назарий билим асослари ҳам таъминланади. Бошланғич синф ўқувчилари ҳаракатларни ўйлаб топишга, уларни муҳокама қилиб, нима учун улар айнан шундай бажарилиши керак, бошқача эмас, ҳатоларни аниқлаб, бажарилишининг сифатини баҳолай билишга ўргатиш лозим.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнида янги кўникма ва малакалар шаклланади. Бу бошланғич синф ўқувчилари учун ҳаракатларни бажариш асосида ва ҳаракатлар уйғунлигини такомиллаштиришнинг негизи бўлиб ҳисобланади.

Ҳаракат уйғунлиги бутун мактаб даври давомида хусусан 7 ёшдан бошлаб ривожланади.

Шу даврда алоҳида ташкил этилган ва йўналтирилган педагогик таъсир этишининг энг яхши самарадорлигини таъминлайди.

6-11 ёшли болаларда ҳаракат уйғунлиги, ўргатишни кўшилган механизми бўлиб, машқлар мажмуаси мажбурий тизимини ташкил қилувчи: ҳаракатни фазовий, вақт, куч тавсифида, гавда қисмларини кетма-кет ва бир вақтда бажарилишида ҳаракатларини бир-бирига таъсирини бошқариш. Элементар ҳаракатларни аниқ

бошқариш кўникмасига таянган ҳолда уларни қўшилиши билан югуришга, сакрашга, улоқтиришга, сузишга ўргатилади. Асосий ҳаракат техникасини ўзлаштириш билан гимнастик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафета ва тўсиқлароша югуриш мажмуаларига ўтилади.

Тезкорлик сифатлари — 7 дан 9-10 ёшдаги ўқувчиларда кўринарли равишда ривожланади. Бу ёшдагиларга аниқ шароитда ҳаракат фаолиятини йўналтирган ҳолда ривожлантиришга, маълум ҳаракатларни ва ҳаракат таъсирини ҳисобга олиши зарур.

Тезкор-кучлилик сифатлари — 8-9 ёшларда кўринарли даражада ошади. Уларни ривожланиши тезкорлик ва шахсий тезкорлик ва шахсий куч қобилиятларига боғлиқдир.

Тезкор куч сифатларини йўналтирган ҳолда ривожланишда ўз гавда вазнини енгил билан бажариладиган (югуриш, сакраш, улоқтириш, эгилиш ва ёзилиш, таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш ва бошқалар) ва ташқи қаршиликлар (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалардан) фойдаланилади. Бу машқларда юкломани такрорлаш сони, ишни давом этиши ва дам олиш билан меъёрланади.

Ёш ривожлантириш динамикасида шахсий куч сифатларини ривожлантиришни биринчи даври 9-12 ёшга тўғри келади.

6-11 ёшли ўқувчиларда куч сифатларини ривожлантириш гигиеник мақсага ва ўқув характериға қаралади. Куч машқлари – бу ёшларда умумий таъсир кўрсатиш билан юклама шиддати бир текисда берилади. Лекин унинг ҳажми, мушакларнинг модда алмашиш жараёниға кераклиғича таъсир кўрсатиши керак.

Чидамлиликни ривожлантириш 1 синфдан бошланиши керак, чунки бу ёшда умумий чидамлилик ривожлантиришда катта самарадорликка эришганлик тўғрисида кўп маълумотлар мавжуд.

1-4 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотларида югуриш тезлигини оширмасдан, масофани кетма-кет ошириб бориш, болаларни машқ билан чиниқиш даражасини кўтаради. 4 синфдан бошлаб, масофани узайиши муносабати билан масофани аста-секин қисқартириб, югуриш тезлигини ошириш услубидан фойдаланилади.

Бу ёшдаги болаларда ҳар хил машқларидан: югуриш, юриш, арғамчи билан сакраш, миллий ва ҳаракатли ўйинлардан кенг равишда фойдаланиш умумий чидамлиликни ошишиға олиб келади.

Статик чидамлиликни ривожлантиришда гавда ва унинг қисмларини ҳар хил ҳолатда йўналишида давом этиш вақти билан меъёrlанадиган (масалан, турган, ўтирган, ётиб-осилиб турган ҳолатларда оёқларни букиш ва тўғри ушлаб туриш; турган ҳолатдан олдинга энгашиб, қўлларни белга, ён томонларга, юқорига кўтариш; қорин билан ерда ётиб ёзилиши) машқлардан фойдаланилади. Шу сабабли, 6-11 ёшдаги болаларга асосий ҳолатни маълум вақтгача ушлаб тура билиш тавсия этилади.

Бу ёшдаги болаларда **эгилювчанликни ривожлантириш** ўқув ва гигиеник талабларга биноан ҳамда мушакларни бўшаштириш қобилиятини ривожлантириш учун алоҳида эътибор бериш жойиз. Эгилювчанликни ривожлантиришда бажарилаётган ва ўрганилаётган ҳаракатларни тўлиқ амплитудада бажариш катта аҳамиятга эга. Бу кўпинча элементар ҳаракатлар ва уларни қўшиб бажаришда, шунингдек, машқларни буюмлар билан бажаришга тегишлидир.

Демак, 1-4 синф ўқувчилари ҳаракат қилишга жуда катта эҳтиёж сезадилар. Ҳаракатлар кетма-кет бўлиб, улар қисқа муддатли дам олиш билан алмаштириб турилса ўқувчилар тез толиқмайди.

Қадди-комат, мушак тизими, нафас олиш ва қон айланиш органларининг ҳолатини инобатга олиб организмга, айрим алоҳида мушак гуруҳларига, умуртқага, оёқга ва қўлга ҳаддан зиёт оғирлик тушишига йўл қўймаслик зарур.

Куч, чидамлилик намоён этишни талаб қилувчи машқлар юкламасини чеклашни талаб қилади.

6-11 ёшли болаларда юқорида кўрсатилган ёш хусусиятлари жисмоний тарбия ўқитувчисини ишлашга жиддий, мақсадга биноан тизимли ишлашга, бола организмнинг тўғри шаклланиши ва ўсишига ёрдам беришига даъват этади.

Юқорида келтирилган физиологик, психологик, педагогик маълумотларни ҳисобга олган ҳолда I-IV синфларнинг жисмоний тарбия дастурига жадвалдаги тўртта бўлимни ва қуйидаги спорт турлари таклиф қилинади: асосий гимнастика, ҳаракатли ва миллий ўйинлар, ритмик ва бадий гимнастика, енгил атлетика, сузиш.

12-15 ёшидаги болалар физиологик ва психологик, педагогик хусусиятлари

5-9 синф ўқувчилари 11 ёшдан 15 ёшгача бўлган ёшлардир. Ўсмирлар даври болалар гавдасининг жуда тез ўсиши, унинг функционал имкониятларини ортиши, ассимиляция жараёнларининг фаолланиши, эндокрин безлар функциясини кескин ўзгариши билан белгиланади. Бу давр балоғатга етиш жараёни бўлиб ҳисобланади.

Бу ёшдаги болаларда ички секреция безлар функциясини кескин кучайиши билан вегетатив функцияларнинг ўзгариши кузатилади.

Ўсмирларнинг қон айланиш тизимида юрак қоринчалари, айниқса, чап қоринча анча катталашади. Қоннинг дақиқалик ҳажми ортади. Шу билан бирга кўрсатиш керакки, ўсмирларнинг қон айланиш тизимининг мушак ишига адаптация қилиши 16-17 ёшдагиларга нисбатан анча кам, катталарга нисбатан эса янада камроқ бўлади. Нисбатан оғир бўлмаган жисмоний ишларида ҳам ўсмирларнинг қон айланиш тизими юқори кучланишда ишлайди.

Нафас олиш органларида ҳам бошқа тизимларидагиларга ўхшаш ўзгаришлар кузатилади. Бу даврда ўпканинг тириклик сигими аниқ кўпаяди. Бунда ҳам болаларда қизларга нисбатан юқори бўлади.

Ўсмирларнинг қонидаги ўзгаришлар ҳам ўзига хос бўлади, яъни бу ёшда гемоглобин миқдори эритроцитлар сони балоғат даврининг охирида катталардагига деярли тенглашади.

Ўсмирларда мускул ишини бажаришда қоннинг дақиқалик ҳажми тинч ҳолатдагига нисбатан 5-6 марта ортади, лекин бу асосан юрак фаолиятини тезланиши ҳисобига бўлади.

Ўсмирларнинг бош мия пўстлоғининг тузилиши катта ёшдаги одам даражасига яқинлашиб қолади.

Жисмоний иш бажаришда кислород сарфи катталарга нисбатан ўсмирларда унчалик етарли бўлмайди. Кислород қарзини йўқотилиши худди кичик ёшдаги болалардагига ўхшаш тез бўлади.

12-15 ёш болаликнинг ўспиринликка ўтиш ёши деб қаралади. Бу ўсишнинг иккинчи биологик даврига мос келади. Бунда гавданинг бўйига жадал ўсиши кузатилади. Ўғил болалар 15 ёшда, қизлар эса 13 ёшда, айниқса, жисмоний тарбия воситалари билан

юррак-томир тизимининг етарлича машқ қилишини таъминлаш муҳимдир.

Ўсмирнинг **идроки** кичик ёшдаги ўқувчиларнинг идрокига қараганда анча мақсадга қаратилган, режали ва уюшган бўлади. Мазкур ёш даврида идрок ҳамда кузатиш жараёнлари ҳали қарор топиш босқичида бўлиб, педагогик раҳбарликка муҳтожлигидан далолат беради.

Ўсмирнинг **диққати** ташқи вазиятлар ва ўз-ўзини тартибга солиш истаги билан пайдо бўладиган барча таассуротлар ва кечинмаларни қамраб ололмайди.

Спорт, ўйин, меҳнат ва ўқув фаолияти ўсмир диққатини ривожланишига ёрдам беради.

Ўсмирнинг **хотираси** кичик ёшдаги ўқувчилар хотирасига нисбатан анча ўзгаради. Бу ёшдаги болалар учун керакли ўқув материални танқидий ёдлаш ва эслаб қолиш характерлидир.

Ўсмирнинг **тафаккури** ва нутқи тобора тизимга туширилган изчил, етук, танқидий бўлиб боради. Ўқувчиларни доимо таққослашга, ўхшаш ва ажратиб турувчи хусусиятларни топишга мажбур этиш, тафаккурни тарбиялаш йўлларида биридир.

Олдига қўйилган мақсад йўлида учраган қийинчиликларни енгиш малакаси сифатида ирода ўсмирларда пайдо бўлиш босқичидир.

Ўсмирларнинг ҳиссиётлари олдиндан ўйланган бўлади. Баъзан улар ўз ҳиссиётларини, айниқса ғазабни қизғин равишда намоён қиладилар.

12-15 ёшдаги болаларнинг физиологик ва психологик тайёргарлигига қараб жисмоний тарбия назарияси ўзини восита ва услублари орқали қуйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратади.

Ҳаракат уйғунлиги сифати, ҳамма мактаб ёши даврида ривожланиб боради. Лекин биринчи шиддатли ривожланиш даври 13-17 ёшлардадир. Бу эса сенсаматор асаб механизмларини биологик томонидан етилганлигини, бу билан боғлиқ бўлган мувозанат сақлаш ва мушакларни бўшаштириш қобилиятлари билан боғлиқлигини кўрсатади.

Шунинг учун жисмоний тарбия воситалари орқали махсус таъсир кўрсатиш жисмоний сифатларни ривожланиш самарадорлигини беради. Ҳаракат уйғунлиги ижобий равишда амалга оши-

ришнинг асосий шартларидан бири, ўзлаштирган ҳаракат техникасини ўзгартириб бажариш ва янги ҳаракат кўникмаларини, яъни мураккаброқ уйғунлик билан бажариладиган кучланишларни талаб қилади.

Бу ёшлар билан ишлашда ҳаракат уйғунлигини тарбиялашнинг керакли шарти бўлиб, фаза ва вақт бирлигида ҳамда мушакларнинг кучланишини сезиш ҳисобланади.

Тезкорлик сифатларини тарбиялашда катта бўлмаган ҳажмдаги жисмоний машқлардан, тезлигини сусайишигача бажарилади. Уларни давом этиши 5-10 сониядан ошмайди. Ҳаракат чегарадаги кучланиш билан максимал тезликка тезроқ эришишга қаратилади. Машқларни такрорланиши орасидаги интервал қисқа вақт ичида ўзгарувчан бўлиши организмни тиклашда фаол дам олишдан фойдаланиш зарур.

Тезкор-куч сифатларини иккинчи шиддатли ривожланиш даври — 15-16 ёшга тўғри келади. Шу сабабли тезкор максимал кучланиш билан бажарилса, кичик оғирликдаги буюмлар билан тез суръатда бажарилади. Бу ёшдаги болаларни жисмоний тайёргарлиги, кучланишни ривожланишига қараб машқларни такрорлаш бир серияда 6 дан 12 мартагача такрорланади. Машқлар узлуксиз равишда, қисқа вақтли дам олиш билан 2-5 дақиқа ичида бажарилади.

Куч сифатларини иккинчи шиддатли равишда ўсиши болаларда 14 дан 17 ёшгача, қизларда 13-14 ёшга тўғри келади. Бу ёшдаги болаларда кучнинг шиддатли ўсиши уларга куч юкламаларини кўпроқ бериш имконини туғдиради.

Шунинг учун ўқув машғулотларини амалга ошириш мақсадида дастурда кўрсатилган ҳаракатлар техникасини бажариладиган ҳолда маълум гуруҳ мушакларини тайёрлаш лозим.

Бу ёшдаги болаларда чарчашга қарши туриш қобилиятига эътибор бериш керак. Чунки, чарчашга қарши туриш ҳар хил ҳаракат фаолиятида умумий чидамлилиқни ривожлантиришга олиб келади.

Умумий чидамлилиқни ривожлантиришда узлуксиз давом этувчи услубда, бир текисда ва ўзгарувчан суръатда олиб бориш зарур. Узлуксиз машқларни давом этиш вақти 2-5 дақиқани ташкил этади. Ўқувчилар чидамлилигини ошириш билан югуриш масофасидаги тезликка бўлган талаб ҳам ошади. Болаларда уму-

мий чидамлиликини оширишда спорт ўйинларидан кенг фойдаланилади. Бу вақтда юрак-қон томирининг бир дақиқадаги уриши 120-140 га тенг.

Махсус чидамлиликини ривожлантиришда керакли воситалардан, тезлик машқларини тезлик чидамлилиги учун ва ҳоказолардан фойдаланилади, бунда бир дақиқада томирнинг уриши 150-160 бўлиши мумкин.

Юқорида кўрсатилганларни умумлаштирган ҳолда қуйидаги хулосага келиш мумкин:

- бу даврда балоғатга етиш жараёни бошланади. Шунинг учун уларни функционал хусусиятларини ҳисобга олиш, жинсига қараб машқларини танлаб бериш зарурлигини кўрсатади;

- болалар ва қизларда гавда узунлигини фарқли равишда ўзгаариб туриши мушакларини, айниқса 13-14 ёшда тез ортиши, 15 ёшга кирганда 32% ортиши, куч талаб қилувчи спорт турларини киришига имкон яратади;

- қалқонсимон без фаолиятини кучайиши ўсмирларнинг тез ҳаяжонланадиган, асабий ва тез чарчаб қолишига сабаб бўлади. Шу сабабли чарчашга қарши ҳар хил воситалардан фойдаланиш зарур:

- ўсмирларнинг қон айланиш тизими, мушак ишига мослашиши анча суст. Шунинг учун нисбатан оғир бўлмаган жисмоний ишларда ҳам ўсмирларнинг қон айланиш тизими юқори кучланишда бўлади;

- балоғатга етиш даврида ўсмирлар организмга кислород етишиаслиги катта ёшли одамларникига қараганда камроқ чидайдиган бўлади. Лекин қисқа муддатда тез бажариладиган ва узоқ муддатли ишларни бажариш қобилияти ошади;

- жисмоний машқларни бажаришда кислород сарфи унчалик чидамли бўлмайди. Шу сабабли чидамлиликини ривожлантиришда машқлар бажариш шиддати 50% ни ташкил этади.

Кўрсатилганларни инобатга олган ҳолда бу ёшдаги ўспиринларга:

- гимнастикани ҳамма турлари;
- енгил атлетика машқлари;
- ҳаракатли ва миллий ўйинлар;
- спорт ўйинлари (волейбол, футбол, баскетбол, қўл тўпи);

– кураш, шарқона якка курашларнинг қисмлари (элементлар) тавсия этилади.

Бу кўрсатмалар асосан жисмоний тарбия дарслари ва БЎСМнинг тайёргарлик гуруҳларида қатнаётган ёшларга тегишлидир.

Сўнгги йилларда Марказий Осиё, Европа, Осиё минтақаларида болалар ва ўсмирлар ўртасида спорт турлари, айниқса Шарқона яккакурашлар, Ўзбек миллий кураши, Қозоқша курес каби миллий спорт турлари бўйича халқаро турнирлар, минтақа кубоги, чемпионат каби кўплаб нуфузли мусобалар ўтказилмоқда. Уларда мамлакатимизнинг ёш спортчилари катта ғалабаларга эришмоқда. Бу ютуқлар БЎСМ ва ИБЎОЗ мактабларида ташкил этилаётган тайёргарлик ҳамда маҳорат ошириш фаолиятларнинг ижобий самарадорлигидир.

Маълумки, болалик даврида спорт билан мунтазам шуғулланган иқтидорли ёшлар албатта катта спорт йўлида дадил боради ва олдига қўйган мақсадларига эришади. Бундай олийжа-ноб мақсад ва вазифаларни амалга оширишдаги меҳнат самаралари натижаларини баъзи бир далиллар билан исботлашга тўғри келади, яъни Мустақиллик йилларида Республика спортчиларининг халқаро спорт майдонларида эришган ютуқ ва ғалабалари бекиёс кўп бўлиб, улар юртимиз спорт тараққиётига салмоқли ҳисса қўшмоқда.

Ўзбекистон Кураши Халқаро Ассоциацияси ҳақида қисқа маълумот бериш ўринлидир, яни Республика Президентининг ташаббуси ва бевосита раҳбарлигида 1998 йил 6 сентябрда Тошкентда Осиё, Европа ва Америка қитъасининг 28 давлати вакиллари иштирокида курашни дунё бўйича ривожлантиришга бел боғлаган кураш ассоциацияси ташкил этилди. Ҳозирги пайтда 117 давлат бу ташкилотга аъзо ҳисобланади.

Ўтган даврлар ичида Шаҳрисабзда Соҳибқирон Амир Темур хотирасига бағишланган халқаро турнирлар анъанага айланган ҳолда олти марта ўтказилди.

Кураш бўйича жаҳон биринчиликлари ўтказилиши ҳақида қуйидаги мисол бўлиб ҳисобланади:

I. Тошкент (Ўзбекистон) – 1999 й.

II. Анталия (Туркия) – 2000 й.

III. Будапешт (Венгрия) – 2001 й.

IV. Ереван (Арманистон) – 2002 й.

V. Тошкент (Ўзбекистон) – 2005 й.

VI. Улан-Батор (Мўғулистон) – 2007 й.

VII. Алушта (Украина) – 2009 й.

VIII. Термиз (Ўзбекистон) – 2011 й.

Муҳими шундаки, Олимпия сари дадил одимлаётган кураш ёпиқ иншоотларда ўтадиган Осиё ўйинлари рўйхатидан ўрин эгаллади.

Жаҳоннинг нуфузли спорт майдонларида “Кураш”, “Ҳалол”, “Ёнбош”, “Ғирром” каби соф ўзбекча сўз – ифодалар жаранглаётгани ҳам юртдошларимиз, айниқса ёш курашчилар кўнглида ўзгача бир хис, илиқликни вужудга келтиради.

Умуман айтганда, кураш ва бошқа турлардаги миллий курашларимиз болалар ва ўсмирлар онгига сингиб бориши ЖТ ва С даги узвийлик, давомийликни таъминлашда хизмат қилади.

Болалар спорти таркибида ўзбек миллий курашининг салоҳияти, маънавий ва маърифий маданияти ҳамда жисмоний баркамолликни тарбиялашдаги ижтимоий-педагогик жараёнлари устувордир. Шу сабабдан ҳам фақат шаҳар, туман марказларидагина эмас, Қўрғон ва узоқ қишлоқларда ҳам кураш бўйича БЎСМ, уларнинг бўлимлари ва ҳеч бўлмаганда мактабларда тўгараклар ташкил этилиб, уларда болалар қизиқиб шуғулланмоқдалар.

Бундай эътиборлар ва кўп ўтказилаётган кураш мусобақаларининг асосий негизи юртимизда Кураш Халқаро Ассоциациясининг ташкил этилиши 1998й. ва жаҳон биринчиликларининг ўтказилишидир.

Миллий қадриятларни қайта тиклаш ва уларни жаҳон халқлари маданияти билан уйғунлаштиришда миллий курашларимиз сони яна кўпаймоқда.

2009 йил да Ўзбекистон Шарқ яккакурашлари ва жанг санъатлари маркази саъй-ҳаракати билан мамлакатимизда яна битта яккакураш тури – ўзбек жанг санъати пайдо бўлди.

Ўзбек жанг санъати – мусобақа, соғломлаштириш, қўл жанги санъати, Темурийлар жанг усули ва жанг кураши каби бешта йўналишдан таркиб топган. 2009 йил декабр ойида ушбу йўналишлардан бири – жанг кураши бўйича халқаро федерация тузилди (“Спорт янгиликлари” № 1 сон, 5 январь 2010 й.).

Ўзбек миллий курашининг нуфузи оламга тарқалишида бир қатор расмий тадбирлар, халқаро турнирларнинг ўрни катта

аҳамият касб этмоқда. Бунда Англияда мунтазам ўтказиб келинаётган Ислом Каримов анъанавий халқаро турнири ўзига хос хусусиятга эгадир.

Ҳозирги пайтда дунёнинг 117 та мамлакатига кураш федерациялари ташкил этилган.

Африка, Осиё, Европа, Океания ва Пан Америка континентал федерацияларининг амалга оширилаётган ишлари таҳсинга лойиқдир.

Миллий спорт турининг Олимпия мақомига эга бўлиш ҳар бир мамлакат учун фахр ва ифтихор ҳисобланади. Кураш халқаро ассоциациясининг бош мақсади ҳам – курашни ёзги Олимпия ўйинига киритишдир.

Ўзбек спортчилари яқкакураш турлари бўйича биринчи Осиё ўйинлари (Таиланд) ва ёпиқ иншоотларда учинчи Осиё ўйинлари (Вьетнам) дастурлари доирасида кураш бўйича расмий мусобақаларда улкан ютуқларни қўлга киритди. Шунингдек, Украина, Греция ва жанубий Африка Республикасида турнир ва чемпионатлар юксак савияда ташкил этилди.

Кураш – миллатлараро дўстлик рамзини белгиловчи спорт туридир. Курашнинг ҳаракатлари инсон руҳий ҳолатига таъсири туфайли уни санъат дейиш мумкин. Унинг сири эса беллашув қоидаларининг оддий, аниқ ва мардона эканлигида. Муҳими эса адолатли ва ҳақиқат асосида амалий ҳаракатларни баҳолашдир.

Кураш Халқаро Ассоциацияси мусобақалари таквимида жой олган нуфузли турнирлар орасида 2000 йили Буюк Британия кураш ассоциацияси томонидан асос солиниб, Ўзбекистон Республикаси Президентига чуқур эҳтиром сифатида номи берилган халқаро турнирнинг алоҳида ўрни бор.

2010 йил 20 июнь куни Буюк Британиянинг Ситтигборн шаҳрида кураш бўйича Ислом Каримов анъанавий халқаро турнири бўлиб ўтди. Бунда Ўзбекистон, Буюк Британия, Туркия, Шри Ланка ва бошқа мамлакатлардан келган 100 га яқин курашчилари ўзаро баҳс олиб боришди.

Мустақиллик йиллари даврида (1991-2011) ўқувчи ёшларнинг маънавий ва жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, шу асосда уларга миллий қадриятларни сингдириб бериш масалаларига алоҳида эътибор бериб келинмоқда.

Атокли олимлар У.Қорабоев, М.Муродов, Т.Усмонхўжаев, А.Атоев, Ў.Иброҳимов, Р.Абдумаликов кабиларнинг халқ миллий ўйинлари ва уларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари ҳақидаги таълимотлари, мулоҳазалари эътиборга лойиқдир.

Юқорида такидланганидек, халқ миллий ўйинларининг турлари ғоят кўп ва улар мазмун ва мақсад жиҳатдан ёшларни баркамол қилиб тарбиялашда муҳим омил сифатида хизмат қилиб келмоқда. Болалар ва ўсмирларнинг таълимидаги узлуксиз билим олиши (жисмоний тарбияда ҳам) ва узлуксиз спорт мусобақаларида иштирок этишида миллий ҳаракатли ўйинлар ўзига хос тарбиявий хусусиятларга эгадир.

Ўйинларнинг турлари, мазмунлари ва тарбиявий аҳамияти ҳақида Т.С. Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев, Ҳ.А. Мелиев, К.Раҳимқулов каби мутахассисларнинг ўқув қўлланмалари муҳим ўринга эга. Ж.Тошпўлатов, Р.Абдумаликов, А.Атоев, Р.А. Қосимова, О.О. Пўлатов, К.М. Маҳкамжонов, Х.Б. Туленова, М.Қурбонова каби мутахассис олимларнинг миллий ҳаракатли ўйинларидан оилада, боғчада ва аҳоли истиқомат жойларида ташкил этиладиган тарбиявий тадбирларда қўлланилиши зарур бўлган йўл-йўриқларини тавсия қилишлари эътиборлидир.

Шу жиҳатдан олганда талабалар ва ёш мутахассислар, айниқса ёш ота-оналар мазкур ўқув қўлланмалар ҳамда Республика илмий-амалий анжуман материалларини изчил ўқиб-ўрганиб боришлари, мақул булган жиҳатларини эса ўзларининг турмуш шароитларида мақсадли фойдаланишлари зарур бўлади.

Хулоса шундаки, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари бир-бири билан узвий боғланган ҳолда болалар ва ўсмирларни баркамол қилиб тарбиялаш, болаликдаги спортдан олимпои ўйинлари спорт турлари билан шуғулланишгача олиб боради.

Адабиётлар:

Кураш журналлари INTERNAL KURASH ASSOCIATION.
ИКА. 2002-2012, 148 б.

VII. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ УЗВИЙЛИГИ ҲАМДА ДАВОМИЙЛИГИ

7.1. Жисмоний тарбия, спорт ва меҳнат – умр гарови

7.1.1. Аҳоли истиқомат жойларида саломатлик ва узок умр кўриш йўллари

Ёшларни жисмоний тарбия билан шуғулланиши спорт мусобақаларида доимо иштирок этиши узвийлик ва узлуксизликни билдиради. Катта ёшдагилар билан жисмоний маданият ва спорт ишларини ташкил қилиш жисмоний тарбия ва спортнинг давомийлигидир.

Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш умрни узайтиришда жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт, ҳаракатли ўйинлар ҳамда саёхатларнинг ўрни, моҳияти ва зарурияти бугунги кунда сир эмас. Шундай бўлсада, мақсад йўлида жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш энг муҳими эса оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларида доимий равишда фаол қатнашиш барча учун одатга айланаётир.

Маълумки, болалар боғчалари ва барча турдаги ҳамда тоифадаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт юқорида баён этилган мақсадлар асосида амалга оширилади.

Ишлаб чиқариш корхоналари ва турли муассасаларда меҳнат қилиш (жисмоний меҳнат) йўли билан ҳамда оралиқларда машқ-ўйинлар билан шуғулланиш асосида саломатликни сақлаш, меҳнат қобилиятини ошириш борасида у ёки бу даражада фаолият кўрсатиш мумкин.

Ҳар бир оилада кексалик, хасталик, оилавий юмуш, болаларни тарбиялаш билан банд бўлганлар қатлами аҳоли истиқомат жойларидаги камчиликни ташкил этади. Бу йўналишдаги кишиларнинг 80-90% жисмоний тарбия воситалари билан умуман шуғулланмайди. Бунинг сабаблари кўп: аҳоли истиқомат жойларида махсус ўйин майдонлари, спорт заллари ва сув ҳавзаларининг йўқлиги ёки етишмаслиги асосий сабабдир.

Такидлаш лозимки, болалар ва ўқувчи ёшлар уй шароитида ҳам жисмоний тарбия ва спортнинг ўзларига маъқул бўлган турлари билан шуғулланишга эҳтиёж туғилади.

Меҳнатдан чарчаб ёки зерикиб келган кишилар орасида ҳам жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш иштиёқи пайдо бўлиши мумкин.

Болаларни ўйнатиш, машқ-ўйинлар билан шуғуллантиришни афзал қўрадиган ота-оналар ҳам кам эмас.

Аммо тақидланганидек, аҳоли истиқомат жойларида бу жараёнлар учун қулайлик, зарур шарт-шароитлар етишмайди.

Бу вазиятларнинг узвий боғлиқлиги ва давомийлигини халқ таълими, спорт ташкилотлари, маҳаллий ҳокимиятларидаги мутахассислар ва мутасаддилар яхши билишади, лекин эътиборсизлик ҳолатлар кўпроқ учрайди.

Назаримизда қарияларни қадрлаш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлод, баркамол авлод Давлат дастуридаги мақсад вазифалар амалга оширилиши лозим бўлган оммавий маданият ҳамда соғломлаштириш спорт тадбирларини ташкил қилишнинг узвий боғлиқлиги асосида узлуксиз давом эттириш лозим. Шу асосда саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилятини ошириш, мудофаа ишларига лаёқатли қилиб тарбиялаш ва энг зарурларидан бири эса умрни узайтириш каби муаммоларнинг ечимларини топиш лозим бўлади.

Агар шулар амалга оширилса аҳолининг “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари синов талабларини бажаришга иштиёқи бўлиши, сайр-саёҳатларида фаол иштирок этишларига эҳтиёжлар кучайиши мумкин.

Мактабгача болалар тарбия муассасалари, барча турдаги ва тоифадаги ўқув юртлари ва меҳнат жамоалари, шунингдек, аҳоли истиқомат жойларида сайр-саёҳатларнинг (туризм) соғломлаштиришдаги ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари бебаҳодир.

Бу соҳада мутахассис олимлар Р.Абдумаликов, Т.Х. Холдоров, Р.А. Қосимоваларнинг ўқув қўлланмалари муҳим аҳамиятга эгадир.

Туризм асосан икки йўналишга эга, яъни: сайр-саёҳат ва пиеда юриш.

Бу икки йўналишнинг ҳам турлари кўп:

Экскурсия: шахсий машина, гуруҳ бўлиб автобус, поезд, самолёт ва пароходларда сайр қилиш.

Пийда юриш саёхатларида ҳам уловлардан (автомашина, поезд, велосипед, мотоцикл, от, эшак, туя, хўкиз ва ҳ.к.) фойдаланилади.

Туризмда тоғ, ғор, қоя, чамалаб топиш, тез оқар дарёларда қайиқ, сол ва бошқа воситаларда юриш каби мустақил спорт турлари ҳам мавжуд. Бу турлар ҳар бир жойнинг муҳити, саёхатчи-спортчиларнинг фаолият ва маълум мақсад ҳамда вазифалар асосида амалга оширилади.

Мамлакатимиз ўқув муассасалари, ишлаб чиқариш корхоналарида ҳозирги давр шароитида кўпроқ экскурсия шаклидан фойдаланилмоқда. Сайр-саёхатлардан асосий мақсад шундаки, тарихий обидалар, маданият масканлари, шаҳарларнинг ободонлиги, халқларнинг турмуш маданияти билан танишиш асосида маданий ҳордиқ чиқаришга қаратилади.

Демак, сайр-саёхатлар барча қатнашчиларнинг сихат-саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, айниқса кекса авлодларнинг тетик, бардам бўлиб юришларида энг муҳим тадбир ва омил бўлиб ҳисобланади.

Масалага шу мақсадда ёндашиш, аҳолининг барча қатламлари учун жисмоний маданият, спорт, саёхат ва халқ миллий ўйинлари билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратилиши, имкониятлар берилиши халқ хоҳиши ва давлат эътиборида туриши давр талаби ҳисобланади.

7.1.2. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – меҳнат ва мудофаага тайёрлаш усули

ЎзРВМнинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори (27 май 1999 й.) аҳоли ўртасида оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини ташкил қилишнинг асосий дастури ва мезони ҳисобланади. Шу сабабдан Республика спорт ташкилотлари ва турли вазирликларнинг фаолияти асосида ишлаб чиқилган саломатлик дастури “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари амалда қўлланилиб (2000-2011) келинмоқда. Унинг низомида ташкилий фаолиятлар, усуллар, мақсад ва вазифалар ҳамда аҳолининг бурчлари батафсил баён этилган.

Маълумки, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг энг асосий мақсад ва вазифалари аҳолининг барча қатламларида (6-70 ёш) саломатликни яхшилаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва таъминлаш ҳамда меҳнат ва мудофаа ишларига қодир, лаёқатликни тарбиялашга қаратилиши билан ижтимоий-тарбиявий жараёнларни ўзида мужассамлаштирган.

Махсус тестлар мазмунида 40 ва ундан юқори ёшдаги аҳоли учун махсус синов турлари белгиланган, яъни:

Аёллар учун:

1. 60 м югуриш.
2. 1000 м югуриш (кросс).
3. 50 м сузиш.
4. Пневматик милтиқдан ўқотиш(3синов+5ҳи-собли).
5. Жойдан туриб узунликка сакраш.
6. Гроната улоқтириш.

Эркаклар учун:

1. 60 м югуриш.
2. 2000 м югуриш (кросс).
3. 100 м югуриш.
4. Пневматик милтиқдан ўқ отиш(3-синов + 5 ҳи-собли).
5. Жойдан туриб узунликка сакраш.
6. Граната улоқтириш.

Синов турлари ва меъёрларига эркак учун турникда тортилиш (3-5 марта) ва аёллар учун ўтиргичда гавдани кўтариб туриш, тик туриб эгилиш каби машқлар ҳам берилган.

50 ва ундан юқори ёшдаги кишилар учун юқорида кўрсатилган синов турлари ва меъёрий талаблар вақтсиз берилган.

Умуман мазкур синов турлари катта ёшдаги кишилар ва кексалар учун зарур бўлган воситалардир.

Педагогик кузатишлар, суҳбатлар, расмий мулоқотлар (варақа орқали сўровлар) ва спорт ташкилотларининг йиллик статистик ҳисобот маълумотларини ўрганиш натижалари шуни исботладики, ишлаб сикариш корхоналари, турли муассасаларда махсус тестлар бўйича режа асосида тайёргарлик машулотлари ўтказилмайди. Улуғ саналар, байрамлар ва оммавий спорт тадбирларида, турли мусобақаларда қатнашган ишчи, хизматчи ходимларнинг кўрсатган натижалари асосидагина махсус тест синов талабларини бажарганлиги ҳақида қайд этиб, ҳисобга олиниб борилмоқда. Шу сабаб бўлса керакки, махсус тестларнинг синов турлари бўйича меъёрий ўлчов талабларини бажарувчилар

ўртача ҳар юз кишига 1-2 нафар тўғри келади. Бу эса мақсад ва вазифаларни бажаришдаги фаолиятларнинг (ишчи, хизматчи ва раҳбарлар) ўта пастлигидан нишонадир.

Иккинчидан эса ишчи, хизматчи зиёли ва ижодкор ходимлар бўш вақтларида (меҳнат куни ва уй шароитидаги дам олиш кунлари) махсус тестлар таркибидаги энг муҳим бўлган синов турлари (югуришлар, сузиш, граната улоқтириш, ўқ отиш ва ҳ.к.) билан мақсадли шуғулланишмайди. Буларнинг сабабини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- вақт етишмайди – 60-70%
- иштиёқ йўқ – 50-60%
- зарурият йўқ – 40-50%
- шуғулланиш учун жой етишмайди – 30-40%
- ҳеч ким талаб этмайди – 80-90%
- соғлиқ йўл бермайди – 20-30%

- саломатликни сақлаш, уларни узайтириш йўллари бўйича қўлланма, кўрсатма, далилий ашёлар иш жойда йўқ ҳисоби – 70-80%

Бу каби доимий ва ҳаққоний мулоҳазалар меҳнат билан шуғулланмайдиган нафақадаги кишилар, қариялар орасида кўпроқ, дейиш мумкин.

Юқорида баён этилган сабабларнинг мавжудлигига турли хил сабаблар борлигини инкор этиб бўлмайди. Қандай салбий сабаблар бўлмасин ҳар бир меҳнаткаш, зиёли, ижодкор ва кекса авлодлар ўз саломатлигини яхши ҳис этиш ва ҳаракатчанлик, тетиклик, бардамлик каби фазилатлар ҳамда жисмоний сифатларга эга бўлиши лозим.

Бирон бир сабаб билан дардга чалинмаслик, кайфиятни бузмасликни истовчи ва узоқ умр кўришни орзу қилмайдиган инсон топилмайди. Аммо дардлар ёпишаверади, умр эса сувдек оқиб кетаверади. Ўзини ҳақиқий инсон деб ҳисоблаган, оила ва давлат олдидagi бурчларини яхши ҳис қилган кишилар энг аввало саломатликни сақлай билиши, уни яхшилаб бориш, кексаликда ҳам, бирон дард чекканда ҳам руҳан тушмаслик, жисмоний тетик, бардам бўлишликни ҳар ким ўзи таъминлаши лозим. Бунда эса билиб, тушуниб, онгли равишда кизиқиб жисмоний тарбия воситаларидан мақсадли фойдалана олишларига тўғри келади. Бунда махсус тестлар, жисмоний тарбия воситалари орасида

юриш, сузиш, гимнастика машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, саёхатлар энг қулай ва энг зарур бўлган омиллардир.

7.2. Жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш

Ҳаёт ва турмуш тарзи шундайки, каттадан кичиккача, давлат бошлиқларидан тортиб то оддий меҳнаткаш инсонгача, умуман барча-барча кишилар ҳар куни яхши ва қизиқарли маълумот, хабар ва ахборотларни эшитишга мушток бўлади. Бу бир томондан инсонларнинг табиий хусусияти бўлса, иккинчи томондан эса оммавий ахборот воситалари, телерадиоларнинг юксак даражадаги фаолиятларнинг таъсиридир.

Мамлакатимиз ҳаётидаги тараққиётлар, давлат сиёсати ва халқаро ҳамжамиятдаги эришалаётган ютуқлар матбуот ва телерадионинг кундалик профессионал фаолиятига айланган. Шулар таркибида маданият, санъат, спорт соҳасидаги лавҳалар, хабарлар ва маълумотлар ҳам изчилликка айланган.

Турмуш ва давлат сиёсатидаги хабарлар кўпчиликнинг диққат-эътиборини жалб этмоқда.

Маълумки, ҳаётда қизиқарли ҳамда тарбиявий жиҳатдан зарур бўлган соҳалар чексиздир. Аммо уларга муносабат, иштиёқ ҳар кимда ҳар хил кечади. Кимлардир театр, кино санъатининг муҳлиси бўлса, яна кимлардир бадиий адабиётларга берилган бўлади. Шунга ўхшаш ҳолатлар спорт оламида ҳам анча кучли, яъни баъзилар футбол муҳлислари бўлса, яна баъзи бирлари кураш, бокс, шарқона яккакурашларга иштиёқманддирлар. Қишлоқ кишиларининг от ўйинларига қизиқиши ўта даражада кучли.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш ҳамда ривожлантиришга бўлган катта эътибор бу борада олиб борилаётган улкан ишлар натижасида спорт журналистикаси оддий ҳаваскорликдан профессионал касбга, илмий нуқтаи назардан таҳлил этилиши лозим бўлган яна бир фанга айланди. А.Ҳайдаров хулосаси билан айтганда энди бу касбнинг, бу фаннинг ҳақиқий эгалари бўлиши зарур. Яъни энг аввало, малакали кадрлар тайёрлаш, бор кадрларнинг малакасини оширишга киришиш керак. Шу ўринда такидлаш лозимки, ҳукумат қарори асосида жуда кўп хайрли тадбирлар амалга оширилади. Илмий-назарий ва амалий Республика анжуманлари,

узлуксиз спорт мусобақалари жараёнида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари ҳақида тарғибот ишлари анча кенгайди. Аммо ЎзДЖТИ ёки журналистлар тайёрловчи олий таълим муассасаларида спорт журналистикаси бўлим ёки факультетлар ташкил этилмади. Бу мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни кенг миқёсда тарғибот қилиш ишларини янада кучайтиришга салбий таъсир кўрсатиб келмоқда.

Журналистларнинг ижодкорлик билан фаолият кўрсатишлари ва матбуот телерадиокомпаниясининг иш сифатлари Республика Президентининг доимо диққат марказида туриши муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ҳар томонлама баркамолликни тарбиялашда маънавий ва маърифий маданиятнинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия ва спорт ишлари ҳам юқорида баён этилган вазифалар ҳамда талабларни ўз йўналишида амалга оширишда хизмат қилади.

Аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш масалалари ҳақида мулоҳазаларни давом эттириш борасида хулоса ва таклиф ўрнида қуйидагиларни баён этиш мақсадга мувофиқ:

1. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини мақсадли равишда тарғибот қилишда энг аввало спорт журналистларини тайёрлашни амалга ошириш лозим. Бунда ЎзДЖТИ таркибида спорт журналистикаси бўлимини, кейинчалик эса махсус факультетни ташкил қилиш.

Вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетларининг ўқув режасига “Спорт журналистикаси”ни фан ёки махсус курс сифатида киритиш лозим.

Журналистларни тайёрловчи олий таълим муассасаларидаги факультетларда спорт журналистикасига ҳам соатлар ажратиш йўли билан уларнинг амалий малакаларини кенгайтириш лозим.

Спортга ихтисослаштирилган журналистика бўйича талабалар, амалдаги мутахассислар спорт турлари мазмунидаги техник-тактик амалларни бажаришдаги нафис ва бетакрор ҳаракатларни яхши билишлари шартдир.

Шу ўринда такидлаш лозимки, аксарият кўпчилик журналистлар спорт мавзусида лавҳа, ҳикоя-хабарларни ёритишда кўпроқ спортнинг ёки жамоанинг эришган натижалари, баъзи хатти-ҳаракатларини ифодалаш, тавсиф бериш билангина чегара-

ланади. Бадий гимнастика, синхрон сузиш, сувга сакраш, баландликка сакраш, бокс, кураш ва бошқа кўпчиликни ўзига жалб этувчи спорт турлари бўйича “нафис”, “гўзал”, “чиройли”, “зўр”, “қизикарли” каби бир қатор умумий тавсифга эга бўлган ибораларнигина ишлатишади. Ваҳоланки, 100 м га югуриш, тўпни ерга уриб юритиш, бир-бирига узатиш ва ниҳоят уни саватга тушириш (баскетбол), тўпни тўр устидан кучли зарб билан уриш ёки учиб келаётган тўпни йиқилиб, қийинчилик билан қабул қилиб шеригига узатиш (валејбол) каби техник-тактик мураккаб амалий фаолиятларда бадийлик билан ёндашиб тавсиф бериладиган жиҳатларга бой бўлади.

2. Тарғиботда энг аввало жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий – тарбиявий хусусиятларини оммага сингдириш йўллари аниқ бўлиши лозим. Яъни, жисмоний жиҳатдан соғлом, бақувват, баркамоллик уларнинг меҳнат жараёни ва кундалик турмуш шароитида далиллар, эътиборли кўргазмалар асосида олиб бориш лозим бўлади. Бунда истедодли олимлар, тажрибали мутахассисларнинг таълимоти, иш тажрибалари ва журналист-лар билан бўлган мулоқотлар кўпроқ олиб борилиши, матбуотлар ва телекўрсатувларда намојиш қилиниши лозим. Оммавий ахборот воситаларида танқидий чиқишлар жуда кам ва борида ҳам камчилик, ҳатолар тўла очиб берилмаётир. Ваҳоланки, чуқур таҳлиллар асосида очиб берилган танқидлар қанчалик аччиқ, оғир бўлмасин, улар ишлар яхшиланишига катта ҳисса қўшади.

3. Сиҳат-саломатликни, жисмоний баркамолликни барча ёшдаги кишилар, шунингдек хотин-қизлар учун бирдек зарурдир ва улар эҳтиёж манбаидир. Шу сабабдан тарғибот ишларида болаларнинг жисмонан баркамолликка интилиши, катта ёшдаги эркак ва аёлларнинг соғлиқни сақлаш, жисмонан тетик, бақувват бўлишлари учун энг зарур воситалар, шарт-шароитлардан фойдалана олиш томонларига диққат-эътиборни кучайтириш лозим бўлади. Бунда маҳалла, спорт иншоотларида олиб бориладиган соғломлаштириш марказларининг иш фаолияти ҳақида кўпроқ ёритилиши, кўрсатувлар олиб борилиши яхши самаралар беради.

4. Барча катта-кичик кишиларни спортчи қилиш шарт эмас ва бу мумкин ҳам эмас. Аммо саломатликни яхшилаб бориш усулларида жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш йўллари барча инсонлар билишса фойдадан ҳоли эмас. Бунинг учун

эса анатомия, физиология, психология, биокимё, биомехника, тиббиёт ва жисмоний тарбия назарияси каби фанлар мазмунидаги инсон танасининг тузилиши, ҳаракат фаолияти, руҳий ҳолатлар, овқатни ҳазм қилиш, турли амалий фаол ҳаракат-машқлар билан жисмоний тайёргарлик, саломатликка эришиш каби назарий билимларни билиш, эгаллаш ҳаётий заруриятига айланиши лозим. Бунинг учун такидланган соҳаларни ўз ичига олган илмий-оммабоп рисоалар, ўқув-услубий қўлланмаларни кишиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликларига қараб қўплаб ишлаб чиқиш, нашрларда қўпайтириш лозим.

Хулоса шундан иборатки, тарғибот таъсирчан, оддий ва оммабоп бўлиши керак. Шундагина катта ва кичик одамлар меҳнат ва уй шароитларида жисмоний машқ ва ўйинлар билан мунтазам шуғулланишга одатланади. Машқ-ўйинларнинг саломатликини яхшилаш ва меҳнат қobiliятларни ошириш, энг муҳими эса дардларга чалинмай узоқ умр кўришларига ишонч ҳосил қилади.

7.3. Аҳолининг спорт иншоотларидан фойдаланиш усуллари

Спорт иншоотлари, айниқса стадионлар фақат спорт машғулотлари ёки мусобақалар учунгина эмас, балки томошабинлар учун ҳам қурилади. Буни эрадан аввалги VII асрда Олимп қишлоғида (Греция) қурилган илк стадионни мисол қилиб келтириш мумкин. Жаҳондаги кўпчилик мамлакатларда ўзида 200, 100 минглик кишини сиғдирадиган йирик стадионлар анчагина бор. Ҳажм ва одамларга ажратилган томоша жойлари бу даражада бўлмасада Лужникидаги (Москва) ва Тошкентда 1956 й. да қуриб ишга туширилган “пахтакор” стадиони бунга мисол бўла олади.

Тошкентдаги “Жар”, “Ўзбекистон”, “Ёшлик” ёпиқ спорт мажмуалари, “Динамо” теннис корти, марказий спорти саройи ва бир қатор бошқа йирик спорт заллари ҳам кўпчилик томошабинларни ўзида жойлаштирувчи спорт иншоотлари оз эмас.

Мустақиллик йиллари даврида барча вилоятларнинг марказлари ва йирик саноат шаҳарларида теннис корти, сув ҳавзаси (ёпиқ ва очик), спорт заллари, футбол майдонлари ва бошқа ўйин майдонларини бирлаштирувчи улкан спорт мажмуалари қурилиб, улардан самарали фойдаланилмоқда.

Яна эътиборли томони шундаки, олий таълим муассасаларида кўшимча ўқув ва ишлаб чиқариш хоналари курилишида йирик спорт заллари ҳам ўрин эгаллаган.

Янгидан қурилган академик лицейлар, касб-хунар коллежлари ва умумтаълим мактабларнинг ўқув бинолари таркибида спортзаллар, футбол майдони, ўйин майдонлари ҳам жой олиб, дарслар, спорт машғулоти ва турли хил мусобақалар ўтказишда фойдаланилмоқда. Бу имкониятлардан фақат ўқув муассасалари, БЎСМ фойдаланилмоқда. Йирик спорт иншоотларида ҳам спортчиларнинг машғулоти, жамоа ва нуфузли спорт мусобақаларини ўтказиш билан чегараланиб қолинмоқда. Яъни, режали равишда аҳолининг турли қатламларидаги спорт билан шуғулланиш ёки соғломлаштириш мақсадидаги кишиларни жалб этиб машғулоти ўтказишга эътибор берилмаётир.

Эрталаб ишдан бўш вақтларда ёки дам олиш кунлари якка ё бўлмаса оила аъзолари билан стадионларда, ўйин майдонларида, гоҳо спорт залларида ўзларига мақул бўлган машқ-ўйинлари билан шуғулланиш ҳолатлари йўқ эмас. Кўп қаватли уйларда истиқомат қилувчи, айниқса ёш ишчи-хизматчилар, ўқувчи ёшлар орасида ўзларига яқин бўлган стадион ёки ўйин майдонларида эрталаб жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланаётган кишилар сони ортиб бормоқда. Айниқса, меҳнат ва ўқишдан кейин кечки пайтларда, дам олиш куни, татил жараёнларида тенгдошлар бирлашиб футбол, баскетбол, волейбол ўйнаш, тренажерларда шуғулланишга одатланмоқда.

Деярли барча турдаги ўқув муассасаларида ўқитувчилар ўқувчи ва талаба ёшларга уй вазифалари, мустақил иш топширади, яъни жисмоний тарбия дарслари ва махсус тестларнинг синов турлари бўйича жисмоний тайёргарликни ошириш, меъёрий талабларни бажаришга тайёрлашда турли хил (турникда тортилиш, 60,100 м га вақтга югуриш, сакрашлар, сузиш ва ҳ.к.) кўшимча топшириқлар беради. Аммо ўқувчи ва талабалар истиқомат қиладиган жойларда (уй ва ётоқхоналар) зарур машқларни бажариш, тайёрланишга шароитлар деярлик йўқ.

Хуллас, спорт иншоотлари ва улардаги энг зарур асбоб-ускуналар, жиҳозларга бўлган талаб ҳамда эҳтиёжлар тобора ошиб бормоқда. Шу ўринда эслатиш лозимки, баъзи оилаларда (маҳалла ва кўп қаватли уйлар шароитида) ноанъанавий ускуналардан турли

мосламалар ясаб, спорт бурчаги қилиб олаётганлар учраб туради. Бу мавжуд муаммони енгиллаштиришга тўла хизмат қила олмайди, яъни ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний тарбия дарсларида ўзлаштириш ва ижобий баҳо олишигагина хизмат қилиши мумкин.

Уй (ҳовли) шароитида шуғулланиш учун мосламалар ясаб олган ёшлар асосан спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланувчи ёки мустақил равишда атлетик гимнастикага ҳавас қўйганлар бўлиши мумкин. Бундай кишилар (уй-ҳовли шароитида) 1000 кишига кўпи билан 4-5 киши тўғри келиши мумкин.

Бундан келиб чиқувчи хулоса шуки, аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, айниқса уй, ҳовли шароитида мустақил шуғулланувчилар гуруҳ, жамоа бўлиб маҳалла бўйича соғломлаштириш спорт тадбирларини ўтказиш учун спорт иншоотларини кўпайтириш, амалдаги иншоотларда шуғулланиш учун имкониятлар яратиш лозим бўлади.

Хулоса қилиб айтилса, спорт иншоотларидан аҳолининг фойдаланиш йўллари ҳозирги давр талаблари асосида амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Бунга қуйидагича тадбирлар кўриш мумкин, яъни:

1. Ҳовли ва кўп қаватли уй-жой шароитларида шахсий ёки кўни-қўшнилар бирлашиб ўйин-машқ жойларини ташкил қилиш, мавжуд бўлган спорт асбоб-ускуналарини ўрнатиш; ёғоч, сўри (хари), таёк, тўнка ва бошқа буюмлардан ўхшаш мосламалар яратиш.

2. Умумтаълим мактаблар, ўйин машқларни ташкил қилишга қулай имконияти бўлган боғчалар ва умуман бошқа ўқув муассасаларининг ўйин майдонлари, спорт залларидан аҳолининг ҳам фойдаланишига имконият бериш. Бунда дам олиш ва татил кунлари эшикларни очиб қўйиш, мутахассисларнинг ташкилий ишлари учун арзонлаштирилган ҳолда пул (маблағ) йиғиш (шартномалари асосида пуллик хизмат) каби фаолиятларни йўлга солиш.

3. Идоралар, спорт жамиятлари ва БЎСМ ихтиёридаги спорт иншоотларидан ҳам пуллик хизмат (арзонлаштирилган ва кексалар, кичик болалар учун бепул) орқали фаолият юритиш ҳар икки томон (жой эгаси ва шуғулланувчилар) учун анча яхши бўлади.

Бу тадбирлар “Соғлиғингиз ўз қўлингизда”, “Ҳар ким ўзига мураббий” нақлидаги чуқур маъноли тарбиявий жараёнларни кенгайтиришга хизмат қилади.

Мавзуга доир саволлар:

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг узвийлиги ва давомийлиги тушунчасини қандай англаш лозим?

2. Сихат-саломатликни сақлаш учун жисмоний тарбиянинг қандай аҳамияти бор?

3. Меҳнат қобилиятини ошириш учун жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланишнинг қандай усуллари бўлади?

4. Узоқ умр кўриш учун жисмоний тарбиянинг қандай воситаларидан фойдаланса бўлади?

5. Аҳоли истиқомат жойларида саломатликни яхшилаш ва умрни узайтириш йўлида қандай тадбирлар зарур бўлади?

6. Катта ёшдаги ва кекса кишилар учун “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларида қандай синов турлар белгиланган?

7. Махсус тестлардаги меъёрий синов-талабларни бажаришга аҳолининг қизиқиши ва муносабатини ошириш учун қандай чора-тадбирлар зарур бўлади?

8. Жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилишда қайси жараёнлар кучли таъсир қилиши мумкин?

9. Спорт иншоотларидан аҳолининг мақсадли фойдаланишини яхши йўлга қўйишда қайси муаммолар мавжуд?

10. Ҳовли ва кўп қаватли уй-жой шароитида жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш учун қандай шахсий имкониятлар яратса бўлади?

11. Ўқув юртлари, турли идоралар, спорт жамиятлари ва БЎСМ спорт иншоотларидан дам олиш куни ва таътил пайтларида аҳолининг фойдаланишини йўлга солиш учун нималар қилиш мумкин? Пуллик хизматларни ишга солиш мумкинми?

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, 1992 (Янги таҳрир, 2000).
3. Ўзбекистон Республикасининг Давлат таълим стандартлари, 1997.
4. Ўзбекистон Республикасининг кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 1997.
5. Ўзбекистон Республикасининг Баркамол авлод Давлат дастури, 2010.
6. Ўзбекистон Республикаси Олий таълимни ислоҳ қилиш норматив ҳужжатлари. I-II қисмлар.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 3 июнь 2003 йилдаги қарори.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори, 2002 й.
9. Каримов И.А. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат, Т., 1992.
10. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин, Т., 1994..
11. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилоқда, Т., 1999 й.
12. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Универсиада-2000 қатнашчиларига табриги. Т., 2000.
13. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., 2008.
14. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўл. Фарғона, 2001 й.
15. Абдумаликов Р. Ҳаммабоп гимнастика. Илмий оммабоп рисола, Т., Ибн Сино, 1991 й.
16. Абдумаликов Р., Холдаров Т.Х. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт ҳаракати манбаълари. Ўқув қўл. Т., 2006 й.
17. Абдумаликов Р., Қудратов Р., Ярашев К. Кўпқари, илмий оммабоп китоб, Т., Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия Институту, 1997.
18. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.

19. Истомин А.А., Алимхўжаева, Холдоров Т.Х., Қўйсинов А.А. Жисмоний тарбия ва спорт фанидан маъруза матнлари. Т., 2003.
20. Муқимов О.Э. Ўзбекистон халқаро Олимпия ҳаракати йўлида, Т., 2002.
21. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Ўзбекистон Олимпийский, Т., “Ўзбекистан”, 2001.
22. Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Ҳ.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар, Т., 2000.
23. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Қодиров Б.А. Жисмоний тарбия. Касб-ҳунар коллежлари учун дарслик. Т., 2003.
24. Холдоров Т.Х. “Талаба” спорт клуби. Услубий қўлланма. Т., 2005.
25. Чернявский В.Д. Физкультура ва саломатлик. Т., Ибн Сино, 1990 й.
26. Ярашев К.Д., Абдумаликов Р., Комилов Х.К. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мазмунини оммалаштириш йўллари. Ўқув-услубий қўл. Т., ЎзДЖТИ, 2002 й.
27. Қосимова Р.А. Туризм ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўл. Т., Алоқачи, 1988 й
28. Қорабоев У. Ўзбек ўйинлари, Т., 2000.
29. Қудратов Р.Қ., Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Т., ЎзДЖТИ, 2003.
30. Ҳамроқулов А.Қ. ва б.қ. Олимпия билимлари асослари, Т., 2000.

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I. Жисмоний тарбия ва спортнинг ҳозирги давр тушунчалари	8
1.1. Жисмоний тарбиянинг тавсифи ва таснифлари	8
1.2. Жисмоний тарбия таълимида спорт ифодаси	13
II. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси	17
2.1. Тана аъзоларининг фаолиятини тарбиялаш йўллари	17
2.2. Болаларнинг ҳаракат фаолиятларини аниқлаш йўллари	25
2.3. Оилада жисмоний тарбия машқларини қўллаш йўллари	27
III. Умумтаълим мактаб қўувчиларининг жисмоний тарбия жараёнларини ташкил этиш ва самарадорлигини ошириш	34
3.1. Халқ таълими тизимидаги асосий бўғинлар	34
3.2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидаги такомиллашувлари	36
3.3. “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари баркамоллик таянчи	41
IV. Касб-хунар тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт	47
4.1. Касбий ва амалий жисмоний тарбиялаш йўллари	41
4.2. Оммавий соғломлаштириш тадбирлари	52
4.3. Олимпия заҳиралари коллежлари	57
V. Олий таълим тизимида жисмоний тарбиянинг педагогик йўналишлари	63
5.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спортида янги талаблар	63
5.2. Мутахассислар тайёрлаш – узлуксиз таълимнинг пойдевори	70
VI. Болалар спорти ва катта спортнинг узвийлиги	86
6.1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабидан олимпиадага йўл	80
VII. Жисмоний тарбия ва спортнинг узвийлиги ҳамда давомийлиги	100
7.1. Жисмоний тарбия, спорт ва меҳнат – умр гарови	100
7.2. Жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш	105

7.3. Аҳолининг спорт иншоотларидан фойдаланиш усуллари.	108
Адабиётлар	111

Муҳаррир М.Айходжаева
Техник муҳаррир М.Султонов

Босишга рухсат этилди 15.10.12. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 7,25 физ.б.т. 74-11 рақамли шартнома. Адади 100 нусха.
494-сонли буюртма.

ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 100052, Тошкент, Оққўрғон
кўчаси, 2-уй.

ЎзДЖТИ босмахонаси, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ИНСТИТУТИ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТДАГИ УЗЛУКСИЗ
ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

ТОШКЕНТ – 2012

