

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

**ABDULLA QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI**

SPORT FANLARI USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Himoya qilishga ruxsat beraman”
Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti dekani _____ dots. Muqimov O. E.
“ ____ ” _____ 2013 y.

**5141900 – jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr
darajasini olish uchun**

**“AXOLINING TURLI QATLAMLARIDA JISMONIY MADANIYAT
XARAKATINI TASHKIL ETISH VA BOSHQARISH”**
mavzusida bajarilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajaruvchi: 402 gr. talabasi Jalolov N.
Ilmiy raxbar: katta o'qituvchi U.M.Shokirov

BMI Sport fanlari uslubiyoti kafedrasi _____ sonli yig'ilish qarori bilan
himoyaga tavsiya etilgan:

Kafedra mudiri: Shokirov U _____

JIZZAX – 2013

MUNDARIJA

	Kirish	3
I-BOB.	TURLI YOSHDAGI KISHILAR BILAN JISMONIY MADANIYAT MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	5
1.1.	Qishloqlarda ommaviy sport tadbirlari	11
1.2.	Turli mexnat qobiliyatiga ega bo'lgan kishilarning jismoniy mashg'ulotlari	12
1.3.	O'rta va katta yoshdagi kishilarning jismoniy mashg'ulotlari	14
1.4.	Yolg'iz holda sog'lomlashtirishni amalga oshirish usullari	17
1.5.	Xastalikni yengish sihat-salomatlikni tiklash amallari haqida	20
II-BOB.	O'QUVCHI-YOSHLAR VA TALABALARNING YOZGI DAM OLISH OROMGOHLARIDA SPORT- SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINI TASHKIL QILISH	25
2.1.	Axolining turli qatlamlarini dam olish maskanlari va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarining ahamiyati	25
2.2.	Jismoniy madaniyat tizimida xalq milliy o'yinlari	32
2.3.	Katta yoshdagi aholi o'rtasida ommaviy jismoniy madaniyat va sport – sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish	36
	XULOSA	44
	ADABIYOTLAR RUYXATI	46

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi Yurtimizdagi turli-tuman muassasalar va tashkilotlarning mehnat faoliyatlari xususiyatlariga qarab, ularda ijodkorlar, ixtirochilar, bunyodkorlar, nafis san'at xodimlari, idorani boshqarishda faol ishtirok etuvchi xodimlar xizmat qilishmoqda. Ular orasida jismoniy va aqliy mehnat qiluvchilar ko'p uchraydi. Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh ijodkorlar, san'atkorlar va idoralarining xodimlari orasida sport turlari bilan shug'ullanuvchilar ham ko'paymoqda.

O'zbekiston mustaqilligining dastlabki yillarida Oliy Majlis tarkibida mahalla qo'mitasi tashkil etilib, uning viloyatlar, shahar-tuman va aholi istiqomat joylaridagi tarmoqlari o'zini o'zi boshqarish hamda xo'jalik yuritish tamoyillari asosida faoliyat ko'rsatmoqda. Uning asosiy maqsadi aholi o'rtasida tartib-intizom, milliy ana'analarni o'tkazish, kam ta'minlangan oilalarga va nogironlarga moddiy yordam ko'rsatishdan iboratdir. Mahalla faoliyatlarni yuritish maqsadida oqsoqollar kengashi tuzilib, uni mahalla raisi boshqarmoqda. Kengash tarkibida tarbiyasi og'ir bolalar bilan ishlash, xotin-qizlar komissiyasi, ma'naviy-ma'rifiy ishlar va hokazolar tashkil etilgan.(3,4,6)

Tan olish kerakki, qishloqlar sharoitida sport turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanish talablar darajasida bo'lmaydi. Maktablarda o'quvchi-yoshlarnigina jismoniy madaniyat darslarida sport turlari elementlari bilangina shug'ullanish imkoniyatiga ega. Chunki sport zallari, o'yin maydonlari, ularga zarur bo'lgan jihozlar, asbob-uskunalar yetarli, deb aytish qiyin.

Qishloq aholisi, ayniqsa dala mehnatkashlari, dehqonlar doimo ish va uy yumushlari bilan band bo'lishadi. Tog'li qishloqlar sharoitida bo'ladigan to'ylardagina ko'pkari (uloq), kurash va ba'zi xalq milliy o'yinlarida yoshlar, chavondoqlar, kurash polvonlari ishtirok etishadi.

Paxtakor hududlardagi dehqonlar ham doimo ish bilan band bo'lishadi. An'anaviy bayramlar, katta to'ylarda tashkil etiladigan ko'pkari (uloq), kurash,

tosh ko'tarish va boshqa bahslarda chavondozlik, polvonlik hadisini olgan kishilar qatnashib boradi.

Qishloqlararo futbol, voleybol, kurash, boks, shaxmat, shashka va boshqa sport turlari bo'yicha o'tkazib borilayotgan o'rtoqlik uchrashuvlari, xotira turnirlari va boshqa musobaqalarda mehnatkash sportchilarning soni asta-sekin ko'paymoqda.(6)

Mamlakatda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy jarayonlarning tabora kengayishi va ravnaq topishi aholining ijtimoiy-madaniy turmish darajasining yuqori bosqichlar sari yetaklamoqda. Bunda jismoniy madaniyat va sport harakati o'ziga xos mazmun, shakl va xususiyatlar orqali ommalashmoqda. Bu o'z navbatida o'quv yurtlari, mehnat jamoalari, aholi istiqomat joylari, sport inshootlari hamda yozgi dam olish va sog'lomlashtirish oromgohlarida jismoniy madaniyat, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarini rivojlantirishni ta'minlamoqda.(8,9)

O'quvchilarning «Umid nihollari», kasb-hunar kollejlari o'quvchi talabalarining «Barkamol avlod» va oliy ta'lim muassasalari talabalarining «Universiada»larini tashkil qilish ishlari keng ko'lamda olib borilmoqda.

Xalq milliy o'yinlari bo'yicha «Alpomish o'yinlari» va «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari jismoniy madaniyat va sport harakatining mazmuniga aylanmoqda.

Aholi o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni keng yoyishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari o'ziga xos yo'lga xizmat qilmoqda yosh va iqtidorli sportchilarni tanlash, ularni tarbiyalab yetishtirishda barcha tarmoqlardagi darajadagi sport maktablarining faoliyatlari yanada kuchaytirilmoqda.(9,11)

Ishning maqsad va vazifalari. Aholining turli qatlamlarida turli yoshdagi va turli kasb-hunardagi kishilar bilan jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini olib borish o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Turli yoshdagi deganda maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari 1-7 yoshgacha, maktab o'quvchilari 5-7 yoshdan 16 yoshgacha, akademik-lisey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari 16-19 yosh, Oliy o'quv yurtlarining talaba-yoshlari 19-27 va boshqalarni, shuningdek, katta yoshdagi aholi va turli kasbdagi kishilarni tushunish mumkin.

Turli yoshdagi va kasb-hunarlarda ishlovchi aholi o'rtasida jismoniy madaniyat harakatlarini tashkil etish va boshqarish bilan bog'liq o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish va ularni yanada takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish ishimizning asosiy maqsadidir.

Ishning vazifalari

- mavzuga mos adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or ish tajribalarini o'rganish;
- pedagogik kuzatish olib borish;
- o'quvchilarda jismoniy tarbiyaning tibbiy-ilmiy asoslarini o'rgatish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish va boshqalar.

Turli yoshdagi va kasb-hunarlarda faoliyat ko'rsatuvchi aholi o'rtasida jismoniy madaniyat harakatlarini tashkil etish va boshqarishni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish va boshqalar.

Tadqiqot joylari va ularning predmeti. Jizzax Davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti IV bosqich talabalarini turli yoshdagi va kasb-hunarlarda faoliyat ko'rsatuvchi aholi o'rtasida jismoniy madaniyat va sport–sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish va boshqarish bilan bog'liq bilimlar, malaka va ko'nikmalarni egalanganlik darajasi o'rganish jarayoni.

Tadqiqotning usullari

- adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or tajribalarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- suhbat o'tkazish.

I-BOB. TURLI YOSHDAGI KISHILAR BILAN JISMONIY MADANIYAT MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Mamlakatimizda ishlab chiqarish mehnat jamoalari asosan sanoat (og'ir va yengil), qurilish, qishloq va suv xo'jaligi kabi tizimlardan tarkib topgan. Ular ham o'z navbatida yuzlab turli tamoqlarga bo'linadi.

Og'ir sanoat tizimida samolyotsozlik, metallurgiya, traktor va avtomashinalarni ishlab chiqarish kabi yirik korxonalar deyarli har bir viloyatlarning markazlari, katta-kichik shaharlarida uchraydi.

Yengil sanoat asosan fabrikalar, kombinatlar, konsernlar shaklida mavjuddir. Ularda asosan paxta tozalash, paxta va ipak yigirish, to'qimachilik, kiyimlarni tikish, oziq-ovqat, shira-meva, sabzavot mahsulotlarini qayta ishlash va hokazo ko'rinishlarda tashkil etilmoqda.

Og'ir va yengil sanoat tizimida asosan yuz minglab malakali ishchi-yoshlar mehnat qilmoqda.

Uy-joy, madaniyat, idoralar, sanoat va boshqa obyektlarni qurish, ularni ta'mirlash va ular bilan bog'liq bo'lgan mehnat faoliyatlarida ham minglab fidokor mehnatkash, ishchilar xizmat qilmoqda. Ularning salomatligini yaxshilash, mehnat qobiliyati va ish unumini oshirish yo'lida barcha tadbirlar kabi jismoniy madaniyat va sportning ham o'ziga xos mazmunlari, shakllari, mohiyatlari va tashkiliy usullari mavjud. Ularni quyidagi turlarga ajratish mumkin, ya'ni:

Ishlab chiqarish mehnat jarayonida (har 2-3 soatda 5-10 daqiqa davomida) jismoniy mashqlar, turli xil amaliy va faol harakatlar, o'yinlarni tashkil etish. Bunda jismoniy va aqliy mehnat (idora xodimlari, tikuvchilar va hokazo) bilan shug'ullanuvchilarga mos mashqlarni tanlash va bajartirish lozim. (15,17,18)

Ta'kidlash lozimki, ishlab chiqarish jismoniy madaniyat mashqlarini maxsus mutaxassis yoki jamoatchi faollar olib borishi ko'zda tutiladi. Bunday imkoniyatlar bo'lmagan taqdirda har bir mehnatkash mustaqil ravishda o'rgangan yoki tavsiya etilgan mashqlarini takrorlab borishlari lozimdir.

- Ishdan keyingi bo'sh paytlar (haftada 2-3 marta) va dam olish kunlari ish joyi yoki turar joyidagi sport inshootlarida o'zi xohlagan mashqlarni (yugurish, ganteltosh ko'tarish, qo'llarda tortilish, futbol, voleybol va boshqa o'yinlar) bajarishni odat qilib olish;

- Mehnat jamoasida tashkil etiladigan turli xil sport musobaqalarida, ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarishga tayyorgarlik hamda bajarish musobaqalarida qatnashish;

- Bayramlar, dam olish kunlari va mehnat ta'tili paytlarida dam olish uylari, sog'lomlashtirish sport oromgohlari, pansionatlar va ko'llarda (suv omborlari) sayohatlarda, sport tadbirlarida qatnashish;

- Sevgan sport turi yoki boshqa mashg'ulotlarda (sog'lomlashtirish guruhlari, trenajyorlardagi mashqlar va hokazo) ishtirok etish, jismonan chiniqish, o'z jamoasining sharafi uchun nufuzli musobaqalarda qatnashish va hokazo

Ma'lumki, yirik sanoat korxonalarida sport klublar (Toshkentda: «Traktor», «To'qimachi» va hokazolar; Navoiyda: «Navoiy azod», «Kimyogar»; Farg'onada: «Neftchi»; qarshida: «Mash'al» va hokazo) faoliyat ko'rsatmoqda. Ularning mustaqil ravishda olib boradigan taqvim rejalari bo'lib, shu asosda turli xil sport musobaqalari, ommaviy tadbirlar o'tkazilmoqda. Ularda shtatli xodimlar, murabbiylar, yo'riqchilar (metodist) ish olib boradi.

O'zbekiston mustaqilligi taqazo etgan turli imtiyozlar va talablarni boshqarishdagi faoliyatlarining yo'nalishlari yangilanib bormoqda. Bu jarayonlar ham jismoniy madaniyat va sport harakatida keng qo'llanilishi lozim. Bu jihatlarni

chuqurlashtirish va maqsadli foydalanishda jismoniy madaniyat va sport xodimlari har tomonlama uddaburon, tadbirkor bo'lishlari lozim.

Mustaqillik yillarida turli-tuman idoralar, tashkilotlarning yo'nalishlari ancha kengaydi. Ishlab chiqarish, mahsulot tayyorlash, ayirboshlash, savdo, tijorat, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan, san'at, moliya, soliq, prokuratura, nashriyot, matbuot va boshqa sohalardagi muassasalardagi ish mazmuniga jismoniy madaniyat va sport harakati tobora chuqur singib bormoqda. Bularga namuna sifatida quyidagi dalillarni keltirishning o'zi kifoyadir, ya'ni:

1. Ommaviy axborot vositalari, nashriyotlar, teleradiolardagi yosh ijodkorlar har yili matbuot kuniga bag'ishlab Toshkent va boshqa viloyatlarda futbol, tennis, stol tennisi, shaxmat, shashka va boshqa sport turlari bo'yicha birinchilik uchun masobaqalarni o'tkazishni odat qilib olishgan.

2. San'atkorlar, yozuvchilar uyushmasi va boshqa ijodkor muassasalarning (teatr, rassomchilik va hokazo) sport konsert bayramlari tarmoqlari kengaymoqda. «O'zbekiston Vatanim mening», «Hyech kimga bermaymiz, seni, O'zbekiston» turkumidagi namoyishlarda yosh sportchilarning chiqishlari, jahon va olimpiya o'yinlari chempionlarining qatnashishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jizzaxdagi Zomin, Baxmal, G'allaorol va boshqa tumanlarning mahallalarida istiqomat qiluvchi yosh, iste'dodli san'atkorlar o'z mahallalarida futbol musobaqalarini tashkil qilish bilan birgalikda o'zlari ham faol ishtirok etmoqda. Ularning ba'zi turlari esa o'yin maydonlarini ta'mirlash, to'plarni sotib olish va boshqa moliyaviy xarajatlarga homiylik ham qilmoqda.

4. Respublika va viloyatlardagi (Sirdaryo, Jizzax, Samarqand va boshqa) prokuratura organlari yoshlar o'rtasida, ayniqsa shaharlararo sportchi yoshlar orasida sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etib, aholi o'rtasida xuquqiy bilimlarni o'rganishni keng targ'ibot qilmoqda. Shuningdek o'zlarining xodimlari orasida kurash, tennis, futbol va boshqa turlar bilan shug'ullanishni da'vat etmoqda. Bular mustaqillikning tuhfası, sharofatidir, deyish mumkin.

Yurtimizdagi turli-tuman muassasalar va tashkilotlarning mehnat faoliyatlari xususiyatlariga qarab, ularda ijodkorlar, ixtirochilar, bunyodkorlar, nafis san'at xodimlari, idorani boshqarishda faol ishtirok etuvchi xodimlar xizmat qilishmoqda. Ular orasida jismoniy va aqliy mehnat qiluvchilar ko'p uchraydi. Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh ijodkorlar, san'atkorlar va idoralarining xodimlari orasida sport turlari bilan shug'ullanuvchilar ham ko'paymoqda. Ularni quyidagi toifalarga ajratish va jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish yo'llarini belgilash mumkin, ya'ni:

1. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar:

- ertalabki gimnastika yoki o'zi tanlangan chiniqtiruvchi mashqlar (gandbol, tosh ko'tarish, shtanga, boks va hokazo bilan) bilan muntazam ravishda shug'ullanish;

- bo'sh paytlarda har kuni yoki haftada 1-2 marta 1,5-3 km. masofalarga tez yurish, yugurish va oraliqlarda gavda harakati mashqlarini (burilish, egilish, o'tirish, tortilish va hokazo) bajarish;

- sport inshootlari yoki o'quv yurtlaridagi sport to'garaklari, jamoalarida shug'ullanish;

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarish;

- oilaviy yoki mehnat jamoasidagi tengdoshlar, hamfikir o'rtoqlar bilan dam olish kunlarida piyoda yurish sayohatlariga chiqish.

2. Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar: Bu toifaga ommaviy axborot vositalari, teleradio va idoralarning xodimlari, turli xil ijodkorlar (loyiha, rassomchilik, san'at va hokazo) va tashkilotlarning xodimlari kiradi. Jismonan sog'lom ijodkor xodimlar quyidagi faol harakatlarni bajarishlari mumkin:

- ish jarayonida har kuni 2-3 soatdan keyin 15-20 daqiqa davomida sof havoda yurish, turli harakatlar, gimnastika mashqlarini bajarish;

- ish boshlanishi yoki oxirida stol tennisi, badminton, voleybol va boshqa sport o'yinlarida ishtirok etish;

- suvda suzish, gimnastika va boshqa turlar bilan bog'liq trenajyorlar, sport to'garaklarida shug'ullanish;

- dam olish kunlari yoki bo'sh paytlarda yugurish, sakrash, to'plarni uloqtirish, futbol va hokazo bilan shug'ullanish;

- har oyda 1-2 marta tabiat qo'ynida sayr etish, xushmanzara joylarda (tog' va tog' oldi joylari) sayohatlar uyushtirish, gulxan yoqish, ovqat (shashlik) pishirish;

- ijodkorlar tashabbusi bilan o'tkaziladigan sport musobaqalarida qatnashish.

Sog'lig'i zaif yoki jismonan kam quvvatli ijodkorlar, turli xodimlar eng avvalo shifokorlarning tavsiyalarini olib, masla-hatlashishlari lozim.

3. Ijodkor-sportchilar, teleradio, ommaviy axborot vositalari, nashriyotlar, O'zbekiston Axborot Agentligi va shunga o'xshash muassasalar va tashkilotlarda ijodkorlik bilan xizmat qilayotgan yoshlar, xodimlar orasida futbol, yengil atletika, tennis, suzish, kurash, shaxmat, shashka va boshqa sport turlari bilan ommaviy ravishda shug'ullanuvchilar soni tobora ko'paymoqda. Sog'lomlashtirish markazlari, sport inshootlari qoshida faoliyat ko'rsatayotgan sog'lomlashtirish guruhlarida trenajyorlarda shug'ullanuvchilar ham ortib bormoqda. Bunday holatlar faqat Toshkent yoki Samarqand, Andijon, Namangan, Navoiy shaharlaridagina emas, hatto Jizzax viloyatlardagi katta-kichik shaharlar, tuman markazlarida ham ko'zga tashlanmoqda.(20,22)

Muhim tomoni shundaki, sport mutaxassislari bilan ijodkor xodimlar orasida uzviy aloqalar mustahkamlanib bormoqda. Natijada esa mutaxassislar tomonidan sport mashg'ulotlari, musobaqalar tashkil qilinishi bilan bir qatorda, ijodkorlar orasida jamoatchi murabbiylar tayyorlashga alohida e'tibor berilmoqda. Xullas,

ishlab chiqarish mehnat jamoalari va turli muassasalarda jismoniy madaniyat va sport o'z o'rini egallamoqda.

1.1. Qishloqlarda ommaviy sport tadbirlari

O'zbekiston mustaqilligining dastlabki yillarida Oliy Majlis tarkibida mahalla qo'mitasi tashkil etilib, uning viloyatlar, shahar-tuman va aholi istiqomat joylaridagi tarmoqlari o'zini o'zi boshqarish hamda xo'jalik yuritish tamoyillari asosida faoliyat ko'rsatmoqda. Uning asosiy maqsadi aholi o'rtasida tartib-intizom, milliy ana'analarni o'tkazish, kam ta'minlangan oilalarga va nogironlarga moddiy yordam ko'rsatishdan iboratdir. Mahalla faoliyatlarni yuritish maqsadida oqsoqollar kengashi tuzilib, uni mahalla raisi boshqarmoqda. Kengash tarkibida tarbiyasi og'ir bolalar bilan ishlash, xotin-qizlar komissiyasi, ma'naviy-ma'rifiy ishlar va hokazolar tashkil etilgan.

Ta'kidlash lozimki, har bir komissiyaning burchi eng avvalo yosh avlodni ma'naviy va jismoniy jihatdan o'stirish, tarbiyalashga ko'maklashishdan iboratdir. Demak oila tinchligi, to'y, turli marosimlarni o'tkazish, an'anaviy milliy bayramlarni (Navro'z, ramazon va qurbon hayitlar va hokazo) o'tkazishda jismoniy madaniyat vositalari, sport tadbirlaridan maqsadli foydalanib kelinmoqda.

Bunda ayniqsa quyidagi tadbirlar qo'llanilmoqda, ya'ni:

- bayramlar, to'ylar, sayillarda kurash, tosh ko'tarish, bilak kuchini sinash, boks, arqon tortishish, sharqona yakkakurashlar bo'yicha namoyishlar, rasmiy olishuvlar;
- ulug' sanalar, xotira tadbirlariga bag'ishlab futbol, kurash, voleybol, shaxmat, shashka va boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etish;
- shahar-tuman sport qo'mitalari, «Mahalla» jamg'arma uyushmalarining tashabbusi bilan sportkiadalar, birinchiliklar, «Mahalla polvonlari» nomida nufuzli musobaqalar tashkil etish an'anaga aylanmoqda;

- turli ommaviy-madaniy tadbirlar va faollarning rasmiy yig'ilishlarida mahallalarda sportni yo'lga qo'yish, stadion va o'yin maydonlarini qurish kabi ijodiy masalalar ko'rib chiqilmoqda;

- yirik mahallalarda sport klub tashkil etish shakllanmoqda.

1.2. Turli mehnat qobiliyatiga ega bolgan kishilarning jismoniy mashg'ulotlari

Sog'lom avlod deganda faqat jismonan sog'lom yoki o'quvchi-talaba yoshlarinigina tushinilmaydi balki aholining barcha qatlamlari hamda toifalarida xizmat qilayotgan mehnatkashlar, ziyolilar, keksa avlodlarimizni va turmush sharoitimizda har tomonlama faol ishtirok etishadilar.

Odatda kishilari voyaga yetgan yigitlik (24-35 yosh), navqironlik (36-45 yosh), kamolotga yetishgan (45-55 yosh) va keksalik (56-65 yosh) hamda qarilik (66 yoshdan yuqori) davrlarga ajratiladi. Mehnat qobiliyatiga ega bo'lgan barcha kishilarni (60 yoshgacha) asosan ikki guruhga, ya'ni aqliy va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarga bo'linadi. O'z navbatida ular ham bir necha guruhlarga bo'linishadi, ya'ni:

1. Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar:

- a) Rassomlar, loyixachilar, ilmiy xodimlar, bastakorlar, o'qituvchilar;
- b) Idora, mussasa xodimlari, tarbiyachilar, shifokorlar va h.q.;

2. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar:

- a) O'tirib va tik turib mehnat qiluvchilar (tikuvchilar, to'quvchilar);
- b) Ulovlarni xaydovchilar;
- v) Qo'l mehnati bilan shug'ullanuvchilar;
- g) Dala mehnatkashlari, chorvadorlar va hokazolar

E'tirof etish kerakki, yuqorida qayd etilgan guruhlardagi kishi-larning kasb-xunar mehnatlari turlicha bo'lishi tufayli ularni harakatlantiruvchi yoki

susaytiruvchi xolatlarga keltirish lozim bo'ladi. Shu tufayli ularga doir umumiy ravishda ikki yo'nalishda jismoniy mashqlarni tavsiya etish lozim bo'ladi.

Harakatsiz va kam harakat qiluvchi kishilar uchun jismoniy mashqlar:

Eng avvalo ta'kidlash joizki, bu toifadagi kishilar harakat va uning sihat-salomatlikni yaxshilash borasidagi nazariy bilimlar bilan ma'lum darajada qurollanishi va har kungi ijtimoiy turmush sharoitida tegishli vaqt ajratishlari lozim bo'ladi. Bunda maxsus adabiyotlarni o'qish, mutaxassislar bilan uchrashib turish, teleradio, gazeta va jurnallardan maqsadli foydalanishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida sinovdan o'tgan va hayot tajribalarida qo'llanilib kelayotgan ba'zi bir faol harakatlar haqida fikr-muloxazalar yuritish mumkin, ya'ni:

1. Ish sharoitiga qarab har tongda gimnastika mashqlari, jismoniy mehnat va sayr qilish.

2. Belgilangan vaqtda (bo'sh payt) yoki mehnat jarayonida (tanaffus) 10-15 daqiqa sayr qilish, yugurish, gavda harakati, nafas olish va boshqa mashqlarni takrorlash.

3. Dam olish kunlarida tengqur va safdoshlar bilan birgalikda futbol, voleybol, tennis va boshqa o'yinlarda qatnashish.

4. Yashash yoki mehnat jarayonida mavjud bo'lgan sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullanish.

5. Qishloq sharoitlarida dam olish kuni sayohatlarini uyushtirish (oila a'zolari yoki safdoshlar bilan).

6. Salomatlik darajasi va qiziqishga qarab biron sport jamoasida (komanda) ishtirok etish, ko'ngil ochish va chiniqish o'yinlarida shug'ullanib borish.

7. Mustaqil ravishda atletizm, tennis bilan mashg'ul bo'lish.

Ta'kidlash zarurki, jismoniy mashqlarni tanlash va ularni bajarishda anatomiya, fiziologiya va psixologiya belgilangan tartib-qoidalariga e'tibor berish shartdir. Aks holda tanada noto'g'ri harakatlar oqibatida og'riqlar, ko'ngilsiz hodisalar yuz berishi mumkin. Ayniqsa egilish, cho'zilish, tortilish, tebranish,

o'tirib-turib, bo'g'inlarni aylantirish, burish mashqlari ularning bajarilish tezligi, me'yor hamda miqdor talab darajasida bo'lmog'i zarur (ortiqcha zo'rlash, chiranish va hokazolar zarar keltiradi).

Yana bir tomoni shundaki, ovqatlanish, uyqu, dam olish kun tartibini buzmaslik, ayniqsa spirt ichimliklarini ortiqcha iste'mol qilmaslik, tamaki, nos va boshqa zararli giyohlarni chekmaslik zarur. Yuqorida qayd etilgan ko'rsatmalar, shartlarga to'la rioya qilinganda har bir kishi o'z salomatligini yaxshilashi, kasalliklarga tez chalinmasligini oshirishi va uzoq umr ko'rishga kafolat bo'lishi mumkin.

Ota-ona sog'ligi yurt boyligi, farzandlar uchun esa buyuk baxtdir. Farzandlar sog'ligi ota-onalar uchun, buyuk kelajak uchun eng qimmatli ne'matdir. Bu faoliyatlar el-yurt tinchligi, boyligi uchun tugamas xazinadir, desa mubolag'a bo'lmaydi.

1.3. O'rta va katta yoshdagi kishilarning jismoniy mashg'ulotlari

Hozirgi o'rta (25-40 yosh) va katta yoshdagi (41-60) mehnatkash kishilarning deyarli ko'pchilik qismi oliy va o'rta maxsus ma'lumotlilardir. Ular yoshlik va talabalik davrlarida jismoniy tarbiyaning asosini tushungan va ma'lum darajada ularni amaliy jihatdan egallangan, qolaversa qaysi birlari biron sport turi bilan shug'ullanganliklari aniq. Ammo yillar o'tishi bilan u yoki bu sabab bilan ular jismoniy tarbiya va sportni tark etganlar, hatto butunlay yoddan chiqarganlar ko'pchilikni tashkil etadi deyishga asoslar ko'p.

Shifokorlarga murojaat qilishga o'rganmagan mehnatkashlar oramizda yo'q emas. Tabiat ato etgan salomatlik, jismning (organizm) yaxshi (normal) ishlashi va tug'ma qobiliyatlar natijasida mehnat qobiliyati susaymagan kishilar ham ko'p uchraydi. Shu bilan birgalikda tananing (gavda) ba'zi a'zolarida (oshqozon, jigar, yurak, o'pka va hokazolar) xastaliklari bo'lsada chidab yoki beparvolik bilan hayot kechirayotganlar ko'proq desak unchalik katta xato bo'lamasa kerak.

Asosiy maqsadga o'tsak, aytish lozimki jismoniy mehnatning turlari son-sanoqsizdir, ular orasida tik turib kun bo'yi ishlaydigan sohalar shahar va qishloqlarda o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarga egadir. Bunday jarayonlarda nafaqat qo'l, gavda, oyoq mushaklari toliqishi, charchashi paydo bo'ladi, balki yurak, asab tolalari va boshqa a'zolar ham ortiqcha charchashi mumkin. Shu tufayli bunday mehnatkashlarga ish jarayonlarida har 2-3 soatda 5-10 daqiqalik dam olish mashqlarini bajartirish yoki ularning mustaqil ravishda shug'ullanishlariga sharoitlar yaratish lozim.

Ba'zi kishilar (haydovchilar, quruvchilar, dala mehnatkashlari, tikuvchilar va hokazolar) salomatligi va mehnatda chiniqqanligiga ishonib, mehnat jarayonida dam olishmaydi, bo'sh vaqtlarida esa jismoniy tarbiya bilan ataylab (maqsad ravishda) shug'ullanmaydilar. Biron bir kasallikka chalinib, sog'liqqa muhtoj sanalgandagina jismoniy tarbiya bilan sof havoda yurish, yugurish va mashqlar bajarishga kirishadilar. Bunlay holatlar hamma vaqt ham foyda bermasligi mumkin. Shu sababdan barcha kishilar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni yoshlikdan boshlab odat qilib olishlari lozimdir.

Keksa yoshdagi kishilarning aksariyat barchasi namoz o'qishadi. Bunda besh marta tahorat olish tananing tozaligini ta'minlaydi va oyoqlar, qo'llar, bel, bo'yin hamda va gavdaning ma'lum darajadagi harakatlari tufayli faol harakatchanlikka erishadi. Bu bir tomonlama sihat-salomatlik yo'lida va toat-ibodatda eng yaxshi xususiyatlardan hisoblanadi.

Tan olish kerakki, jismoniy mehnat va namoz o'qishdagi harakatlar tanadagi ma'lum a'zolarining harakatchanligiga to'la qaratilmaydi.

Qolaversa mushaklarning tolalari, xujayra, to'qimalariga yetib boruvchi harakatlar, asab manba'lariga jismoniy ta'sir etuvchi mashqlar unday harakatlarda yetarli darajada bo'lmaydi.

Yuqorida qayd etilgan mulohozalarga tayangan holda jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarga ba'zi bir jismoniy mashqlarni tavsiya etish maqsadga yaqinroq bo'lar edi.

1. Ertalabki gimnastika mashqlarini takrorlab turishga odatlanish, sof havoda sayr qilish.

2. Mehnat jarayoni yoki uy sharoitida har kuni 2-3 marotaba 5-10 daqiqalik vaqt ajratib faol harakatlar qilish. Bunda ob-havoni hisobga olgan holda yurish, sakrash (ikki oyoqni juft qilib joyda), o'tirib turish, egilish, bukilish, kerilish, siltanish, tebranish, aylantirish kabi mashqlar takrorlanishi lozim.

Ob-havo noqulay paytlarida uy (ayvon) da o'tirib, yotgan holda oyoq-qo'llarga, gavda va qorin bo'shlig'iga doir mashqlarni bajarish lozim bo'ladi. Salomatligiga qarab yotgan holda o'ng va chap tomonlarga ag'darilish, dumalash, chalqancha yotgan holda o'ng va chap tomonlarga ag'darilish, dumalash, chalqancha yotgan holda oyoqlarni baland ko'tarish, orqa-oldiga harakatlantirish, yon tomonlarga yozish va boshqa mashqlarni bajarish ma'qulroqdir.

3. Dam olish kunlari oila a'zolari yoki o'ziga yaqin kishilar bilan birgalikda xiyobonlar, ko'ngil ochish bog'lari, xush manzarali joylarga sayr qilish, yaxshi suhbatlar o'tkazish. Imkoniyat darajasida tog' oldi joylarga chiqish, bahor va yozgi paytlarda sovuq suvda cho'milish, futbol, voleybol, tennis va boshqa o'yinlarni bajarish.

4. Istirohat bog'lari, mahalla choyxonalarida ko'ngilga yaqin kishilar bilan dam olishni uyushtirish, shohmot, shashka, damino, bilyard, nard kabi o'yinlarda ishtirok etish.

5. "Navro'z", "Mustaqillik kuni", "Hosil bayrami" va boshqa an'anaviy tadbirlardagi musobaqalarda faol qatnashish.

6. Joylardagi mavjud bo'lgan sog'lomlashtirish guruhlarida qatnashib, mashqlar bajarishni o'rganish, unga odatlanish.

7. Teleradio, gazeta-jurnallar va maxsus adabiyotlardan jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha maqsadli foydalanish.

8. Oila a'zolari, ayniqsa o'g'il-qizlar bilan birgalikda turli mashqlar va o'yinlar bajarish, sayr-sayohatlarga chiqish, salomatlik va uni yanada yaxshilash borasida suhbatlar qilish, bahslashish.

Xulosa shundan iboratki, mehnat bilan dam olish mashqlarini almashtirib turish, ulardan oqilona foydalanish zarurdir. Bunda jismoniy tarbiya nazariyasi ko'zda tutgan tartib-qoidalarini o'rganish, ya'ni mashqlarni tanlay bilish, ularga to'la rioya qilishga ko'nikish lozim. Eng muhimi e'tiborsizlik, dangasalik, loqaydlik, vaqtni qizg'anish kabi noo'rin xususiyatlarga barham berishga to'g'ri keladi. Jismoniy tarbiya sihat-salomatlik garovi ekanligini chinakam his qilish va unga astoydil o'rganish lozim. Shundagina har bir inson o'z salomatligini ta'minlashi, faol mehnat qilishi, sog'lom turmush kechirishi muqarrardir. Shu boisdan ham jismoniy mashqlarga to'la ixlos bilan munosabatda bo'lishga to'g'ri keladi. Jismoniy zaif, xastalikka chalinganlar va nogironlar esa shifokorlarga murojaat qilishlari, sog'lomlashtiruvchi maskanlar, markazlar, muassasalardagi maxsus guruhlariga shug'ullanishlari lozim bo'ladi.

Yana shuni ham eslatish lozimki, mehnat va boshqa faoliyatlardan charchab-xorib kelgan kishilar uy sharoitida uqalash (massaj) mashqlaridan ham foydalanishlari mumkin. Massajlar xaqida keyingi bobda bayon etiladi.

1.4. Yolg'iz holda sog'lomlashtirishni amalga oshirish usullari

Tibbiyot va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlarining tajribalari asosida shifoxonalar, dam olish maskanlari, davolash muassasalari, sport inshootlari, sog'lomlashtirish markazlari hamda shaxsiy davolash joylarida sog'lomlashtiruvchi turli xil guruhlar faoliyat ko'rsatmoqda. Ularning tarkibida ayniqsa, sog'lomlashtiruvchi guruhlar, atletizm (trenajyorlarda shug'ullanuvchilar), («Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida tayyorgarlik, suvda suzish, uqalash (massaj), umumrivojlanish (turli xil mashqlar, sport turlari majmui) va boshqalar mavjuddir. Ularning mazmuni, shakli, bajarilish usuli va sihat-salomatlik uchun mohiyati o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, maxsus ishlab chiqarish das-turlari asosida olib boriladi.(21,29)

Shuni takidlash lozimki, bunday guruhlarga hamma ham borish va maqsaddagidek shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'lmasliklari mumkin. Shu sababdan yakka (yolg'iz) tartibda uy, hovli, xiyobon, o'yin maydonlarida mashqlarni bajarib o'z sihat-salomatliklarini saqlash hamda yaxshilash imkoniyatlari bo'ladi.

Buning uchun har bir o'quvchi-talaba, yosh ishchi va mehnatkash, shuningdek o'z sog'ligi uchun qayg'uradigan katta-kichik fuqarolar quyidagilarni o'zlash-tirib olishlari va ularga to'la amal qilishlari kerak, ya'ni:

1. Shifokorlar xuzurida bo'lish va o'z holatlarini bilish.
2. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar va mutaxassis olimlar bilan astoydil aloqada bo'lish.
3. Fasllarga qarab sport kiyimlarini harid qilish va ularni faqat mashg'ulotlardagina kiyish, foydalanish.
4. Turli sharoitlarga moslashgan va salomatlikka qaratilgan maxsus mashqlar majmuini bilib olish, ularni jamlab borish.
5. Mashqlarni birgalikda bajarish uchun o'zlariga ma'qul bo'lgan kishilarni to'plash.
6. Mashqlarni bajarish jarayonida eshitish uchun yoqimli kuylar, qo'shiqlardan radio, magnitafonlar orqali foydalanish, video-tasvirlarni qo'llash.
7. Mashg'ulotlardan keyin yaxshilab yuvinish, cho'milishga odatlanish va hokazolar.

Yolg'iz (individual) holda mashqlarni bajarishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Kuzatishlar, savol-javoblar natijalariga qaraganda yolg'iz holda mashq bajarishning ba'zi bir afzalliklari bor, ya'ni:

1. O'quvchi yoshlar va talabalarning mulohazalari:

*bilgan va ma'qul bo'lgan mashqlarni bajarish qiziqarli va ularning gavda rivojlanishiga ta'sirini o'rganish qulayroq bo'ladi;

*kishilarning kuzatishlari, tanbehlersiz hamda erkin ravishda mashq bajarish foydalidir;

*yolg'iz mashq bajarganda o'z kuchi va imkoniyatlarini sezish, sinash imkoniyatlari bo'ladi.

2. O'rta va katta yoshdagi kishilarning mulohazalari:

*yakka holda mashq bajarish uchun turli xil mashqlarni yaxshi bilish talab etiladi;

*gavda harakati va salomatlikning ehtiyojlariga qarab mashqlarni tanlash imkoniyati bo'ladi:

*mutaxassislar (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi-uslubchi va hokazolar) tomonidan maqsadlarni bajarishni da'vat etishdagi holatlar shaxsiy qiziqish yoki bajarish qobiliyati, istagi va hokazolar to'la xisobga olinmaydi;

*mashqlar va turli harakatlarni bajarish orqali har kim o'z kuchi, imkoniyati va qobiliyatini baxolashga ega bo'ladi.

3. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining muloxazalari:

*har bir inson eng avvalo o'zining gavda tuzilishi va barcha a'zolarining harakat faoliyatlarini nazariy jihatdan bilishi lozim;

*jismoniy xolat, sihat-salomatlik, qiziqish va istaklar asosida jismoniy mashqlar, o'yinlar hamda sport elementlarini chuqur o'rganish, ularning bajarilish yo'llarini amaliy istagi bo'yicha tanlash va h.k.

4. Tibbiy xodimlarning mulohazalari:

*jismoniy mashqlar, amaliy harakatlarni bajarish uchun insonda deyarlik barcha a'zolar, ayniqsa yurak, o'pka, ichki a'zolar hamda bo'g'inlar talab darajasida bo'lishi lozim;

*jismoniy mashqlar va kuchli amaliy harakatlar yurak va gavadadagi qon aylanish yo'lini keskin o'zgartiradi. Shu sababdan doimiy ravishda qon tomirlarining urishi, nafas olish tezligi va asablarni nazorat qilib turish kerak bo'ladi. Bu yo'llarni tibbiy xodimlardan puxta o'rganish shartdir;

*yolg'iz ravishda turli xil mashqlarni bajarishda tibbiy bilimlardan xabardor bo'lish, ruhiy jihatdan tetik va chidamli bo'lish hayotiy zaruriyatdir.

Xulosa shundan iboratki, mustaqil ravishda yolg'iz holatda mashqlar va o'yinlarni bajarish uchun jismoniy tarbiya ta'limidan yaxshi xabardor bo'lish ma'quldir. (22,24)

1.5. Xastalikni yengish sihat-salomatlikni tiklash amallari haqida

Rivoyatlar, ilmiy meroslarning isbotlashicha xastalangan kishilarni davolash va ularning faol harakatlarini qayta tiklashda turli xil jismoniy mashqlardan (uqalash, sayru-sayohat, piyoda yurish, yuk ko'tarish va hokazolar) keng foydalanilgan. Shu asosda hozirgi davr shikfokorlari ham kasalliklarning turlari, ularning holatlariga qarab, har xil mashqlarni tavsiya etishadi. Bu jarayonlar keng tarmoqli va ko'p qirrali sohalardir. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bunday tarbiya yo'llarini bilishlari lozimdir. Ayniqsa jismoniy tarbiya sohasidagi akademik lisey, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida o'quvchi-yoshlar va talabalarga nazariy bilimlar, amaliy malakalar berishda quyidagi jihatlarni singdirish maqsadga muvofiqdir.

1. Kam harakatchanlikda mashqlarning turlari, ularni bajarish usulari va me'yorlari.

2. Xastalangan (kam quvvatli, biron a'zoning kasalligi va hokazolar) kishilar uchun mashqlar, o'yinlarning mazmuni va bajarilish usullari.

3. Davolash muassasalarining ish faoliyatlari va erishilgan ijobiy tajribalar bilan qurollanish.

4. Davolash jismoniy madaniyati, shifokorlar nazorati, gigiyena va boshqa nazariy fanlarni yuqori saviyada o'zlashtirish, o'quv amaliyotlari jarayonida ularni qo'llash tajribalarini o'tkazish.

5. Kasallik (xastalik) ning oldini olish va ularni amaliy jihatdan bajarish yo'llarini talabalarga uzluksiz ravishda o'rgatib borish va hokazolar.

Shu yo'lda aholi, ayniqsa o'quvchi va ishchi yoshlar orasida «Sog'lom avlod uchun» maqsadli majmui dastur hamda «Sihat-salomatlik yili» «Yoshlar yili»

davlat dasturi asosida Olimpiya o'yinlari harakati g'oyalarini targ'ibot qilish shu kunning dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ana shu muammolarni o'rganish va hayotga tadbqiq qilish maqsadida quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim ya'ni:

1. O'quvchi va ishchi yoshlarning mustaqillik sharoitidan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlariga ishtiyoqini o'rganish.

2. O'zbekiston Milliy Olimpiya harakati g'oyalarini ommaga singdirish yo'llarini izlash.

3. Ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlarining mazmunida Olimpiya o'yinlari g'oyalarini aks etishini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va amaliy takliflarni tavsiya etish.

Olimpiya o'yinlari va uning g'oyalari xaqida ko'plab kitoblar, ilmiy ommabop risolalar yozilgan. Televideniye, radio, ommaviy axborot vositalarining saxifalarida Olimpiya o'yinlari bilan bog'liq, ayniqsa Sidneyda (Avstraliya, 2000) o'tkazilgan XXVII olimpiya o'yinlar hamda 2004 yil Arinada tashkil etilgan XXVII olimpiya o'yinlariga va boshqa musobaqalarga tayyorgarlik bo'yicha axborot yangiliklari uzluksiz yoritib borilishi quvonchli voqyelikdir.

O'zbekiston sportchilari mustaqil ravishda Olimpiya o'yinlariga uchinchi bor qatnashdilar va respublikamiz shon-shuhrati hamda sport sharafini namoyon qiladilar. Shu sababdan sportchilarimizning har tomonlama tayyorgarliklari barchani zo'r qiziqish bilan jalb etmoqda. Bu esa o'z navbatida Olimpiya o'yinlari g'oyalarini yanada chuqurroq o'rganish, uning tarbiyaviy, madaniy, ijtimoiy-siyosiy xususiyatlarini aholiga singdirib borishni davr taqozo etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov o'ziga Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) «Oltin Orden»ni Lozanna shahrida topshirishga bag'ishlangan tantanali marosimda: «Men sportni sevamaydigan kishini topish qiyin, desam biron bir yangilik kashf etgan bo'lmayman. Chunki sport zamirida har bir kishi o'zining ezgu orzu-umidlarini amalga oshrish uchun ulkan

imkoniyatlar mavjud», -degan edi. Shuningdek Prezidentimiz Atlantaga (AQSh, 1996) jo'natilgan olimpiyachilarimiz bilan bo'lgan uchrashuvda yana shunday degan edi: «...Qanday go'zal va betakror Vatan, qanday mard va tanti xalq, el-yurt nomidan bellashuv maydoniga chiqayotganingizni xech qachon, har qanday paytda unutmasangiz bo'ldi».

Bu ikki ulug'vor mulohazali bahoda sportning asl mohiyatlari va Vatanga fidoiylik xususiyatlari bilan bir qatorda Olimpiya o'yinlari g'oyalarining salmoqli salohiyati ham o'z ifodasini topgan.

XOQ ning asoschisi Pyer de Kubertenning «Sportga qasida» sida Olimpiya o'yinlarining buyuk g'oyasi, mazmuni mujassamlashgan. Ayniqsa uning «Sport-sen oromijonsan», «Sport-so'nmas mash'alsan», «Sport-ado-latsan», «Sport-rahnamosan», «Sport-ijodkorsan», «Sport-tarqqiyotsan», «Sport-tinchliksan!», degan xitoblari jahon xalqlari sportchilarini birlik, do'stlik va sportdagi yuqori ko'rsatkchilarning ulug'vor va mo'tabar shioriga aylanib bormoqda.

«Situ» (tezroq), «Altuis» (balandroq), «Fartuis» (kuchliroq) kabi shiorlar har bir Olimpiya o'yinlarining nishonlariga tamg'a va Olimpiya o'yinlariga qatnashuvchi davlatlar, ularning sportchilarini yangi marra sari chorlashda yorqin ko'zgu rolini o'ynamoqda

Respublika Prezidenti I.A.Karimovga XOQ «Oltin Ordeni» ning topshirilishi yurtimizda Milliy Olimpiya harakatining g'oyalarini yanada oldinga surdi. Natijada «Olimpiya shon-shuhrati muzeyi» tashkil etildi (1996). Xalqaro qolipdagi «Yunusobod» tennis kortlari majmui, «Jar» sog'lomlashtirish sport majmui qurildi. Viloyatlarning markazlarida yirik tennis korti, suv xavzalari, sog'lomlashtirish sport markazlari qad ko'tardi. Tuman markazlari va yirik qo'rg'onlarda stadionlar, futbol va turli o'yin maydonlari, otchoparlar, shuningdek gimnastika, kurash, boks, tennis va boshqa sport turlari bo'yicha turli xil sport inshootlari, zallari va noan'anaviy moslamalar qurilmoqda. Xullas yurtimizda katta sport va ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlarini tashkil qilishga sharoitlar muhayyodir.

Qishloq deganda shahardan uzoqda yashaydigan aholining istiqomat joylari tushuniladi. Ular joylashish hududi, aholining soni, uy-joy va madaniyat maskanlarining qurilish jihatlari bo'yicha qo'rg'on (pasyolka), katta qishloq, o'rta qishloq, kichik qishloqlar, ovullar va yakka uylarga bo'linadi. Kichik qishloqlar, ovullar va yakka uylar asosan tog'li yoki cho'l joylarida yashovchi oilalar, cho'ponlar va boshqalar bo'ladi. Shunga asosan jismoniy madaniyat va sport ishlarini uyushtirish masalalari ham har xil tusga ega bo'ladi.

O'zRVMning 1999 yil 27 maydagi qarorida qishloq joy-larida sport klublar tashkil qilish ta'kidlangan. Lekin bu qaror hali ommalashtirilmayotir. Chunki shirkat va turli xo'ja-liklarda stadionlar, o'yin maydonlari talab doirasida emas. Sport turlari bo'yicha to'garaklar, jamoalar (komanda) doimiy ravishda ishlamaydi. Shtatli sport instruktorlari belgilanma-gan. Jamoatchi murabbiylar tayyorlash ishlari e'tibordan chetda qolmoqda.

Yirik qo'rg'onlarda (pasyolka) futbol, kurash, voleybol va boshqa sport turlari bo'yicha jamoalar tuzish tartibi faqat tuman birinchiliklarini o'tkazish arafasidagina shakllantiriladi, ularni moddiy va moliyaviy ta'minlashning yagona yo'llari ishlab chiqilmagan. Shu jihatdan ham aholi o'rtasida sportni ommalashtirishda orqada qolmoqda.

Rasmiy ma'lumotlar bo'yicha respublika aholisining 60%dan ortig'i qishloq sharoitida yashaydi. Shundan 20-25%i o'quvchi-yoshlarni tashkil etadi, 10-15% esa kichik yoshdagi bolalar (maktabgacha) va keksa nuroniylardir. Demak qishloq aholisida sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanib, musobaqalarda qatnashadiganlar 100-150 kishiga 1 kishi to'g'ri kelmoqda.

Masalaga shu tarzda yondoshib, ilmiy-nazariy jihatdagi tahlil etilsa quyidagilarga amal qilish lozim bo'ladi:

1. «Sog'lom avlod» Davlat dasturining amaliy mohiyatini ommaga tushuntirish, ularning sport turlari bilan shug'ullanishlari uchun tegishli shart-sharoitlar yaratish.

2. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarining ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatlari haqida targ'ibot ishlariga olib borish, amaly tadbirlar o'tkazish.

3. Xalq milliy o'yinlari bo'yicha «Alpomish o'yinlari» va «To'maris o'yinlari» festivallarini katta yoshdagilar uchun ham tashkil etish.

4. Ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish uchun barcha jamoalarda instruktor-metodist shatini belgilash, jamoatchi murabbiylar tayyorlashni yo'lga qo'yish.

5. Respublika miqyosida qishloq yoshlari va mehnatkashlari-ning «Sport bayrami»ni tashkil qilish (maktab o'quvchilari bundan mustasno bo'lish sharti bilan).

6. Surxondaryo, qashqadaryo, Buxoro va boshqa viloyatlarning ba'zi hududlarida keksa polvonlarning kurashi, chavandozlik tadbirlarini o'tkazishni barcha joylarda joriy etish. Bu bilan qariyalarni qadrlash va yoshlarga namuna bo'lish kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni chuqurlashtirish lozimdir.

II-BOB. O'QUVCHI-YOSHLAR VA TALABALARNING YOZGI DAM OLISH OROMGOHLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINI TASHKIL QILISH

2.1. Axolining turli qatlamlarini dam olish maskanlari va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarining ahamiyati

Dam olish maskanlari deganda quyidagilarni tushunish lozim bo'ladi:

1. O'quvchi-yoshlar va talabalarning yozgi dam olish hamda sog'lomlashtirish-sport oromgohlari.
2. Mehnatkash va ziyolilarning dam olish maskanlari.
3. Ommaviy hordiq chiqarish va ko'ngil ochish istirohat bog'lari.

Bu yo'nalishlardagi maskanlarda jismoniy madaniyat, sport, sayohat va ommaviy o'yinlarining shakllari hamda qisqacha mazmunlarini talqin etish maqsadga muvofiqdir.

Boshda bayon etilgandek, respublikamizning tog'li joylarida maktab o'quvchilari uchun yozgi dam olish oromgohlari faoliyat ko'rsatmoqda. Ularda asosan dam olish, hordiq chiqarish, jismoniy jihatdan chiniqtirish, sayr-sayohatlar orqali tabiatni o'rganish, topografik bilimlarni ommaviy jihatdan mustahkamlash va boshqa turli tarbiyaviy jarayonlar amalga oshirilmoqda.

Oromgohning kundalik ish tartibida ertalabki gimnastika, kunduzgi sport mashg'ulotlari (futbol, voleybol, suzish, yengil atletika va hokazo), yakshanba kunlari tog'larga sayohat, turli musobaqalar asosiy o'rinlarni egallamoqda. Tabiat qo'ynida sof havoda yurish, yugurish, suvlarda cho'milish, turli xil o'yinlar bilan shug'ullanish o'quvchilarning asosiy omili bo'lib xizmat qilmoqda. Shu sababdan maktablar, ota-onalar o'quvchilarning dam olish oromgohlarini yanada kengaytirishga da'vat etmoqda. O'quvchilar esa o'z navbatida har yili yozda oromgohlarga borishni asosiy maqsadlardan biri qilib qo'ymoqda. Chunki oromgohlardagi ta'lim-tarbiya tadbirlari, madaniy xizmat, sport mashg'ulotlari,

ayniqsa sayohatlar, yakunlovchi gulxan yoqish marosimlari o'quvchilarga zavq bog'ishlaydi.

Oliy ta'lim muassasalari talabalari, o'rta maxsus kasb-hunar markazlarining o'quvchi-talaba yoshlari uchun yozgi dam olish va sport sog'lomlashtirish oromgohlari faoliyat ko'rsatmoqda. Bunday oromgohlar Farg'ona vodiysining Shohimardon, Samarqand viloyatning Urgut (Omonqo'ton), Jizzax viloyatining Zomin, Forish (Uchma), Baxmal tog'larida joylashgan oromgohlar namuna bo'lishi mumkin.

Sport-sog'lomlashtirish oromgohlarining maqsad va vazifalari yagona tartib va turli yo'nalishlarda olib borilmoqda. Ulardagi dam oluvchi talabalarni asosan uch guruhga ajratib ish olib boriladi. Bunga Samarqand DU va Jizzax DPI oromgohlarining ish tartiblaridan ba'zi namunalar keltirish mumkin.

Ta'kidlash lozimki, bu ikki Oliy ta'lim muassalaridagi jismoniy madaniyat fakultetlarining pedagogik jamoasi ilk bor (1970-1976) ishlab chiqilgan dasturlar va usullar asosida (R.Abdumalikov, B.P.Marakanov, J.E.Eshnazarov, T.X.Xoldarov va boshqalar) oromgoh faoliyatlariga rahbarlik, tashkiliy, tarbiyaviy ishlar bo'yicha rahnamolik qilib kelmoqda. Bularni quyi-dagicha ifodalash mumkin:

1. Jismoniy madaniyat fakultetlari 1-2 bosqich talabalarining yozgi o'quv-yig'in mashg'ulotlarini (suzish, sport o'yinlari, yengil atletika, turizm va hokazo) iyun-iyul oylari davomida (30 kun) o'tkazadi. Shuningdek talaba sportchilarning tanlagan ixti-sosliklari (sport turlari) bo'yicha mahorat oshirish mashg'ulotlari tashkil etiladi. Oromgohning tarbiyaviy ish rejasi asosida turli madaniy tarbiyalar olib boriladi.

Eng qiziqarli va mas'uliyatli faoliyatlardan biri ko'p kunlik (6-8 kun) piyoda yurish (130 km) yoki butun o'quv-yig'in jarayonida 8-10 marotaba bir kunlik sayohatlarni (130 km) uyushtirish amalga oshiriladi. Bu bilan bo'lajak

mutaxassislarni turizm bo'yicha nazariy bilim va amaliy malakalar bilan qurollantirish hamda jismoniy chiniqtirish amalga oshiriladi.

2. Oliy ta'lim muassasalaridagi boshqa fakultetlarning talabalari iyul-avgust oylarida (ikki potok, 12-15 kundan) oromgohda dam olishadi. Ularning salomatligi va jismoniy tayyorgarliklariga qarab iki guruhga bo'lib mashg'ulotlar, turli tadbirlar olib boriladi.

Birinchi guruh - jismonan sog'lom va tayyorgarliklari talab darajasida bo'lgan yigit va qizlar.

Ikkinchi guruh - jismonan zaifroq va kasalmand yigit va qizlar.

Birinchi guruhdagi talabalar bilan quyidagi sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlari olib boriladi:

- ertalabki gimnastika: past-baland joylarda yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, tosh ko'tarish, daraxtlarda qo'llarga tortilish, siltanish va hokazolar asosida bajariladi;

- kun tartibi bo'yicha har kuni 1-1,5 soat davomida futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi va boshqa sport turlari bilan shug'ullanadi;

- kechki paytda suv havzasida (basseyn) yarim soat suzish va o'yinlar bilan shug'ullanadi;

- haftaning chorshanba va yakshanba kunlari 5-6 km masofaga tog'larda sayohat qilish uyushtiriladi;

- deyarli har kuni sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi;

mashg'ulotlardan oldin va keyin sport mavzusida suhbatlar, savol-javoblar olib boriladi.

Bunday tadbirlarni deyarli barcha talabalar qiziqib bajarishadi. Chunki ular oromgohdagi dam olishning dastlabki kunlaridanoq o'zlarini dadil, tetik his qila boshlashadi.

Ikkinchi guruhda ham birinchi guruhdagi mashqlar, tadbirlarning ba'zi namunalari qo'llaniladi. Lekin bunda shug'ullanuvchilarning qiziqishi va holatlari e'tiborga olinib, mashqlarning miqdori va bajarish talablari birmuncha osonlashtirib beriladi.

Barcha guruhlardagi yigit va qizlar deyarli har kuni maxsus shifokor va pedagog-psixologlar nazoratida bo'lishadi.

Oromgohdagi yakunlovchi gulxan atrofida xotiralar, orzular o'rtoqlashiladi. Bunda yigit va qizlarning oromgohdan olgan taassurotlari, ayniqsa jismonan tetik, dadil va ruhiy quvnoqliklari ochiq-oydin ifoda etiladi.

Xulosa shundan iboratki, yozgi dam olish va sog'lomlashtirish sport oromgohlarida mehnat qilayotgan pedagoglar o'z burchlarini fidoiylilik bilan bajarmoqdalar.

Mehnatkash va ziyolilarning dam olish maskanlari.

Ishlab chiqarish mehnat jamoalari va turli muassasalarning, ayniqsa ijodkorlarning (yozuvchilar, matbuot xodimlari va hokazo) o'zlariga xos dam olish maskanlari (sog'lomlashtirish zonalar) mavjud. Ularni Samarqand viloyatining Urgut, Omonqo'ton, Ohaklik tog'lari, Zarafshon daryosi sohillari, Jizzax viloyatining Zomin, Baxmal, Sangzor vohalari va boshqa viloyatlarning tog'li hududlari, suv omborlari, Sirdaryo, Amudaryo sohillarida uchratish mumkin. Bunday dam olish maskanlarida yakka, guruh va umumiy ravishda jismoniy mashqlar, sayohatlar, suvda cho'milish, quyoshda toblanish, tennis, badminton, voleybol o'ynash, masobaqalashish kabi mashg'ulotlar olib boriladi.

Dam olish maskanlarining moddiy-texnik bazasi yuqori darajada bo'lganlarida sport tadbirlari maxsus reja asosida olib boriladi, ya'ni o'rtoqlik uchrashuvlari, guruh bo'lib sayohatlarga chiqish, sport mavzusida suhbatlar, baxslar o'tkaziladi. Bunday maskanlarda odatda jismoniy madaniyat rahbari xizmat qiladi.

Bunday tadbirlarning tashkiliy, ijtimoiy-madaniy jihatlari barchaga ma'qul tushmoqda. Shu sababdan ko'pchilik mehnatkashlar bunday maskanlarda dam olishni orzu qilishadi, istaklari cheksiz. Lekin bunday imkoniyatlar barchaga ham nasib etmaydi. Chunki, oilaviy sharoitlar (farzandlarining yoshligi, qaraydigan kishisi bo'lmasligi, yoki er-xotinning bir vaqtda dam olishi to'g'ri kelmasligi, moddiy ta'minot va hokazo) hamma vaqt ham birday bo'lavermaydi.

Yuqoridagi holatlarni e'tiborga olgan holda har bir yirik korxona o'z xududi yoki yaqin atrofda mehnatkashlar uchun qulay joy topib, dam olish, hordiq chiqarish va jismonan chiniqish yo'llarini ta'minlashlari lozimdir. Bunda «Navro'z», «Sog'lom avlod uchun», «Ekosan», «Mahalla», «Kamolot» va boshqa jamg'arma uyushmalari hamkorlik qilishlari lozim bo'ladi.

Ommaviy hordiq chiqarish va ko'ngil ochish istirohat bog'lari.

Aholining ommaviy ravishda hordiq chiqarish va dam olish jarayonlari quyidagi yo'nalishlarda bo'lib o'tmoqda:

1. Xiyobonlar, istirohat bog'lari, so'lim joylar.
2. Ko'llar, suv omborlari, daryo, ariq, kanallar yoqasidagi qulay joylar (plyajlar).
3. Oilaviy va guruh shakllarda ochiq maydonlarda dam olish va hokazo

O'zbekiston mustaqilligi tufayli shaharlar, tuman markazlari, qo'rg'onlar, mahallalar, ko'p qavatli uy-joylar, idoralar, o'quv yurtlari, mehnat jamoalarida atrof-muhitni obodonlashtirish, ko'kalamzorlashtirish, mevazorlarni ko'paytirish kabi ulug'vor ishlar ko'lami tobora keng quloqch yoymoqda. Tog'li, tog'oldi joylarda va cho'l zonalaridagi katta ariqlar, kanallarning yoqalarida so'lim, soya-salqin joylar, o'rmonlar barpo etilmoqda. Suv omborlari, ko'llar, suv havzalari atroflari dam olish, hordiq chiqarish, oftobda toblanish, jismonan chiniqish uchun sharoitlar (plyajlar), madaniy xizmat faoliyatlari yaratilmoqda.

Istirohat va ko'ngil ochish bog'larida bolalar va barcha kishilar uchun o'yin maydonlari, attraksion vositalar tayyorlanmoqda. Bunday joylarda faqat o'tirish, tomosha qilish, choyxo'rlik kayfiyatinigina surish emas, balki suvda suzish, suvga sakrash, bilak kuchlarini sinash, merganlik va turli harakatchanli o'yin-lar bo'yicha musobaqalar, baxslar tashkil etilmoqda. Bu jihatlar kattayu-kichikni ma'naviy va jismoniy kayfiyatlarini oshirish, hordiq chiqarish omiliga aylanmoqda.

Istirohat bog'larining mutasaddi xodimlari tomonidan ommaviy-madaniy tadbirlarni o'tkazishda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarining ishtiroki ham mazmun topmoqda. Kurash, tosh ko'tarish, voleybol, badminton, tennis, shaxmat, shashka, damino va boshqa turlar bo'yicha musobaqalarni boshqarishda ularning yordami tegmoqda.

Istirohat va ko'ngil ochish bog'larida ommaviy-madaniy va sport tadbirlarini tashkil qilishda Namangan, Toshkent, Samarqand shaharlarining ish faoliyatlari diqqatga sazovordir. Bunday ibratli faoliyatlarni boshqa hududlardagi shaharlar, tuman markazlari, ko'rg'onlarda ham keng yoyish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Buning uchun esa Madaniyat va sport ishlari vazirligi tizimida, uning barcha quyi tarmoqlarida ommaviy-madaniy va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etuvchi bo'limlar tashkil qilinib, ularning tarkibida jismoniy madaniyat va sport yo'riqchisi (metodist) shartini belgilash, ularga ko'maklashish uchun esa jamoatchi murabbiy-tashkilotchilarni tayyorlashni yo'lga qo'yish zarurdir.

1950-1960 yillar va keyingi davrlarda Jizzax, Toshkent, Samarqand, Farg'ona va boshqa shaharlarning istirohat bog'larida (parklar) voleybol, basketbol, stol tennisi, kurash, shaxmat-shashka maydonlari mavjud bo'lar edi. Bu bog'larda doimiy xizmat qiluvchi shaxmat klublari, sport instruktorlari mavjud edi. Bahor, yoz va kuz mavsumlarida istirohat bog'larida tashkil etilgan turli musobaqalar, o'rtoqlik uchrashuvlarini tomosha qiluvchilar doimo gavjum bo'lar

edi. Hatto atoqli xonandalarning qo'shiqlarini eshitayotgan yoshlar sport musobaqalarining boshlanganligini sezgach, unga yugurib ketishar edi. Bunday tadbirlar shahar madaniyat bo'limlari va sport qo'mitalari tomonidan boshqarilar edi. Hozir ham shunday qilish lozimdir. Istirohat bog'lariga dam olish uchun kelgan yosh sportchilar o'zlarining mahoratlarini namoyish qilishi va boshqalarni jismoniy madaniyat vositalari bilan shug'ullanishga qiziqtirishda yordam berishlari mumkin. Bunday holatlarda taniqli murabbiylar, olimlar, iste'dodli sportchilar, Olimpiya o'yinlari va jahon sport musobaqalarining ishtirokchilarini taklif etish, suhbat, savol-javoblar tashkil qilish lozim bo'ladi.

Bunday xayrli tadbirlar sog'lom avlod tarbiyasini yanada yaxshilash, dam olish va xordiq chiqarishning mazmunli o'tishiga sabab bo'la oladi. Eng muhimi shundaki, istirohat bog'larida tashkil etiladigan ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlari o'quvchi-yoshlar, mehnatkashlar va katta yoshdagi kishilar, xotin-qizlarni ham o'ziga to'la jalb etishi lozim.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat va sport o'z mazmuni, shakllari va mohiyati bilan aholining barcha qatlamlari, ularning yashash hamda xordiq chiqarish maskanlariga ham yetib borib, keng tarmoq etmoqda. Shu sababdan ham dam olish mas-kanlari, istirohat bog'lari va boshqa xududlarda aholining o'zlari sevgan jismoniy madaniyat vositalari, ayniqsa ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishlariga sharoitlar yaratilishi lozim. Kichik futbol maydonlari, voleybol, tennis va boshqa sport o'yinlari uchun alohida joylar ajratilishi kerak. Mahalliy millat xotin-qizlarning plyajlarda dam olishi, jismonan chini-qish yo'llarini yanada kengaytirish, ularning «Sog'lom ona-sog'lom bola!» shiorini amalga oshirishga zamin bo'lish chora-tadbirlarini amalga oshirish zarurdir. Bunday keng ko'lamli tadbirlarni mazmunli, qiziqarli qilib tashkil etish uchun esa, madaniyat ishlari xodimlari va sport mutaxassislarining o'zaro hamkorlikda amalga oshirish lozim.

2.2. Jismoniy madaniyat tizimida xalq milliy o'yinlari

Xalq milliy o'yinlarining kelib chiqish jarayonlari va tarixiy rivojlanish tamoyillari uzoq o'tmish bilan bog'liq bo'lib, ular jamiyat taraqqiyotining madaniy, ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini o'zida mujassamlashtirgan. Shu asosda o'yinlarning shakllari, turlari va mazmunlari boyib, kengayib bizning davrimizgacha ulardan ba'zi bir namunalar saqlanib yetib kelgan. Ayniqsa o'zbek xalqining to'y-tomosha marosimlari, diniy tadbirlar va markazlashgan (to'p holda) holda yashashlari boshqa xalqlarniki bilan o'xshash bo'lsada, birmuncha o'zgacha zavq-shavq bilan o'tkaziladi.

Xalq milliy o'yinlari haqida taniqli faylasuf olim U.Qoraboyev shuningdek N.Jabborov, filologiya fanlari doktori, professor M.Murodov kabilar katta izlanishlar olib borib, yaxshi natijalarga erishganlar. Shular asosida to'y, maraka, an'anaviy bayramlar, san'at asarlarida (teatr, kino, qo'shiqchilik, rassomchilik va hokazo) xalq milliy o'yinlaridan maqsadli va keng foydalanilmoqda.

E'tiborli tomonlaridan biri shundaki, mustaqillik sharo-fati bilan xalq milliy o'yinlari bo'yicha rasman nufuzli musobaqalar, ilmiy-amaliy anjumanlar tashkil qilinib, ular yangi shakl va mazmunlarni ifoda etmoqda. Ularda «Navro'z», «Mustaqillik kuni», «Hosil bayrami» va boshqa ommaviy an'anaviy xalq bayramlarida namoyish etilayotgan kurash (Buxoro va Farg'ona usullari), ko'pkari uloq, poyga va turli xil milliy harakatli o'yinlar («Bo'ron», «Eshak mindi», «Orqang kuydi» «Soldi», «quloq cho'zma», «Chillik» va hokazo) keng qo'llanilmoqda. Bunday zamonaviy xalq milliy o'yinlari va ommaviy-madaniy tadbirlarni tashkil qilish, ularni ilk bor mazmunli, qiziqarli qilib o'tkazishda taniqli olimlar T.S.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev (Toshkent), J.T.Toshpo'latov, U.Ibrohimov, q.Alimov (Termiz), T.X.Xoldarov, H.A.Meliyev, B.Bo'riboyev, Sh.Hasanov (Jizzax), A.Q.Atoyev, H.A.Botirov (Buxoro), B.Boyboboyev (Namangan), A.A.Abdullayev, T.N.Normatov (Farg'ona) va boshqalarning hissasi g'oyat kattadir.

Mustaqillikning eng e'tiborli tomonlaridan biri shuki, Respublika Prezidentining farmoni va hukumat qarorlari asosida «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik tashkiloti tuzilib (1993), unda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ulug' allomalar xotirasini yod etish, buyuk sarkarda va sohibqiron Amir Temur faoliyatini chuqur o'rganish hamda uning ijobiy tomonlaridan mamlakatimizda amaliy jihatdan foydalanishga alohida e'tibor berib kelinmoqda. Ularga bag'ishlab yuksak darajadagi turli xil ommaviy-madaniy tadbirlar, kurash va boshqa turnirlar o'tkazilmoqda.

Ana shunday muhim madaniy tadbirlar jarayonida Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjumanlari tashkil etilib, qator ilmiy to'plamlar yuzaga keldi. Ularning mazmunlarida xalq milliy o'yinlarining turlari, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyatlari keng yoritilmoqda. Ular orasida yetakchi va iste'dodli olimlar K.D.Yarashev, O.O.Po'latov, R.Abdumalikov (O'zDJTI), A.H.G'ulomov, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (SamarqandDU), T.X.Xoldarov, O.Muqimov, I.Alibekov (JizzaxDPI), J.T.Boshpo'latov, O'.Ibrohimov (TermizDU) va boshqaning ilmiy maqolalari e'tiborni jalb etadi.

«O'zbek milliy kurashi» (O.R.Boymurodov, 1991), «101 o'yin» (T.S.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev, 1997), «Ko'pkari» (R.Abdumalikov, R.Q.Qudratov, K.D.Yarashev, 1997) kabi o'quv-uslubiy qo'llanmalar va ilmiy ommabop risolalar xalq milliy o'yinlarining jismoniy madaniyat tizimidagi muhim yo'nalish ekanligini isbot etuvchi dalillardir.

Ma'lumki, xalq milliy o'yinlarining ko'lami keng va ko'p qirrali ijtimoiy-pedagogik jarayonlardan biri hisoblanadi. Ularning turlarini quyidagi asosda guruhlariga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Kurash (Buxoro usuli) va Belbog'li kurash (Farg'ona usuli).

O'zbek kurashi xalqaro sport turiga aylanib, xalqaro kurash assosiasiyasi maqomiga ega bo'ldi. Shu tufayli kurash bo'yicha har yili (1999-Toshkent, 2000-

Antaliya-Turkiya, 2001-Vengriya va 2002-Armaniston, 2005-Toshkent) jahon chempionati o'tkazib kelinmoqda.

Belbog'li kurash ham jahon miqyosida qadamlamoqda. 2002 yilda qator rasmiy turnirlar, o'rtoqlik uchrashuvlari tashkil etilib, xalqaro federasiya tuzilishiga sabab bo'ldi.

2. Ot o'yinlari (ko'pkari-uloq, poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, chovgon va hokazo) qadimdan xalq sevgan eng qiziqarli o'yinlardan biridir. Markaziy Osiyo, Kavkaz, Arab malakatlari va boshqa ko'pgina mamlakatlarda ko'pkari uloq o'yiniga o'xshash va o'zlariga xos milliy xususiyatlarni ifoda etuvchi o'yinlar ko'p.

Ot o'yinlari, ayniqsa ko'pkari va poyga qozoq, qirg'iz, turkman va tojik xalqlarining ham an'anaviy o'yinlaridir.

O'zbekistonda ko'pkari uloq o'z nufuzi va «Uloq ot sporti assosiasiyasi» maqomiga egadir (2001 y).

E'tirof etish kerakki, Samarqand, Jizzax, Navoiy, Qashqadaryo, Surxondaryo, Sirdaryo va boshqa viloyatlarning tog'li hududlari hamda yangidan o'zlashtirilgan paxtakor joylaridagi katta to'ylar ko'pkarisiz o'tkazilmaydi. Ko'pkarida bir necha yuzlab chopqir otlar va mohir chavondoz polvonlar saralanadi, ular qimmatbaho buyumlar, turli sovrinlar bilan taqdirlanadi.

Lekin, ko'pkari uloq o'yinlarining sport turlari kabi (futbol) jamoa (komanda) tarzda o'tkazilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki, yuzlab otlarning to'dada yig'ilishi, behuda va ortiqcha harakatlar o'yin mazmunini ancha siyraklashtirmoqda. Bu haqda olimlar tomonidan («Ko'pkari» kitobida) qimmatli va o'ta zarur amaliy takliflar ishlab chiqilib, amalda qo'llashga tavsiya etilgan.

3. «Chillik», «Poda to'p», «Oqsuyak» kabi o'nlab milliy harakatli o'yinlar sport turlari kabi o'z xususiyatlari hamda ijtimoiy-tarbiyaviy, jismonan chiniqish, mahorat orttirish sifatlariga egadir. Ularni o'quvchi-yoshlar va xalq orasida keng

yoyish, rasmiy hamda nufuzli musobaqalar o'tkazish lozim bo'ladi. Ularda qo'llaniladigan asbob-uskunalar va jihozlar maxsus stadionlarni talab etmaydi. Ularni o'yinlar, ishtirokchilar yoki o'yin tashkilotchilari oddiy daraxtlarning qurigan shoxlari, xodalaridan tayyorlashlari, kichik rezina yoki tennis to'plaridan foydalanish mumkin. O'yinlarning barchasi oddiy ochiq, tennis joylar, o'yin va futbol maydonlarida tashkil qilinishi mumkin.

Buyuk kelajagimizning istiqboli va mavqeyini ta'minlash, xalqaro hamjamiyatlardagi o'rnini tobora mustahkamlashda sportning rolini inkor etib bo'lmaganidek, xalq milliy o'yinlaridan muhimlarini saralab, tanlab olib, ularni kurash darajasiga ko'tarish muammolari ham yo'q emas. Magistrlar, aspirantlar, ayniqsa doktorantlar bu jihatlarni jiddiy o'ylashlari, ilmiy jihatdan ish qilishlari lozimdir.

4. Dorboz o'yinlari. Dorboz (arqonlar ustidagi o'yinlar) jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy hayotiga singib ketgan tomosha o'yinidir. Dorbozlik bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining o'tmish sulolalariga ko'proq suyanishadi. Boshqacha aytganda, dorboz bilan shug'ullanishga har kimda ham sharoit, qobiliyat va qiziqishlar bo'lmaydi. Shu sababdan dorbozlar o'zlarining amaliy va murakkab mashqlarini zamonaviy sport turlari elementlari (salto, qo'l va boshda turish kabilar) bilan boyitib boradi. Dorbozning qiziqarli va mazmunli bo'lishida hajviyalar, askiya-lar, latifalar, aytishuvlar va hokazo muhim o'rinni egallaydi. qisqa qilib aytganda dorboz o'yinlari ma'naviy-ma'rifiy madaniyat bilan sug'orilgan o'ta qaltis, murakkab jismoniy faoliyatlardan iborat.

Bog'cha bolalari, maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida dorbozning elementlari (o'tirg'ich ustidan yurish, muvozanat mashqlari, masxarabozlik o'yinlari keng qo'llanilmoqda. Bunday jarayonlar xalq milliy o'yinlari musobaqalari, turli xil televizion o'yinlarda ham maqsadli qo'llanilib, o'quvchi-yoshlarni har tomonlama kamol toptirishda xizmat qilmoqda.

5. Milliy raqslar. «Tanovor», «Andijon polkasi», «Xorazm lazgisi», Surxon va qashqa vohasidagi folklor ansambillarining qo'shiq, lapar, raqslari va boshqa san'at janrlaridagi xalq milliy o'yinlarining g'oyalari, tarbiyaviy jihatlari, amaliy elementlari (bo'laklar) keng qo'llanilgan. Chunki xalq madaniyati raqslar, qo'shiqlar va jismoniy harakatlarning majmuidir. Masalaga shunday qaralsa jismoniy madaniyat mashqlari mazmuniga hamohang san'at turlarini va o'z navbatida san'atning barcha janrlarida xalq milliy o'yinlari, jismoniy harakatlarni keng kiritish, bu bilan yoshlarni xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanishlariga da'vat etish lozim.

Xulosa qilib aytganda, otlarda poyga, uloqni tortishish, «chillik», «oq suyak» kabi harakatli o'yinlar, dor ustidagi murakkab mashqlar, raqslardagi turli xil yengil harakatlar jis-moniy chiniqish omillarining yuksak namunalari. Xalq milliy o'yinlari shu sababdan ham jismoniy madaniyat va sport harakatining eng muhim tarbiyaviy jarayon sifatida xizmat qilmoqda.

2.3. Katta yoshdagi aholi o'rtasida ommaviy jismoniy madaniyat va sport – sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish

«Navro'z» bayramida ommaviy xalq o'yinlari.

«Navro'z» (yangi kun, yangi yil) qadimdan sharq xalqlarida ulug' ayyom sifatida nishonlanib kelinadi.

Ayrim sharq xalqlarida «Navro'z» yil boshi, bahorning kelishi, ekin boshlanishi va turli xil sharoitlarni bildiradi. Ana shular asosida «Navro'z» (yangi hisobda 21-mart) bayram sifatida tashkil qilinib, sumalak pishirish, xalqqa katta osh (sho'rva, xalim, palov va hokazo) berish marosimlari amalga oshirilgan. Tabiiyki, xalq yig'ilgan joyda qo'shiq, raqs, o'yin-kulgi, turli xil tomoshalar (kurash, dorboz, ko'pkari, poyga, harakatli o'yinlar va hokazo) tashkil etiladi.

Bunday ayyomlar o'zbek xalqi orasida ham juda qadimdan buyon davom etib kelgan. Bu haqida tarixiy manbalar, rivoyatlar, badiiy asarlar guvohlik beradi.

Rossiyada oktyabr inqilobining g'alabasi va sovetlar hokimiyatining o'rnatilishi sababli Markaziy Osiyoda, xususan O'zbekistonda milliy urf-odatlar chegaralandi, «Navro'z» va boshqa bayramlar taqiqlandi. Shunday bo'lsada qishloq joylarida «Navro'z»ni o'tkazish butunlay yo'qolib ketmadi.

Yurtimizda mustaqillik boshlangan dastlabki yillarda (1989-1991) Prezident I.A.Karimovning tashabbusi va xalq irodasi tufayli «Navro'z» bayrami nishonlana boshlandi. Unda madaniy tadbirlar asta-sekin qo'llana boshlandi. Ular tarkibida xalq milliy o'yinlari, zamonaviy sport turlari namoyishlarning manbaiga aylandi. Xullas «Navro'z» bayrami faqat shaharlar, tuman markazlaridagina emas, balki uzoqdagi katta-kichik qishloqlarda ham tantana tusini oldi.

Viloyatlardagi tog'li hududlarda, cho'l zonalarida «Navro'z» da ko'pkari, poyga, arqon tortishish, tosh ko'tarish hamda «quloq cho'zma», «chillik», «eshak mindi», «yelkada kurash», «piyoda ko'pkari» kabi milliy harakatli o'yinlar ommaviy ravishda tashkil qilinmoqda.

Shahar sharoitida «Navro'z» bayrami katta maydonlar, stadionlar, hovlilarda tashkil etilib, u rahbar xodimlarning tab-riklari, taqdirlashlar bilan boshlanadi. Taniqli san'atkorlar, shoirlar, notiqalar yig'ilganlarni xushnud etadi. Kurash, boks, akrobatika, gimnastika, tosh, gir, shtanga ko'tarish, arqon tortishish, bilak kuchini sinash, turnikda tortilish, sharqona yakkakurashlar va boshqa turli xil milliy va zamonaviy sport turlari namoyish etiladi. Bunday namoyishlar xalqning dam olishi, hordiq chiqarishini ta'minlash bilan birgalikda, yoshlarni sportga qiziqtirishda xizmat qilmoqda.

«Mustaqillik kuni» bayramlarida sport tadbirlari.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning farmoniga asosan (1991 y. 31 avgust) 1991 yil 1-sentyabrda ilk bor «Mustaqillik kuni» sifatida zo'r tantana bilan yurtimizning barcha hududlarida bayram qilindi.

Har yili 1-sentyabr kuni O'zbekistonda eng ulug'vor va katta bayram o'tkazilib, ularning mazmuni tobora boyib bormoqda. Toshkent shahri va

viloyatlarning markazlari, qo'rg'onlar, mahallalarda bayram tantanasiga yig'ilganlarga xalq xo'jaligida erishilayotgan yutuqlar, san'atkorlarning chiqishlari namoyish etilmoqda. Ular orasida taniqli murabbiylar, iste'dodli yosh sportchilar, jahon va olimpiya o'yinlari chempionlari shoda-shoda medallarni taqib xalqqa namuna bo'lmoqda. Ayniqsa keng maydonlar, tayyorlangan sahnalarda kurashchilar, bokschilar, shtangachilar, akrobatlar, dorbozlar va boshqa sport turlari vakillari o'zlarining nafis harakatlari, sport mahoratlarini ko'z-ko'z qilib, xalq olqishiga sazovor bo'lmoqda.

Xalq orasida yana bir an'ana borki, u «Hosil bayrami» nomi bilan e'tiborga loyiqdir. Dehqonlar ekin-tikinlar, hosil bilan bog'liq kattayu-kichik odamlar g'alla o'rish, meva (qovoq, uzum) sayli, «Paxta bayramini» alohida tantana bilan o'tkazadilar. Ularda ham kurash, ko'pkari va turli o'yinlar namoyish qilinadi, bahslar, musobaqalar bo'lib o'tadi.

Eng muhimi shundaki, katta tantana bilan o'tkazilgan bu bayramlar videotasvirlarga olinib, televideniyelarda takror-takror ko'rsatiladi. Bu jihatlar ham xalq milliy o'yinlarining zamonaviy sport turlari qatoridan o'rin olayotgani, xalqimiz tomonidan ardoqlanayotganining dalilidir. Bunday tadbirlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini magistrlar chuqur o'rganishlari hamda ommalashtirishlari zarurdir.

«Alpomish o'yinlari» va «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari-xalq milliy o'yinlari ramzi.

«Alpomish o'yinlari» Respublika festivali.

Eng avvalo eslatish joizki, xalq milliy o'yinlarining aksariyat ko'pchiligi va muhimligi juda ko'p xalq og'zaki ijodi durdonalari, tarixiy manbalar, qo'lyozmalarda bayon etilgan.

Bundan uch ming yil avval yaratilgan «Avesto» kitobida (Zar-dushtiyar qomusi) qadimgi Xorazm va uning atrofida yashagan ajdodlarimizning ijtimoiy-madaniy, diniy, siyosiy turmush sharoiti ifoda etilgan. Uning maxsus bo'limlari

ovqatlanish, dam olish, uyqu, mehnat, ov, sayr va turli xil amaliy faoliyatlarni ham o'z ichiga olgan. Ularning guvohlik berishiga harakatli o'yinlar, yovvoyi hayvonlar bilan ov qilish, kamondan o'q otish, nayza sanchish, olishish (kurash), suvda suzish, tog'larga chiqish va boshqa juda ko'p maxsus tayyorgarlik mashqlarini yoshlarga o'rgatish yo'llari bayon qilingan. Ana shular asosida juda ko'p amaliy mashqlar xalq o'yinlariga aylanib, ulardan namunalar shu vaqtgacha yetib kelgan.

«Go'ro'g'li» turkumidagi o'nlab dostonlar, «qirq qiz», «Rustam», «Tohir va Zuhra» kabi sevimli dostonlarda, Abulqosim Firdavsiyning «Shohnoma» (Eronlik-Siyovush» va Turonlik-Afrosiyob misolida), Alisher Navoiyning «Xamsa» asarlari va boshqa juda ko'p sharq dostonlari, ertaklarida «Otda uchish», poyga, kurash, to'qmoq va qilich bilan jang qilish kabi o'yinlar madh etilgan. Bular qadimda ajdodlarimizning milliy o'yinlaridan dalolatlar beradi.

Xalq milliy o'yinlarining shohi bo'lgan kurash, ko'pkari-uloq, poyga, merganlik kabi o'yinlar ayniqsa «Alpomish» dostonida to'laqonli yoritilgan. Xalq milliy o'yinlarining ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berishda N.P.Rudchenko (Samarqand, 1964) ilk bor qadam qo'ygan olimlardan biridir. A.q.Atoev «Kurash» darsligi (1984), F.A.Kerimov «Kurashga tushaman» (1999), R.Abdumalikov, R.Q.Qudratov, K.R.Yarashevlarning «Ko'pkari» (1997) va boshqa manbalarda xalq milliy o'yinlari haqida qimmatli fikrlar bildirilgan.

Respublika Davlat sport qo'mitasi hamda milliy o'yinlar Assosiasiyasi hamkorligida U.Qoraboyev tashabbusi bilan 1991 yil 25 aprelda Jizzax viloyatining Forish tumanida (qizil qir) ilk bor Respublika xalq milliy o'yinlari musobaqasi bo'lib o'tdi. Keyingi yillarda uning mazmuni ancha kengaydi.

Mutaxassislar, olimlar va axborot vositalari xodimlarining tashabbusi bilan bu o'yinlarni «Alpomish o'yinlari» Respublika festivali deb ataldi. Buning eng asosiy sabablaridan biri shuki, «Alpomish» dostonining yaratilganligiga ming yil

to'lishini nishonlash to'g'risida»gi Respublika Prezidentining farmonidir. Shu sababdan 1998 yil Termizda «Alpomish o'yinlari» Respublika festivali bo'lib o'tdi. Keyinchalik har ikki yilda bu o'yinlar davom ettirildi. Festivalning ochilishi katta san'at va sport bayramiga aylandi. Festivallarning dasturida kurash, qo'l kuchini sinash, arqon tortishish sport turlari bilan bir qatorda «Bo'ron», «Mindi», «Soldi», «To'qqiz tosh» (qizlar o'yini) va boshqa milliy harakatli o'yinlar joy olmoqda.

Festivallar orasida Respublika ilmiy-amaliy anjumanlari ham tashkil etilib, ma'ruzalar va ilmiy maqolalarning to'plamlari nashr etildi. Ular orasida Alpomish faoliyatini aks ettiruvchi otda poyga, yoydan o'q otish, merganlik kabi turlarni ham festivallar dasturiga kiritish takliflari bayon etilgan. Bu muammolarning yechimini topishda magistrlar va aspirantlar ijodiy-amaliy faoliyat ko'rsatishlari ma'qul bo'ladi.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari.

O'zRVMning «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorida aholining salomatligini yaxshilash va o'quvchi-yoshlarning jismoniy kamolotlarini ta'minlash maqsadida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini ishlab chiqarish, uni amalda joriy etish, sinov-me'yor talablarini bajarganlarga shu nomda (yigitlar «Alpomish», qizlar «Barchinoy») ko'krak nishonlari bilan taqdirlash alohida qayd etilgan.

E'tirof etish lozimki, davlat tomondan bunday tadbirlarni o'tkazilishi xalq milliy o'yinlari orqali milliy qadriyatlarni yanada boyitish, o'quvchi-yoshlarning o'tmish tariximizni chuqur bilishi va eng muhimi ularning Alpomishdek pahlavon, jasur, Vatan va xalqiga sadoqatli bo'lishni tarbiyalashdir. Mahalliy millat xotin-qizlarining jismonan baquvvat, sog'lom ona bo'lishlari uchun Barchinoy timsolida xalq milliy o'yinlari va maxsus testlardagi talablarni doimiy bajarib borishda da'vat etiladi.

Bunday tadbirlar kelajak avlodlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalab yetishtirishning muhim omillaridan biridir. Shu sabadan o'quv yurtlari, mehnat jamoalari, turli muassasalar hamda aholi istiqomat joylarida (mahalla va qishloqlar) «Alpomish o'yinlari» festivallari dasturidagi turlar hamda maxsus testlarning sinov-me'yor talablarini bajarishga tayyorgarlik ishlari hamda musobaqalarni o'tkazishni talab darajasida olib borish lozim bo'ladi.

«To'maris o'yinlari» Respublika festivali.

O'zbekistonning mustaqilligi tufayli yurtimizda juda ko'p milliy qadriyatlar timsolida yangi tadbirlar tashkil etilmoqda. Ular orasida «Milliy qadriyatlarni tiklash», «Ulug' allomalarni xotirlash», «Amir Temur tavalludi», sog'lom avlod, onalar va bolalar yili, ayollar yili, qariyalarni qadrlash yili va hokazo rasmiy hamda nufuzli tadbirlar amalga oshirib kelindi. Ular orasida «Ayollar yili» har tomonlama e'tiborga loyiqdir. Yurtimizning istiqloli va istiqboli yo'lida ayollarning xizmati cheksiz, olqishga sazovor bo'lmoqda. Ularning tarkibida xotin-qizlarning salomatligini yaxshilash, sog'lom ona sog'lom bola shiori ostida olib borilayotgan tibbiy, madaniy, ijtimoiy-ta'limot va sport tadbirlari e'tiborga molikdir.

Respublika Prezidenti va hukumatimiz tashabbusi va bevosita g'amxo'rliqi, rahbarligi ostida xotin-qizlarga ko'rsatilayotgan xizmatlar, imtiyozlar milliy qadriyatlar mazmunining asosini tashkil etmoqda. Ayniqsa sog'lom onalarning davlat va jamoat ishlarida faol ishtirok etishlariga katta yo'l ochib berildi. Bunda xotin-qizlarning sog'lom bo'lishi, farzandlarini kelajak avlod uchun har tomonlama kamol toptirish yo'llari bilan qurollantishrisha jiddiy e'tibor berilmoqda. Buning negizida Oysuluv («qirq qiz»), Barchinoy («Alpomish»), qunduz pari («Go'ro'g'li), Zuhra («Tohir va Zuhra») timsollari mazmun topganligini tan olish lozimdir.

Tarixiy ma'lumotlarga asoslansa, yangi eradan avvalgi davrda (V-asr) hozirgi Xorazm o'lkasida To'maris degan qahramon ayol o'tgan. Bu tarixiy shaxs

sifatida o'sha davrdagi Eron shohi Kirga qarshi kurashda jasorat ko'rsatgan ayol. Ya'ni To'marisning otasi, uning lashkarlari janglarda halok bo'lgan. Ularning o'chini olish maqsadida To'maris jangga kirib, Kir askarlarini Vatan-ning hududlaridan uzoqlarga uloqtirishga, podshoh Kirni asirga olishga muvaffaq bo'ladi. Shunda To'maris o'ziga: «Sen bir umr qonga to'ymading. Men o'z ahdimda turib seni qonga to'ydirdim», -deydi. Ya'ni podshoh Kirning boshini kestirib, qonga to'ldirilgan meshga (Teridan yasalgan qop) solib, o'z yurtiga yuborgan. Bu voqeya qanday dahshatli, beayov, shafqatsizlik bo'lmasin, har bir insonning o'z Vatani, qavmi, ota-onasi uchun astoydil kurashish zarurligining ramzidir. Bu timsol va ramz ayollar qalbi, ongiga chuqur singdirilishi, shu asosda o'z farzandlarini tarbiyalashini davr talab etmoqda.

Ana shunday oliyjanob g'oyalar Respublika Prezidenti ayollar yiliga bag'ishlab (1999 yil) nufuzli tadbirlarni o'tkazishga farmon berdi. Shu asosda 1999 yil Jizzaxda «To'maris o'yinlari» Respublika festivali o'tkazildi. 2001 yilda esa bu festival Shahrisabz shahrida zo'r tantana bilan tashkil qilindi. Festivalning dasturida turli yoshdagi xotin-qizlar qatnashishiga imkon berildi. Bunda yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, kurash, sharqona yakkakurashlar, xalq milliy o'yinlari va boshqa sport turlari o'rin egalladi.

Respublika festivalida qatnashish uchun avvalo o'quv yurt-lari, mehnat jamoalarida ommaviy tanlov-sinov musobaqalari tashkil etilmoqda. Keyingi bosqichlarida esa (tuman-shahar va viloyat) saralash musobaqalari o'tkazilmoqda. Bunday nufuzli sport musobaqalarida qatnashish istagi bo'lgan xotin-qizlarning soni tobora oshib bormoqda.

Umuman olganda «Alpomish o'yinlari» va «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari aholining barcha tabaqalarida, shuningdek xotin-qizlar o'rtasida ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining o'ziga xos uzluksiz bosqichidir, deyish mumkin bo'ladi. Bu esa o'z navbatida xalq milliy o'yinla-rining respublikadagi jismoniy madaniyat va sport harakatining muhim

tarmog'i ekanligini amaliy jihatdan isbotlamoqda. Shunday ekan, talabalar, magistrlar, aspirantlar xalq milliy o'yin-larining tashkiliy, ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini ilmiy-pedagogik jihatdan davr talablari darajasida asoslab berishlari lozim. Bu bilan esa, xalq milliy o'yinlarini sport darajasiga ko'tarish, ularning eng muhimlarini xalqaro sport musobaqalariga aylantirish, bu sohada maxsus kadrlar tayyorlash kabi jiddiy muammolarni hal qilishga yo'l ochib berish imkoniyatlariga ega bo'ladilar. Natijada esa O'zbekistonning buyuk kelajagi amaliy jihatdan muqarrar bo'lishiga o'z hissalarini qo'shishlari mumkin bo'ladi.

Mamlakatda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy jarayonlarning tabora kengayishi va ravnaq topishi aholining ijtimoiy-madaniy turmish darajasining yuqori bosqichlar sari yetaklamoqda. Bunda jismoniy madaniyat va sport harakati o'ziga xos mazmun, shakl va xususiyatlar orqali ommalashmoqda. Bu o'z navbatida o'quv yurtlari, mehnat jamoalari, aholi istiqomat joylari, sport inshootlari hamda yozgi dam olish va sog'lomlashtirish oromgohlarida jismoniy madaniyat, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarini rivojlantirishni ta'minlamoqda.

O'quvchilarning «Umid nihollari», kasb-hunar kollejlari o'quvchi talabalarining «Barkamol avlod» va oliy ta'lim muassasalari talabalarining «Universiada»larini tashkil qilish ishlari keng ko'lamda olib borilmoqda.

Xalq milliy o'yinlari bo'yicha «Alpomish o'yinlari» va «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari jismoniy madaniyat va sport harakatining mazmuniga aylanmoqda.

Aholi o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni keng yoyishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari o'ziga xos yo'lga xizmat qilmoqda yosh va iqtidorli sportchilarni tanlash, ularni tarbiyalab yetishtirishda barcha tarmoqlardagi darajadagi sport maktablarining faoliyatlari yanada kuchaytirilmoqda.

XULOSA

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarining tarbiyalanuvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosan bolalarni hayotiy zarur harakat va ko'nikmalariga o'rgatish va ular salomatligini yaxshilashdan iborat.

2. Maktab yoshida bolalar asosiy harakat malakalarini takomillashtirish va zarur jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, bolalarni ma'lum sport turlari bilan shug'ullanishlariga yo'naltiriladi.

3. Talabalar bilan olib boriladigan jismoniy madaniyat mashg'ulotlari sog'lom-turmush tarzini shakllantirish va mehnat unumdorligini oshirishda, Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy madaniyat va sport – sog'lomlashtirish ishlaridan samarali foydalanishga qaratiladi.

4. Katta yoshdagi kishilar bilan olib boriladigan jismoniy madaniyat mashg'ulotlari salomatlikni saqlash, mehnat unumdorligini oshirish sog'lom turmush tarzi orqali uzoq-umr ko'rish masalalariga qaratiladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar va ommaviy sport tadbirlari uchun tashkilotchi kadrlar tayyorlash milliy dastur talablari asosida amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston sportchilarining xalqaro sport musobaqalarida ishtirokini ta'minlash yo'llarini talab darajasida ishlab chiqish, ularni maqsadli ravishda amalga oshirish yuqorida ta'kidlangan tizimlarni tashkil qilish va ularni amalga oshirishda mutasaddi vazirliklar va jamoatchi sport tashkilotlarinng barcha faoliyatlarini muvofiqlashtirish yo'lida Respublika Madaniyat va sport ishlari vazirligi faoliyat ko'rsatmoqda.

O'zbekistonning xalqaro sport aloqalarini kengaytirish, sportchilarning jahon sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlaridagi ishtirokini ta'minlashda Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasi, sport jamiyatlari, sport federasiyalari va assosiasiyalarining xizmati e'tiborga loyiqdir.

Umuman aytganda Respublikada jismoniy madaniyat va sport harakatidagi eng muhim omillardan maqsadli foydalanilmoqda. Yurtimiz mustaqilligi o'z-o'zini boshqarish va xo'jalik yuritishga katta imkoniyatlar yaratib berdi. Shu sababdan har bir jamoa (kollektiv) o'zining sport klubini tashkil etishlari lozimligini hisobga olib, Respublika «Talaba» sport uyushmasi va «Talaba» sport klubining Ustavi, musobaqa «Nizom» laridan maqsadli foydalanish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR.

1. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch” Toshkent “Ma’naviyat”, 2010-176 b.
2. Karimov I.A. “O’zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida” “O’zbekiston”, T.: 2011-440 b.
3. O’zbekiston Respublikasining Konstitusiyasi, T., “O’zbekiston”, 1992.
4. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonuni (yangi taxrirda), 2000.
5. O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida” gi qonuni (yangi taxrirda), 1997.
- O’zRVM ning “Respublika ma’naviyat va ma’rifat jamoatchilik markazining faoliyatini tashkil etish to’g’risida”gi qarori. 1993.
- O’zR Prezidentining “Sog’lom avlod uchun ordenini ta’sis qilish to’g’risida” gi Farmoni, 1993 yil 4 mart.
- O’zRVM ning Sog’lom avlod uchun Davlat dasturi. 1997 yil.
- O’zRVM ning “Yosh avlodni sog’lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to’g’risida”gi qarori, 1993 yil 3 dekabr.
6. O’zRVMning “O’zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashki-liy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori, 1996 yil 17 yanvar.
7. O’zRVM ning “O’zbek milliy kurashini rivojlantirish to’g’risida” gi qarori, 1998.
8. O’zRVM ning “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” gi qarori, 1999 yil 27 may.
9. O’zRVM ning “O’zbekistonda Olimpiya harakatini yanada rivojlantirish va mamlakat sportchilarining Sidney shahri (Avstraliya)dagi XXVII Olimpiya o’yinlariga tayyorlash to’g’risida”gi qarori, 2000 yil 7 iyun.
10. Karimov I.A., O’zbekiston kelajagi buyuk davlat, T., “O’zbekiston” 1992.

11. Karimov I.A., “O‘zbekistonning o‘z istiqlool va taraqqiyoti yo‘li, T. “O‘zbekiston”, 1992.
12. Karimov I.A., “Bizdan ozod va obod Vatan qolsin”, T., “O‘zbekis-ton”, 1994 y.
13. Karimov I.A., “O‘zbekiston XXI asr bo’sag’asida”, T., “O‘zbekiston” 1997 y.
14. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, Farg’ona. 2001 yil.
15. Abdumalikov R., Qudratov R.Q., Yarashev K.D., Ko’pqari, ilmiy-ommabop kitob, T., O‘zDJTI nashr. 1997 yil.
16. Akromov A.K., “O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi”, o’quv qo’llanma, T., O‘zDJTI nashr. 1997 yil
17. Atoyev A.Q., “Kurash” darslik, T. “O’qituvchi”, 1988 yil.
18. Alpomish dostoni, 1-2 qismlar. T., “O‘zbekiston” 1992-1993 yil.
19. Axmedov B.A., Amir Temur, tarixiy roman., T., 1995 yil.
20. Bo’riboev B. Jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish Jizzax 2002 yil 72 bet
21. Jismoniy tarbiya tarixi, darslik (tarjima), T., “O’qituvchi”, 1985 yil.
22. Ismoilov R.I., Sholmoiskiy Yu.S., O‘zbekistonda fizkultura tarixi., MMT.qo’l., T., “O’qituvchi” 1988 yil.
23. Nasriddinov F.N., Shaternikov E.K., Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport, T., “O’qituvchi”, 1993 yil.
24. Obidov T., “O‘zbekiston polvonlari”, T., G’.G’ulom nomli nashr. 1989 yil.
25. Rasulov O.T. Po’latov O.O. va b.q. O‘zbek xalq o‘yinlari, ularning tasnifi va tavsifi, T. O‘zDJTI nashr., 1996 yil.
26. Sodiqov A. T. Sog’lom avlod tarbiyasida sport fanlari (o’quv uslubiy qo’llanva) Jizzax 2008 yil
27. Sattorov M. O‘zbek udumlari – T., Fan 1993 yil 120 bet.
28. Usmonxo’jayev T.S., Xo’jayev F., 1001 o’yin, T., Ibn Sino, 1990 yil.
29. Xonkeldiyev Sh. X. jismoniy tarbiya nazariyasi metodikasi F., 2001 25 bet

30. Yarashev K.D. Abdumalikov R., “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari majmuini ommalashtirish yo’llari, o’quv-uslubiy qo’llanma., T., O’zDJTI nashr 2002 yil.
- 31.Yarashov K. D. Ommaviy sog’lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o’yinlari bo’yicha mutaxassislar tayyorlash; monografiya T – 1997 yil
- 32.O’zbekiston milliy ensiklopeiyasi 3 – jild T., 2001 yil, 614 bet
- 33.Qudratov R. Q. va boshqalar sog’lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport – T., 2003 5 bet