

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

**NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
MAGISTRATURA BO‘LIMI**

**Qo‘lyozma huquqida
UDK: (796370)**

TARIEV RUYIDDIN NAJIMOVICHNING

**“Bolalarni sportning ommaviy turlariga jalb etishning tashkiliy pedagogik
shart-sharoitlari”**

(umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilari misolida) mavzusidagi

**Magistrlik akademik darajasini olish uchun yozilgan
DISSERTATSIYA**

Mutaxassislik: 5A 112001 – Jismoniy madaniyat

Himoya qilishga ruxsat

Magistratura bo‘limi boshlig‘i

_____M.Esanov

2014 y «____» iyun

“Jismoniy madaniyat metodikasi”

kafedrasi mudiri, g.f.n.

_____ K. D. Rahimqulov

Ilmiy rahbar: p.f.n.

_____ X. Tulenova

Toshkent-2014 yil

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda mustaqillikning ilk yillaridanoq har jihatdan barkamol avlodni tarbiyalab voyaga etkazish davlat siyosati darajasidagi ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilandi. O'tgan yillar davomida yurtimizda bolalar sportini rivojlantirish, xususan, bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga keng qamrovda jalb qilish maqsadida keng qamrovli chora-tadbirlar belgilanib, izchil amalga oshirilmoqda. Xususan, davlatimiz rahbari Islom Karimovning bevosita tashabbusi va rahbarligi ostida 2002 yilda "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" tashkil etilib, uning o'n yillik faoliyati davomida Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 1113 ta bolalar sporti ob'ekti, jumladan, 252 ta yangi sport kompleksi, 861 ta sport zali barpo etildi, bularning 84 foizi qishloq joylarda qurildi.

Bundan tashqari, faoliyat ko'rsatayotgan 262 ta sport inshooti rekonstruksiya qilindi va kapital ta'mirlandi. Bu maqsadlar uchun 570 milliard so'mdan ortiq mablag' yo'naltirildi. Birgina o'tgan yilda 92 ta bolalar sporti ob'ekti va 16 ta suzish havzasi qurildi va rekonstruksiya qilindi.

Bugungi kunda umumta'lim maktablarining soni 9600 tani tashkil etadigan bo'lsa, ularning 81 foizi yangitdan qurilgan va rekonstruksiya qilingan sport zallariga ega. 1549 ta kollej va litseylar zamonaviy jihozlangan sport zallari bilan 100 foiz ta'minlandi.

Bugungi kunda yurtimizda 1 million 800 ming nafardan ortiq bola 30 dan ziyod sport turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Bu raqam, 2003 yilga nisbatan olganda, 1,4 barobar ko'pdir. Shu davrda maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish 20,4 foizdan 40,5 foizga, jumladan, qizlar o'rtasida 16,4 foizdan 32,5 foizga o'sdi.

So'nggi o'n yilda qishloq joylarda bolalarning sport bilan shug'ullanishi 14,5 foizdan 39 foizga o'sdi. Bugungi kunda qishloqlarda sport bilan muntazam ravishda shug'ullanadigan bolalar soni 2003 yilga nisbatan ikki barobar ko'pdir. 2012 yilda mamlakatimizda sport bilan shug'ullanayotgan qizlar soni, 2003 yil bilan solishtirganda, 1,6 barobar, jumladan, qishloq joylarda 1,3 barobar o'sdi.

Bolalar sportini rivojlantirish bilan bog'liq mazkur keng ko'lamli ishlar bolalarni ommaviy sport turlariga yanada kengroq jalb etish bo'yicha zamonaviy pedagogikaning ilg'or yutuqlaridan foydalangan holda ilmiy va amaliy tadqiqotlarni olib borishni taqazo etadi.

Tadqiqot maqsadi. Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etishning pedagogik asoslari, shart – sharoitlari va metodlarini o'rganish va ularni yanada takomillashtirish yuzasidan o'qituvchilar, murabbiylar va jismoniy tarbiya sohasida faoliyat ko'rsatuvchi boshqa mas'ul xodimlarga tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat

Tadqiqot ob'ekti. Bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etishning pedagogik asoslari va shart – sharoitlari

Tadqiqotning predmeti. Bolalar o'rtasida ommalashib borayotgan sport turlari

Tadqiqot maqsadlaridan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Mamlakatimizda o'quvchilarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etishning umumiy holatini o'rganish va tahlil qilish;
2. Bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojlari va sport turlariga bo'lgani qiziqishlari darajasini pedagogik – psixologik so'rovnomalar o'tkazish yo'li bilan aniqlash;
3. Bolalar sportining ommaviy turlarini rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish yuzasidan pedagogik asoslangan takliflarni ilgari surish;
4. Bolalarni ommaviy sport turlariga jalb etishda ijtimoiy hamkorlik (maktab, oila, mahalla, jamoat tashkilotlari va boshqalar.) imkoniyatlarini o'rganish va rivojlantirish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish;
5. Tadqiqot yuzasidan ilmiy adabiyotlarni o'rganib chiqish, tadqiqotlar xulosalarini tajribadan o'tkazish va to'g'riligi hamda samaraliligiga ishonch hosil qilish.

Tadqiqotning metodologik asosini O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish,

ommaviy sport turlari va bolalar sportini rivojlantirish bilan bogʻliq konseptual gʻoyalari va qarashlari, Oʻzbekistonda maktab taʼlimini rivojlantirishning asosiy taomiyllari, maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining pedagogik va didaktik asoslari tashkil etadi.

Tadqiqot davomida dialektik-materialistik bilish nazariyasi, umumiy aloqadorlik, oʻzaro bogʻliqlik, dunyo rivojlanishi va yaxlitligi toʻgʻrisidagi falsafiy qarashlar, pedagogika va psixologiya fanining bilish mohiyati va tuzilishi, uning shaklanishi va rivojlanishi toʻgʻrisidagi nazariyalar, jismoniy madaniyatning umuminsoniy va shaxsiy madaniyatning ajralmas tarkibiy qismi ekanligi toʻgʻrisidagi ilmiy qarashlar, pedagogik-psixologik va ijtimoiy hodisalarni oʻrganish va tahlil qilishga boʻlgan yondashuvlardan foydalanildi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

- nazariy tahlil va umumlashtirish;
- ilmiy – uslubiy adabiyotlarni oʻrganish,
- soʻrovнома, intervyu va suhbatlar;
- pedagogik kuzatuv,
- pedagogik test metodlari,
- tajriba – sinov;
- pedagogik baholash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi va nazariy ahamiyatini mamlakatimizda bolalarni ommaviy sport turlari bilan shugʻullanishga jalb etishning pedagogik asoslari va shart-sharoitlarining tadqiq va tahlil qilinishi, bu jarayonni yanada rivojlantirish boʻyicha metodik va amaliy tavsiyalarning berilishi tashkil etadi. Tadqiqot natijalaridan umumiy oʻrta taʼlim maktablari jismoniy tarbiya predmeti oʻqituvchilari, bolalar va oʻsmirlar sport maktablari oʻqituvchi va murabbiylari, shuningdek bolalar sporti sohasidagi boshqa pedagoglar va boshqa xodimlar uchun metodik qoʻllanmalar va tavsiyalar tayyorlashda, umumiy oʻrta taʼlim maktablari va oʻrta maxsus kasb – hunar taʼlim muassasalarida jismoniy madaniyat predmeti boʻyicha oʻquv majmualari ishlab chiqishda va shu

mavzuga yaqin mavzulardagi ilmiy – tadqiqot ishlarini olib borishda foydalanish mumkin.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati O‘zbekiston sharoitida bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanishga jalb etish bo‘yicha tajriba sinovdan o‘tkazilgan amaliy tavsiyalarda namoyon bo‘ladi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi. Bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanishga jalb etish, ularda jismoniy va sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish bilan bog‘liq ilmiy – pedagogik qarashlarga J.J. Russo, Ya.A.Komenskiy, K.D.Ushinskiy, S.T.Shatskiy, V.A.Suxomlinskiy, A.A.Zaxarenko, A.M.Makarenko kabi pedagogika fani asoschilarining asarlarida keng e‘tibor qaratilgan.

Tadqiqot davomida rus olimlaridan B.V.Serikov , I.V.Kotova , E.H. Shiyanov, Sh.A.Amonashvili, V.F. Shatalov, L.V.Zankov, E.H. Ilin, T.N. Goncharova, A.G.Ananev, A.N.Leontev, C.V.Rubinshteyn, P.Ya.Galperin, N.F.Tal‘yzina, A.V.Petrovskiy, L. S. Vygotskiy, A.B.Zaporojets, A.N.Leontev, N.N.Pods‘yakov, R.S.Bure, S.V.Peterina, shuningdek, Sh.X. Xonkeldiev, T.S. Usmonxodjaev, A.A. Abdullaev, U.T. Tursunov, I.G. Azimov kabi bir qator o‘zbek olimlarining ilmiy ishlari, monografiya va o‘quv qo‘llanmalariga murojaat qilindi.

Tadqiqotning gipotezasi. Maktab yoshidagi o‘quvchilarni ommaviy sportga jalb etish quyidagi hollarda samarali **amalga oshiriladi**:

- bugungi kunda mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish uchun yaratilayotgan keng imkoniyatlardan unumli foydalangan holda milliy va xorijiy pedagogika va didaktikaning ilg‘or ilmiy yutuqlari va amaliy tajribalari asosida “Bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanishga jalb qilish konsepsiyasi” ni ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etilganda;

- umumiy o‘rta ta‘lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslari dasturlarida o‘quvchilarni ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanishga qiziqtirish uchun beriladigan ma‘lumotlar hajmi va sifati oshirilganda;

- maktabdan tashqari ta'lim muassasalari faoliyati bolalarni ommaviy sport bilan shug'ullanishga yanada kengroq yo'naltirilganda;

- umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etishda ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirishning yangi usul va vositalari amaliyotga joriy etilganda;

- o'quvchilarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga motivatsiyalash uchun jamoatchilik fikri va harakati yanada faollashganda.

Tadqiqotning ishonchliligi va asoslanganligi. Tadqiqot natijalari samarali pedagogik – psixologik tadqiqot metodlari qo'llanilganligi, ularning mantiq va ilmiy bilish apparatiga mosligi, tajriba – sinov ishlarining davomiyligi, o'tkazilgan tadqiqotlar hajmining kattaligi, tadqiqot natijalarining miqdor va sifat tahlillarining o'zaro moslik, tajriba – sinov natijalarining matematik va statistik jihatdan ishlab chiqilganligi misolida ko'rinadi.

Ishning tuzilishi - dissertatsiya kirish, xulosa, 3 bob, 82 paragraf, xulosa, ilova va adabiyotlar ro'yxatidan iborat.

I-bob. O'zbekistonda bolalar o'rtasida ommaviy sport rivojlanishi jarayonlarini tadqiq etishning nazariy-metodologik asoslari

1. O'quvchilarni ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish pedagogik muammo sifatida

Ta'lim shaxsni har tomonlama va garmonik shakllantirishga qaratilgan yaxlit pedagogik jarayonning tarkibiy qismi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish o'qituvchining bevosita rahbarligi ostida hamda uning kuzatuvi ostidagi o'quvchilarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishda o'quvchining anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish o'quvchi ichki dunyosi –his-tuyg'usi, tafakkuri, asta-sekin shakllanadigan dunyoqarashi, ahloqiy fazilatlariga; o'quvchilar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi.¹

Ta'lim mazmunini jismoniy mashqlar, jumladan, programmaga muvofiq tanlangan harakatli o'yinlar tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar o'quvchilarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga rivojlanish va takomillashishga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi.²

Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda zarur, o'quvchining ongli harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar: o'quvchini harakatlarga o'rgatuvchi faoliyati usullari, faoliyat va ularni amalga oshirishning malaka va ko'nikmalari haqidagi bilimlar birligi tajribaning tarkibiy komponentlarini tashkil etadi. Uchinchi komponent ijodiy faoliyat tajribasi hisoblanadi. "O'quvchilikdan mustaqil fikrlashga o'rgatilmagan va hamma narsani chaynab berilgandan so'ng o'zlashtiriladigan kishi unga tabiat tomonidan berilgan sifatlarni namoyon qila

¹Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona., 1991. 46-bet.

²Mazkur qo'llanma, shu sahifada.

olmaydi. Shuning uchun jamiyat yosh avlodning ijodiy faoliyatga o'rganishiga tamoman befarq qarab turolmaydi"¹.

Jismoniy tarbiyaning bu sohasidagi tadqiqotlari boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarning ijodiy faoliyati harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar jarayonida muvaffaqiyatli rivojlanishini ko'rsatdi.

Tajribaning so'nggi komponenti kishilarning borliqqa, bir-biriga bo'lgan emotsional jihatdan noyob munosabati-emotsional tarbiyalanganlik tajribasidir. U "ilmiy bilimlar, ahloqiy normalar, voqelikning estetik ko'rinishlari, jamiyatning ijtimoiy-siyosiy faoliyatiga nisbatan emotsional baholash munosabatini ko'zda tutadi. Hali bu munosabat shakllanmagan, o'zlashtirilmagan ekan, garchi kishida bilim, malaka va ijodiy qobiliyat bo'lsa ham tarbiyalanganlik bo'lmaydi". Bu komponent alohida e'tiborni va og'ishmagan holda shakllanganlikni, shaxsning va butun muhitning ta'sirini talab etadi.

Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (ota-onalar, tarbiyachilar) o'quvchilar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar. Bu harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan dasturning asta-sekin oshib boradigan talablarida aniq ifodalanadi.

Yangi narsani o'zlashtirish o'quvchidan muayyan jismoniy va psixik kuchni, qiyinchiliklarni engib o'tishni talab etadi. Yangi dastur talabi alohida olingan har bir holatda (o'quvchi uchun esa yangi juda murakkab vazifa) harakatlar rivojlanishining real darajasiga erishilgan harakat malaka va ko'nikmalariga nisbatan zid hisoblanadi. Bu ziddiyatni engib o'tish rivojlanishning harakatlanuvchi kuchini tashkil etadi².

O'quvchining mashqlar jarayonida yangi harakat vazifalarini tobora hal eta borishi va shu bilan bog'liq ravishda vujudga keladigan katta imkoniyatlar harakatlar xarakteri va sifatini o'zgartiradi. Bu yosh davri uchun juda xarakterli

¹Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. М., 1977. 76-бет.

²Лесгафт П.Ф. Избранные пед.соч. м., 1952. ст 109.

bo'lgan narsa yangi mashqlarga o'rgatish jarayonida go'yo bir aylanib yangicha sifat kasb etadi. Chunonchi, o'quvchining yurishi dastlabki paytda va ikkinchi yilning oxirida butunlay farq qiladi. Bu hodisani yangilikning eski narsani dialektik inkori, barcha rivojlanishning va ziddiyatlarni hal etishning ob'ektiv sharti, harakatlantiruvchi omil sifatida ko'rsatish mumkin. "Hech bir sohada rivojlantirish o'zidan oldingi yashash formalarini inkor etmasdan kechishi mumkin emas". Bunday murakkab rivojlanish jarayoni tashqi va ichki sharoitning o'zaro aloqadorligida to'xtovsiz kechadi¹.

Qiyinchiliklarni yengish va yangi vazifalarni hal etish o'quvchida ijobiy emotsional kayfiyat hosil qiladi. Bu erishilgan maqsad, tarbiyachi bahosiga muvofiq yangi muskul sezgilari tufayli yuzaga keladi. Paydo bo'lgan o'zgarishlarni mustahkamlash yanada yuksakroq yutuqlarga intilish uyg'onishga xizmat qiladi. Bu murakkab jarayon doimo o'qituvchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Bir tomondan o'quvchining yangi harakat vazifasini tushunib olishini ta'minlash lozim, ikkinchi tomondan o'quvchida mustaqillik va uni mavjud real harakat imkoniyatlari hamda yuzaga keluvchi qiziqish, emotsiyalar asosida amalga oshirish g'ayratini uyg'otish zarur.

Ta'lim o'quvchidan diqqatni bir joyga to'plashni, konkret tasavvur, faol fikrlashni, xotirani rivojlantirishni talab qiladi: agar ta'lim jarayoni qiziqarlilik kasb etib, emotsional ruhda bo'lsa-emotsional; harakat namunasi tarbiyachi tomonidan obrazli tarzda ko'rsatilsa va o'quvchilar tomonidan bajarilsa-obrazli; harakatli o'yin va ularni mustaqil bajarishda barcha mashq elementlarini bajarish izchilligi vazifalari tushunib va eslab qolinsa og'zaki mantiqiy mashqlar o'quvchilarning o'zlari tomonidan amalda bajarish bilan bog'liq bo'lsa-motor harakat; ta'lim erkin bo'lishi kerak- chunki usiz mashqlarni ongli, mustaqil bajarish mumkin emas.

O'quvchilarga ta'lim berish ahloqiy tarbiya, o'quvchining ma'naviy tuyg'usi va ongini shakllantirish, uning olijanoblik va o'zaro yordam, maqsadga

¹Филин В.П. Современные методы исследования в спорте. Харьков "Основа", 1994. ст 85.

intilish, halollik, adolatlilik kabi ahloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish bilan bevosita bog'liqdir.

To'g'ri harakatlarga o'rgatishning butun jarayoni o'quvchilarda nafosat hislarni tarbiyalaydi. O'quvchilar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos o'yin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, o'yinlarda she'riy tekstlar, o'yin boshlanmalari, sanashmachoqlar-bularning hammasi o'quvchilarda nafosat didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. O'quvchilar va o'qituvchilarning kostyumlari, jismoniy tarbiya qo'llanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi¹.

Ta'lim jarayonini tashkil etish o'quvchilarni ular kuchi etadigan mehnat harakatlarida mashq qildirish imkonini beradi.

O'qituvchi o'quvchilardan jismoniy tarbiya ashyolarini o'zlari tartibli va toza saqlashlarini (ixcham o'ralgan bayroqchalar, dazmollangan lenta, ro'molchalar va h.k.) muntazam talab qilib turadi. Bu haqida birinchi navbatda navbatchilar qayg'uradilar va zarur buyumlarni avaylab joylashtiradilar. SHu bilan birga ular barcha o'quvchilar foydalanishlari qulay bo'lishi uchun buyum va ashyolarning joylashish tartibini ham e'tiborda tutadilar. O'quvchilar sharlar, to'plar va hokazolarni vaqt-vaqti bilan yuvib, yirik ashyolarni artib turadilar. Bunday tadbirda barcha o'quvchilar o'qituvchi rahbarligida ishtirok etadilar.

Shunday qilib, harakatlarga o'rgatish jarayonida o'quvchilarda aqliy qobiliyat, ahloqiy va estetik tuyg'ular rivojlanadi, o'z faoliyatiga ongli munosabat va shu bilan bog'liq ravishda maqsadga intilish, uyushqoqlik shakllanadi. Bularning hammasi o'zaro aloqadorlikda ta'lim jarayoniga majmuaviy yondashishni amalga oshirilishi hisoblanadi. Mazkur jarayon har tomonlama rivojlangan shaxsning shakllanishiga xizmat qiladi².

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida o'quvchi shaxsini har tomonlama shakllantirish prinsiplari muhim ahamiyatga ega. Ular yosh avlodni

¹ Xo'jayev F., Usmonxo'jayev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". O'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996. 56-bet.

²Раджабов С.Р. Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний. Т., "Ўқитувчи", 1977. ст 88.

ilk o'quvchilik yoshidan jismoniy va ma'naviy kuchga to'liq, garmonik rivojlangan, jismonan baquvvat qilib tarbiyalash haqidagi ko'rsatmalari bilan belgilanadi.

O'quvchilarda jismoniy qobiliyatni, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, o'quvchi shaxsini tarbiyalashni birgalikda hamda ayni paytda har tomonlama (ahloqiy, aqliy, estetik, mehnat tarbiyasi) amalga oshiradigan yondashishni ko'zda tutadi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday majmuaviy yondashish "kishilarning individual xususiyatlari, yosh rivojlanishi bosqichlari xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlari va boshqa vaziyatlarga ko'ra konkretlashtiriladi"¹.

Kishilarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga keng jalb qilish tabiiyki, o'quvchilarda mazkur faoliyatga qiziqish uyg'otadi. Maktab muassasalari o'quvchilarni tegishli dastur asosida jismoniy tarbiya va sport mashqlariga, o'yinlarga o'rgatib, ulardagi bu qiziqishni qo'llab-quvvatlab turadilar. Ta'limning maqsadi o'quvchilarda "Alpomish" va "Barchinoy" talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir; shu asnoda o'quvchilarda mashhur sportchilar, ularning vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshliligi, mahorati, do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi.

Sog'lomlashtirish mohiyati o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlash paytida faqat profilaktik maqsad emas, balki o'quvchi organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini emotsional-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy nagruzka

¹Губа В.П. и др. "Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике". М., "Спорт академ Пресс", 2002. ст. 86.

albatta idora qilinadi. Bu ish o'qituvchi, vrach va mudiraning muntazam vrach-pedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.

O'quvchilarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik prinsiplar qo'laniladi: sistemalilik va izchillik; onglilik, mustaqillik va ijodiy aktivlik; ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish; tushunarliklik va individuallashtirish prinsipi; ta'limning frontal, gruppaviy va individual formalarining birligi, talablarni tobora oshirib borish prinsipi. Ular pedagogikaning juda muhim shartlari hisoblanadi hamda o'zida ta'lim va tarbiya yagona pedagogik jarayonining metodik qonuniyatlarini ifodalaydi¹.

Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (rejim, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) majburiydir. Maktab davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejaligidan, jismoniy og'irlik va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. ya'ni, bilimlar, malaka va ko'nikmalarining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidan namoyon bo'ladi: o'quvchilarning materialni o'zlashtirishi unga tayanib yangi materialni o'zlashtirishga o'tishlariga imkon beradi, yangi material esa o'z navbatida o'quvchilarni keyingisini bilishga tayyorlaydi.

Har kuni muayyan bir vaqtda o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish, shuningdek chiniqtirish tadbirlari o'quvchilarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash rejimiga o'rgatadi. Tizimli mashg'ulotlar to'xtatib qo'yilganda, ular o'rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funksional imkoniyat darajasining pasayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatkichlar regressi kuzatiladi. Bu aktiv muskul to'qimasi solishtirma og'irligining kamayishida, uning strukturali

¹Кошбахтиев И.А. "Основы оздоровительной физкультуры молодежи". Т., 1994. ст. 69.

komponentlaridagi o'zgarishlarda va boshqa salbiy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi¹.

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatning dinamik stereotiplari shakllanadi. Samarali takrorlash uchun shunday sistema zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketsin, boshqacha aytganda takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga (mashqlarning o'zgarishi, bajarish sharti, metod va usullarning xilma-xilligi, umuman mashg'ulotlarning forma va mazmunan farqi) ega bo'ladi. Bundan tashqari takrorlash morfologik va funksional sohada uzoq muddatga qayta moslashishni ta'minlaydi. Ular asosida jismoniy sifatlar rivojlanadi².

Hosil qilingan dinamik stereotiplarga yangi qo'zg'atuvchilarning kiritilishi asta-sekinlikka rioya qilingan sharoitda keskin o'zgarishsiz kechadi. I.V.Pavlov pedagogikada asta-sekinlik va mashq qildirishni asosiy fiziologik qoida deb hisoblashni ta'kidlab o'tgan edi³.

Onglilik, aktivlik va mustaqillik prinsipi o'quvchining o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishiga tayanishni ko'zda tutadi: u yoki bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish, nega boshqacha emas, shunday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim.

Onglilik prinsipini ilk bor P.F.Lesgaft ishlab chiqqan edi. U harakatlarni mexanik o'rganishga mutlaqo qarshi edi. Lesgaft "o'quvchilarni har qanday ishga imitatsiyaga berilmasdan umumiy usullar asosida bir so'zdan tushunib, ya'ni harakatlarda iloji boricha mustaqil bo'lishga va irodalilik namoyon qilishga o'rnatish" zarur deb hisoblardi⁴.

O'quvchining mustaqil faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, bu vazifa maqsadini va amalga oshirish yo'llarini

¹Керимов Ф.А. "Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар". Т., "Зар қалам", 2004. 74-бет.

²Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М., 1983. ст 80.

³Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., "Спорт академ Пресс", 2001. ст 94.

⁴Usmonho'jayev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". Т., 1986. 79-бет

tushunishga, muamoli ta'lim metodlarini qo'llanish, o'quvchilarning qo'ygan vazifani bajarish usullarini izlashga harakat qilishlariga bog'liq bo'ladi.

Harakatlarning bundan keyingi rivojlanishi o'quvchining ijodiy faollik namoyon qilish imkoniyati, uning tomonidan ijodiy vazifalarni (mashqlarni mustaqil o'zgartirish, o'z variantini yaratish, yangi narsa o'ylab topish) bajarishi bilan bog'liqdir. Ijodiy faoliyatning istiqbolli imkoniyatlarini ochish o'quvchilarning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turishni talab qiladi¹.

Bilish faoliyati-hissiy bilish jarayonlari majmuining amaliy bilan birligidir.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq quyidagi vazifaga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: o'quvchilarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; mashqni og'zaki tushuntirish va uning o'quvchilar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin. U holda ham, bu holda ham ko'rgazmali namuna fikrlashni, tushuntirish esa harakat haqidagi tasavvurni istisno qilmaydi. Shunday qilib, ko'rgazmalilik so'z va harakat faoliyati o'zaro ajralmas, chambarchas bog'liq komponentlardir.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilik deganda kishini tashqi muhit bilan bog'lovchi tashqi va ichki analizatorlar barcha ko'rsatkichlarining keng ko'lamdagi o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Har qanday bilish hissiy bosqichdan boshlanadi. Harakatlarning shakllanishi retseptorlar, birinchi navbatda, ko'rish, eshitish va propriotseptiv retseptorlarning o'zaro aloqadorligida amalga oshiriladi. Turli retseptorlar ko'rsatkichlarining o'zaro aloqadorligi harakat obrazini boyitadi, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan holda uni chuqur idrok qilishni ta'minlaydi².

¹Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". T., "Zar qalam", 2004. 74-bet.

²Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. М., 1977. 76-бет.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik prinsipi harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi (bevosita ko'rish namunasi). Bu estetik idrok, harakatni konkret tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagi hosil qilishga qaratilgandir.

Sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirish jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri sanalar ekan, idrok tuzilmalarini aktivlashtirish, ularni tanlab ta'sir etish metodlari bilan biror bir maqsadda mashq qildirish (masalan, yorug'lik va ovoz ko'rgazmalari orientirlari) mumkin bo'ladi.

Bevosita ko'rgazmalilik-tashqi muhitni idrok etishdan tashqari bevosita idrokda yashirin ayrim detal va mexanizmlarni tushuntirishda zarur bo'ladigan (masalan, harakatlar haqidagi tasavvurni kengaytiruvchi kinos'yomkalardan, kinogrammalar, kinofilmlardan foydalanish) vositalashtirilgan ko'rgazmalilik katta rol o'ynaydi¹.

Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu aloqadorlik o'quvchining hayotiy tajribasiga, uning harakat tasavvuriga tayanadi va konkret harakat obrazini vujudga keltiradi. Bevosita ko'rgazmalilik uchun ahamiyatli bo'lgan so'zning roli o'quvchi egallagan tajribaga muvofiq tobora oshib boradi.

Ko'rgazmalilikning ko'rsatilgan formalarining bunday aloqadorligi bilishning hissiy va mantiqiy bosqichlari, ya'ni birinchi va ikkinchi signalning o'zaro aloqadorligi bilan belgilanadi.

O'quvchilarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olishni hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarasha topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu prinsipga rioya qilish ayniqsa zarur, chunki turli mashqlarni bajarish o'quvchining hali

¹Пернер И.Я. Дидактическая основы методов обучения. М., 1981. ст 48.

mustahkam bo'lmagan organizmining hayotiy muhim funksiyalariga bevosita ta'sir qiladi va jismoniy nagruzkalarning haddan oshirilishi salomatligiga yomon ta'sir etishi mumkin¹.

Tushunarlikning optimal darajasi o'quvchilarning yosh imkoniyatlariga va topshiriqlarning qiyinchilik darajasiga muvofiq belgilanadi. Dasturning mavjud nazorat talablariga qaramasdan, o'quvchining individual kuchi va kattaroq talablarga tayyorgarligini ham hisobga olmoq zarur. O'quvchi imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik talablari bo'yicha sinish, shifokor tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish.

Tushunarlik qiyinchiliklar yo'q degan ma'noni bildirmaydi, balki, aksincha ularni o'quvchining jismoniy va psixologik zo'r berish orqali muvaffaqiyatli engishini ko'zda tutadi. Chin ma'nodagi tushunarlik pulsometriya, xronometriya va hokazolarni qo'llanishi bilan amalga oshiriladigan shifokor-pedagog nazorati bilan tasdiqlanadi yoki inkor etiladi.

Tushunarlikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik harakatining turli formalari o'rtasidagi aloqadorlik, ularning o'zaro harakati hamda struktura jihatdan umumiylikda ifodalanadi. Amalda bunga materialni mashg'ulotlararo to'g'ri taqsimlash orqali erishiladi. Birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga o'tishda asta-sekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. SHu ma'noda ko'plab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish maqsadida tayyorlov va ko'makchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini ta'kidlash lozim.

Individuallashtirish kishi (o'quvchi) ning o'ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy nagruzkani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha va hokazo)².

¹ Tursunov U. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". O'quv qo'llanma. Qo'qon., 1992. 98-bet.

²Филин В.П. Современные методы исследования в спорте. Хорьков "Основа", 1994. ст 85.

Biroq individuallashtirish- bu faqat u yoki bu o'quvchining tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas (ularni ta'lim va tarbiyaning optimal maqsadlarida hisobga olish mumkin emas, biroq ular belgilovchi xususiyatlar bo'la olmaydi). Individuallashtirishning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda nerv sistemasining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Hatti-harakatlarni sifatli bajarishga erishishda o'quvchilarning emotsional-ongli, maqsad ko'zlangan faoliyatidagi yagona yo'nalganlikni, ta'limning turli usullari qo'llanilganda uyushqoqlikni ko'zda tutadi. CHunonchi: frontal usul qo'yilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; gruppaviy usul mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; individual usul o'qituvchining ba'zi o'quvchilarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa o'quvchilarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan differensial rahbarligini talab qiladi. Ta'lim usullarining sanab o'tilgan usullaridan foydalanish o'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy sog'lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi¹.

Talablarni asta-sekin oshirib borishning asosiy sharti o'quvchi oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda nagruzka ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir.

Hayot uchun muhim bo'lgan rang-barang malaka va ko'nikmalarga bajariladigan mashqlarni yangilab va o'zgartirib turish bilangina erishish mumkin. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Bu o'quvchiga yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishga, o'zlashtirgan harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Harakat faoliyati formalarini murakkablashtirish bilan birga o'quvchining kuchiga yarasha beriladigan jismoniy nagruzka asta-sekin oshib boradi. Bu

¹Матвеев Л.П. "Основы общей теории и спорта". М., 1997. ст 112.

jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan o'quvchining kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi¹.

Izchillik, muntazamlilik va nagruzkani dam olish bilan almashtirib turish ham majburiy shart hisoblanadi. Yangi birmuncha murakkab mashqlarni bajarishga o'tish nagruzkaga nisbatan shakllanayotgan ko'nikma va moslashishlarning mustahkamlanishiga ko'ra sekin-asta kechishi lozim: yangi, yuqori darajada shug'ullanganlikka erishish imkoniyatini yaratadigan moslashishga oid o'zgarish uchun muayyan vaqt talab etiladi.

Ko'rib o'tilgan barcha faoliyatlar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro kirishuvchan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha faoliyatlar o'zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi mumkin².

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, konkret didaktik vazifalar, real vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimlarining turli birikmalaridan iboratdir³.

Jismoniy tarbiya sohasida barcha metodlarning asoslaridan biri "nagruzkalarni tartibga solish va ularni dam olish bilan birga qo'shib olib boruvchi tanlangan usul hisoblanadi".

Maktab tarbiya o'quvchilarining nerv sistemasi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchi bo'ladi. Shuning uchun nagruzka hajmi va intensivligini oqilona taqsimlash, uni dam olish bilan muntazam almashtirib turish o'quvchi organizmi dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonlarining o'z vaqtida kechishini ta'minlaydi va ish qobiliyatini mustahkamlaydi. Nagruzka bir tomondan jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir etish ko'lamida va ularni bajarish intensivligida ifodalandi, bu organizmdagi funksional jarayonlarni tezlashtiradi, ikkinchi tomondan esa

¹Кошбахтиев И.А. "Основы оздоровительной физкультуры молодёжи". Т., 1994. ст. 69.

²Пернер И.Я. Дидактическая основы методов обучения. М., 1981. ст 48.

³Раджабов С.Р. Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний. Т., "Ўқитувчи", 1977. ст 88.

nagruzka o'quvchining aqliy faoliyatida namoyon bo'ladigan psixik funksiyalari dinamikasiga ta'sirida, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilishda, diqqat va idrokni jamlashda, vazifalarni anglab olishda, javob reaksiyasining aniqligida va hokazolarda ifodalanadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish o'qituvchining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim¹.

Didaktikaning asosiy maummosi muvaffaqiyati ta'limning qonuniyatlarini ochishdan iboratdir.

Didaktik komponentlari hissiy idrok, abstrakt tafakkur va praktikadan iborat bo'lmish bilish nazariyasiga tayanadi. Shu maqsadda maktab yoshidagi o'quvchilarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlaridan o'zaro aloqadorlikda foydalaniladi. Kishi (o'quvchi) shaxsi asta-sekin shakllanadi, insoniyat to'plagan ijtimoiy tajribani o'zlashtirish (bilimlar, faoliyat usullari, ijodiy faoliyat va dunyoga emotsional munosabat) xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularni shakllantirishda ta'limning quyidagi umumdidaktik metodlari qo'llaniladi: axborot-retseptiv reproduktiv metod va problemali ta'lim hamda o'quvchilar ijodiy potensialini shakllantirish metodi².

Axborot-retseptik metod shundan iboratki, tarbiyachi o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishda ularga ayrim zarur bilimlarni ma'lum qiladi va ular idrokini shu bilimlarga qaratadi hamda bilimlarni amaliyot bilan bog'lagan holda harakat faoliyatining namunalari ko'rsatadi. Shunday ekan, bu metod turli metodlar-og'zaki, ko'rgazmali va amaliy metodlardan kompleks tarzda foydalanish imkonini beradi. Bu metodning bosh didaktik mohiyati axborotning o'qituvchi tomonidan aniq berilishi, o'quvchilarning esa uni ongli idrok etib, eslab qolishidan iboratdir. Bunday o'zaro aloqador, o'zaro bog'liq birgalikdagi faoliyat o'quvchilarda iroda, diqqat, faol fikrlash kabi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

¹ Tursunov U. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". O'quv qo'llanma. Qo'qon., 1992. 98-bet.

² Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., "ФизС", 1991. ст 118.

O'quvchilar harakat faoliyatini to'laqonli o'zlashtirishlari uchun o'qituvchi ikkinchi-reproduktiv metod (yoki faoliyat usullarini qaytadan bajarishni tashkil qilish metodi) ni qo'llaydi. Uning didaktik mohiyati shundaki, o'qituvchi qayta bajariladigan harakat vazifalari (mashqlar) tizimini o'ylab topadi. Bu mashqlar avvaldan tanish va o'quvchilar tomonidan o'qituvchi qo'llagan axborot-retseptiv metod jarayonida o'zlashtirilgandir. O'quvchilar bu mashqlarni ko'p marta bajara borib, ularni namuna bo'yicha aniqlashtirib, qayta bajarib o'zlashtiradilar. Biroq, aynan bir mashqdan haddan tashqari ko'p foydalanish o'quvchilarning bu mashqqa bo'lgan qiziqishini kamaytiradi va hatto ma'lum darajada ularni o'zlashtirishni susaytiradi. SHuning uchun mashq o'zlashtirilgach, uni turli variantlar yordamida takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Demak, reproduktiv metod bilimlar va ko'nikmalarni o'zlashtirishni ularni o'quvchilar tomonidan namuna bo'yicha va variantli vaziyatlarda qo'llanish darajasiga ko'taradi¹.

Ko'rsatib o'tilgan ikkala metod o'quvchilar tomonidan bilimlar, harakat, malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirishni ta'minlaydi. Ular "tejamli va maqsadga muvofiq va shunday bo'lib qoladilar".

Avvalgi ikki metod o'quvchilarning o'quv ishi jarayonidagi bilimlar, malaka va ko'nikmalarning zarur fondini ta'minlaydi. Biroq ular faqat ijodiy faoliyat tajribasini o'zlashtirishga tayyorlaydi hamda o'quvchilarni ijodiy faoliyatga muvaffaqiyatli o'rgatish uchun zamin hisoblanadi.

Maktabda o'quvchilarning bunday faoliyatini tashkil etar ekan, o'qituvchi muammoli ta'lim metodiga murojaat qiladi. U o'quvchilarni asta-sekin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va harakatli o'yinlarda muammoli vazifalarni hal etishga tayyorlaydi².

¹Пернер И.Я. Дидактическая основы методов обучения. М., 1981. ст 48.

² Xo'jayev F., Usmonxo'jayev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". O'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996. 56-bet.

O'qituvchi vazifa qo'yar ekan, uni hal etishgacha bo'lgan butun jarayonni va natijani oldindan o'ylab oladi. Pedagog o'quvchilarni oldin o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalardan foydalangan holda vazifani hal etishga undaydi. Tarbiyachi bunda muammoli vaziyatdan foydalanadi va uni konkret sharoitdagi harakatlar bilan hosil qiladi.

Masalan, "quyonlar polizda" degan tanish o'yinni o'tkazishdan oldin o'quvchilarga quyidagi vazifani jamoa ravishda hal etish taklif etiladi: ya'ni quyonlarning polizdan qochishini qiyinlashtirish va qorovul ularni darrov tutib olmasligi uchun o'yinni qanday o'zgartirish mumkin. O'quvchilar turli variantlarni tanlab qaror qiladilar: qorovul polizda emas, minora (gimnastika devori) ustida turishi kerak,- u erdan quyonlar yaxshi ko'rinadi, biroq ularni quvib etish qiyin; buning uchun pastga tushish kerak; quyonlarga ham qochish oson bo'lmaydi, chunki ular qochmoqchi bo'lsalar yo devordan sakrab o'tishlari, yoki uning ostidan o'tishlari kerak.

O'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonida (ularni o'zlashtirish darajasida) ijodiy izlanishga tayyorlash ishini o'qituvchi ular bilan birgalikda harakat qilishdan boshlaydi. U harakatlarni o'zlashtirish, ularni birini ikkinchisi bilan almashtirish, yangi variantni o'ylab topish imkoniyatlarini ko'rsatadi va o'quvchilarga ularni to'ldirish hamda o'zgartirishni taklif etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki (L.M.Korovina), boshlang'ich sinf o'quvchilari bu usullarni (muntazam rahbarlik qilish sharoitida) ijodiy vazifalarni hal etishda turli individual imkoniyatlar, qobiliyatlar namoyon qilgan holda muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Keyinroq ular mashq variantlarini o'ylab topgan holda o'zlari o'zlashtirgan harakat ko'nikmalaridan foydalanadilar. SHundan so'ng o'qituvchi ularning izlanishlarini murakkablashtiradi va ijodiy topshiriq beradi- yangi mashq o'ylab topishni taklif etadi. O'quvchilar bu vazifalarni ham asta-sekin individual va kollektiv ravishda bajaradilar¹.

Harakatli o'yinlarda ham ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish yuqoridagicha kechadi. O'quvchilar dastlab o'yinda signallarni turlicha

¹Usmonxo'jayev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". T., 1986. 79-bet

qo‘llaydilar, o‘yin obrazlarini almashtiradilar, o‘yin syujetini o‘zgartiradilar. O‘qituvchi o‘quvchilarda xayolni rivojlantirib, tasavvurlar doirasini kengaytirib, o‘yin uchun ertak va hikoyalardan ayrim epizodlarni tanlashga o‘rgatib, ularni tanish ertaklar syujetlari asosida o‘yinlar o‘ylab topishga tayyorlaydi. Ishning 3-bosqichida o‘quvchilar ijodiy vazifalarni bajarishlari va “katta ishtiyoq bilan o‘zlari qiziqarli harakatli o‘yinlarni o‘ylab topishlari mumkin”¹.

Ma’lumotlarga ko‘ra, ilk ijodiy faollik maktab kichik yoshda namoyon bo‘ladi. U syujetli o‘yinda, o‘quvchi imkoniyatiga yarasha o‘yin obrazi-qushchalar, quyonchalar, avtomobil va hokazolar jarayonida ko‘rinadi. O‘quvchining o‘yin rolini bajarishi hali jo‘n, biroq ijodiy xarakterga ega bo‘ladi. O‘quvchidagi ijodiy faollik ko‘pincha tarbiyachining butun o‘yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida namoyon bo‘ladi va rivojlanadi. Bu o‘yin qisqa hikoya shaklida ifodali, obrazli qilib tushuntirishdan boshlanadi (1-2 daqiqa).

O‘yin jarayonida bolalarda asta-sekin xayol rivojlanadi, o‘zlani quyoncha va qushchalar deb his qiladigan bolalarning o‘yin harakatlari bilan mustahkamlanadigan tasavvur aniqlashadi va bu quvonchli emotsiyalar bilan kechadi. Bularning barchasi keyingi ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bola emotsiyalarining rivojlanishi uning ehtiyojlariga muvofiq faoliyatni tashkil etish bilan bog‘liqdir. Bola uchun muhim hisoblangan faoliyat faqat uni o‘zlashtirishnigina emas, balki unga nisbatan emotsional kechinmalarda namoyon bo‘ladigan munosabatni shakllantirishni ham shart qilib qo‘yadi. Ahamiyatli faoliyat o‘zida biror-bir ehtiyojni aks ettiradi”².

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasida yuqoridagi ta’limning umumdidaktik metodlari bilan birlikda dasturning bu bo‘limiga xos ko‘rgazmali, og‘zaki, amaliy o‘yin, musobaqa kabi metodlardan qonuniy tarzda foydalaniladi. SHunday qilib, “ta’lim metodlariga

¹Губа В.П. и др. “Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике”. М., “Спорт академ Пресс”, 2002. ст. 86.

²Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., “Спорт академ Пресс”, 2001. ст 94.

konkret sohaning o'ziga xosligini hisobga olgan holda umumdidaktik tarzda yondashiladi".

Metodlarni tanlash o'qituvchi oldidagi vazifalar, o'quv-tarbiyaviy ishlarning mazmuni, shuningdek, bolalarning yosh va individual xususiyatlariga bog'liqdir.

Shunday qilib, o'qituvchi hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlovchi ko'rgazmali metodlardan foydalanadi. Ular o'quvchilarda sensor qobiliyatlarni rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to'liq va konkret tasavvurning hosil bo'lishi uchun zarurdir; bolalar ongiga yo'naltirilgan og'zaki metodlar ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va strukturasini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarishga, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi; amaliy metodlar o'quvchilarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul-motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi. Amaliy metodlar to'la yoki juz'iy reglamentatsiya, mashqlarni o'yin formasida o'tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi¹.

Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. Bu metod maktab yoshidagi bolalarning etakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda ahloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, hatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda harakatlar xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, "Sichqonlardek engil va sokin yugurasiz",

¹Usmonxo'jayev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". T., 1986. 79-bet

“Quyunchalarga o‘xshab sakrash kerak”) ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o‘yin usullari qo‘llaniladi¹.

Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktab yoshidagi bolalarga ta’lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo‘llanilishi mumkin. Bu metod ko‘proq bolalar avval egallangan harakat ko‘nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. Bolalar kuchiga mos bo‘lishi, ahloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek, o‘z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo‘lish asosida to‘g‘ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa jamoa hisni, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g‘arazgo‘yliksiz shodlanish kabi fazilatlarni tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo‘yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o‘yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo‘yishi mumkin. Bunday paytda o‘qituvchining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda katta. Bunga o‘quvchilarni musobaqa jarayonini idrok etishga tayyorlash, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda esa, ular ongiga ishonchli dalillar bilan ta’sir etish va salbiy emotsiyalarni topshiriqni muvaffaqiyatli hal etish omiliga aylantirish orqali erishiladi. Pedagogik jarayonda ta’lim metodlaridan kompleks holda foydalaniladi. O‘qituvchi mashqlar mazmuni, o‘quvchilarning yosh imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda birinchi holatda ta’limning ko‘rgazmali metodini qo‘llaydi-bolaning harakat namunasini tushuntirish orqali idrok qilishga erishadi, ikkinchi bir holatda mashq mazmuni va strukturasini og‘zaki tushuntirish metodini qo‘llaydi. Biroq ikkinchi holatda pedagog bu yoshdagi bolalarda mavjud hayotiy tajriba va harakatlar haqidagi konkret tasavvurga

¹Филин В.П. Современные методы исследования в спорте. Хорьков “Основа”, 1994. ст 85.

tayanadi. Ko'rgazamli yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol o'quvchilar amaliy harakatlarga-harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim¹.

Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir xil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksi.

Shu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan o'quvchilar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir etishni, ikkinchi tomondan o'quvchining harakat vazifalarini ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi.²

2. Sharq allomalarining ommaviy sport o'yinlari to'g'risidagi ilmiy fikr va qarashlari

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va taraqqiyotini o'rganishda sharqning buyuk mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino, Mahmud Qoshg'ariy, Kaykovus, Umar Xayyom, Amir Temur, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Mahmud Vosifiy va boshqa tabarruk zotlar qoldirgan ma'naviy merosni tadqiq qilish hamda amaliyotga tatbiq etish o'z echimini kutayotgan dolzarb muammolardan biridir.

O'zbek xalq o'yinlari tarixida birinchi marta milliy o'yin namunalarining bayon etilishi, ularning ta'rifi – tasviri qomusiy allomalardan biri Mahmud Qoshg'ariy qalamiga mansubdir. U bundan 1000 yil burun 6 yil mobaynida Turkistondan Termizgacha, Xazar va Orol sohillaridan Tang'irotda etaklaricha bo'lgan hududda yashagan turkman, o'g'iz, chigil, yag'mo, qirg'iz va boshqa boshqa turkiyzabon xalqlarning tarixi, milliy psixologiyasi, o'lkalar jo'g'rofiyasi, urug', qabila, elatlarining til xususiyatlari, yozma va og'zaki

¹ Xo'jayev F., Usmonxo'jayev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". O'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996. 56-bet.

² Кошбахтиев И.А. "Основы оздоровительной физкультуры молодежи". Т., 1994. ст. 69.

adabiyoti, ko‘chmanchi tuyakashlar, yilqichilar, cho‘ponlar, o‘troq dehqonlar, bog‘bon va kosiblarning tirikchilik usullari, so‘z talaffuzlari va turli so‘z atamalarini teran o‘rganib, “Devon-u lug‘atit turk”, ya’ni “Turkiy so‘zlar devoni”ni tuzib chiqdi.

Mahmud Qoshg‘ariyning ushbu devonida 150 ga yaqin xalq o‘yinlari tilga olinib, shulardan 20 taga yaqin o‘yin turiga batafsil ta’rif berilgan. Olim kattalar va bolalarning yosh jihatlariga nisbatan mos bo‘lgan o‘yin turlariga alohida to‘xtalib va musobaqa turlarini bayon qiladi. U o‘yinlarni diqqat bilan o‘rganib, ham jismoniy, ham aqliy mashg‘ulotlarga ajratgan. SHundan bilsa bo‘ladiki, hozirgi zamonaviy sport o‘yinlarining deyarli juda ko‘pchiligi o‘sha davrlardayoq, ya’ni XI asrda ham mavjud bo‘lgan ekan.

Ma’lumki, chavgon O‘rta Osiyo xalqlarining juda qadimgi hamda sevimli ot sporti o‘yinlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, chavgon o‘yini el-yurt mudofaasi uchun zaruriy jismoniy mashqlardan biri bo‘lganligi uchun ham, o‘yin g‘olibiga beriladigan sovrinlarning darajasiga alohida to‘xtalib o‘tadi. SHuningdek, devonda o‘sha davrda otda poyga chopish, quvlanish, tez yo‘rtib turish, toqqa chiqish, pastlikka tushish kabi “bahs”lar bayoni ham keltirilgan.

Suvda o‘tkaziladigan musobaqalar ham alohida diqqatga sazovordir. Suv mashqlaridan biri bo‘lgan g‘avvoslik juda qadimiy kasblardan biri bo‘lib, devonda suv bahslarining ikki turi uchraydi. Birinchisi, suvda cho‘milish, sho‘ng‘ish, suvdan suzib o‘tish, suv kechish, suvda quvlashmoq, suvga biron narsani, masalan, suvda cho‘kmaydigan yog‘och, biror ashyoni tashlamoq; ikkinchisi – ermak, ko‘ngil ochish mashg‘ulotlari ma’nosidagi o‘yinlardir.

Bular: suv yoki sut simirmoq, suv ustida, yalpoq toshni kim o‘zarga otmoq, ya’ni bahslashmoq. Hozirgi paytda bolalar buni “qaymoq” o‘yini deb o‘ynashadi. O‘yinda toshning suvda necha marta tegib sakrab “qaymoq” hosil qilishini e’tiborga olinadi va kim “qaymoq” hosil qilsa, o‘sha g‘olib sanaladi.

Devonda bolalar o‘yinlarining turi ko‘p uchraydi. Ularning ba’zilari yo‘l-yo‘lakay sanab o‘tilgan bo‘lsa, ba’zi bir o‘yinlar tafsiloti bilan keltirilgan. Oshiq

o'yini, to'p o'yini, cho'pon bolalar o'yinlari, chillak o'yinlari, qizlarning arg'imchoq o'yinlari ham birma-bir sanab o'tilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina o'yinlar bolalarning hozirgi davrdagi o'yinlarini eslatadi. Masalan, "O'tish-o'tish" deb atalgan o'yin "Kesak kuydi", "Darra soldi", "Musht ketdi" o'yinlariga o'xshab ketadi. Amudaryo va Sirdaryo sohillarida, orol etaklarida, shuningdek, yaqin joylardagi soylar, anhorlar, hovuzlar va ko'llar bo'ylarida bolalarning "Muguz-muguz" nomli qadimiy o'yini o'ynalgan.

Alisher Navoiy o'zining "Mahbub-ul-qulub" asarida "Oqsuyak" o'yini ta'rifini beradi. Mahmud Qoshg'ariy devoni XI asrda bitilgan bo'lsa, Alisher Navoiyning "Mahbub-ul-qulub" asari XV asrda yozilgan. Hozirgi paytda ham bolalar "Oqsuyak" o'yinini xuddi o'sha qoida asosida o'ynaydilar.

"Oqsuyak" o'yini nafaqat O'rta Osiyoda, balki er kurrasining ko'p joylarida keng tarqalgan. Bu o'yinni Evropaning Skandinaviya mamlakatlari xalqlari etnografiyasiga oid adabiyotlarda o'qish mumkin. Hattoki, ushbu o'yin Avstraliyada ham uchraydi. Aslida, xalq o'yinlari hech qachon chegara bilmaydi. Aksincha, o'yinlar xalqlar, elatlar orasidagi o'zaro do'stlik, qonqardoshlik rishtalarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Buyuk alloma Abu Ali ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlariga doir g'oyat rang-barang nodir meros qoldirgan allomadir. U xalq o'yinlari haqida fikr yuritarkan, ayniqsa badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab berdi.

Ibn Sino inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtai nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantarbiyani beshta asosiy qismga ajratadi. Jumladan:

1. Tez harakatlar;
2. Nozik va engil harakatlar;
3. Kuchliroq harakatlar;
4. O'rta kuchli harakatlar;

5. Gavda uchun maxsus harakatlar.

U badantarbiyani tez harakatlar turiga kiritadi, ular asosan, milliy xalq o'yinlari yoki ularning ayrim unsurlaridan iborat. Masalan:

- O'zaro tortilish;
- Musht bilan turtishish;
- Yoydan o'q otish;
- Tez yurish;
- Nayza otish;
- Yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish;
- Bir oyoqda sakrash;
- Qilichbozlik;
- Nayzabozlik;
- Otda yurish; ikki qo'lni silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchida turib, qo'llarini oldga va orqaga cho'zib, tez harakat qiladi.

Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o'zining kuchli bilimi bilan ularni boyitib, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.

Ulug' hakim isitmadan holsizlangan, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasallardan qiynalayotganlarga o'yinlarning quyidagi nozik va engil turlari:

- Arg'imchoqlarda uchish;
- Belanchaklarda til holda o'tirib yoki yotib uchish;
- Qayiq yoki kemalarda sayr qilish,
- Kuchliroq o'yinlardan esa:
- Ot va tuyaga minish,
- Kajava va aravalarga tushishni tavsiya qiladi.

Xalq o'yinlarining kuchli turlariga maydonda bajariladigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

- Kishining o'z soyasi bilan olishishi;

- Chapak chalish;
- Sakrash;
- Nayza uchi bilan sanchish;
- Katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini;
- Koptoklarni o'ynash;
- Kurash;
- Tosh ko'tarish;
- Quvlashish;
- Chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish.

Xalq o'yinlarining ajoyib bilimdoni bo'lgan Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (Buxorocha va Farg'onacha kurash turi) haqida ham etarlicha ma'lumot qoldirgan.

Kurashning turlari ham bir nechadir, - deydi u. Ulardan biri ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga tortadi va erga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvining o'ng qo'li ostidan o'tkazilishi kerak, kurashuvchilar goh gavgdalarini tiklab, goh egiladilar.

Badantarbiyaning birinchi turi "Gavda uchun maxsus harakatlar" hisoblanib, ularning har birida ma'lum darajada o'yin unsurlari mavjud, ya'ni: 1) qo'l va oyoq harakatlari; 2) ko'krak va nafas a'zolarining harakatlari; 3) butun tanaga oid harakatlardir.

Kaykovusning "Qobusnoma" asari mo'jaz rivoyatlar, ixcham latifalar, kichik-kichik hikoyatlardan iboratdir. Uning "hunar afzalligi va qadri baland, oliy tabiatli bo'lish haqida", "Mazax qilmoq, shatranj va nard o'ynamoq odobin bayoni zikrida", "Chahorpoy (ot) sotib olmoqning zikrida", "Farzand parvarish qilmoq zikrida" degan boblarida xalq o'yinlariga tegishli bo'lgan ma'lumotlar berilgan.

Kaykovus "...Hunar o'rganmoqda mehnat qilmoq, badanni yalqovlik, ya'ni, bekorchilikdin qutqarmoq foydalidir, nedinkim, bekorchilik badanning fasad va bemorligiga sabab bo'lur. Agar badanga ranj berib, uni o'zingga qahr bilan mute qilmasang, martabali bo'la olmassan. Nedinkim, badan rohatni do'st tutgoni jihatidan ham o'z ixtiyori bila senga farmonbardor bo'lmas. Ul sabab bila kim, badanda asli harakat yo'qdur. U harakatni armon bilan qilur, o'z murodi bilan qilmas va to sen buyurmaguncha badanning hech ishga rag'batl bo'lmas. Bas, ey farzand, badanni o'zingga mute qil va uni qahr bila itoatga buyurgil"- deydi.

Bundan shunday ijtimoiy-psixologik xulosa chiqadi: - Har kishi o'z badanin o'ziga mute qilsa, o'zgalarning badanini ham mute qila olar, chunki har kishi o'z badanin o'ziga farmonbardor qilsa, fozil va hunar o'rganmoq bila ikki jahonning salomat va sharofatin hosil qilur.

Kaykovus yoshlarga xilma-xil kasb egallashni, turli xil hunar o'rganishni tavsiya qiladi, ya'ni o'sha paytda jismoniy tarbiya harbiy amaliy tavsifga ega bo'lgani uchun harbiy kishiga harbiy ilmlarni – suvda suzishni, ot minishni, chavgon urishni, buyruq berishni o'rganishni tavsiya qiladi. O'sha davr taqozosiga ko'ra, bunday harbiy ilmlarni o'rganish zamonning talabi bo'lgan.

Kaykovus chavgon o'yinining tartibi, qoidalari haqida o'rinli maslahat beradi. "Ey farzand, agar tomosha uchun bir-ikki marotaba chavgon o'ynasang ravodur va lekin ko'p otlig' bila chiqib olomon qilmagilkim, sakkiz otlig'idin ziyoda bo'lishga hojat yo'q. Sen maydonning bir boshida turgil, yana bir kishi maydonning oxirida tursin. Olti kishi maydonda to'p ursin, har vaqt to'p sening tarafingga kelsa, to'pni urgil va maydonning oxiriga surgil, ammo olomonning ichiga etmagil, chavgon o'yinining yo'li shudir. Shu bilan birga, marraga etkazishga muvaffaq bo'l.

G'iyosiddin Abdulfath Umar ibn Ibrohim Hayyomiy-Nishopuriy 1048-1132 yillarda yashab ijod qilgan. Umar Xayyomning "Navro'znoma" asari uzoq tariximiz, navro'z bayramining kelib chiqishi, shunga bog'liq ajdodlarimiz urf-odatları, rasm-rusumlari, an'analari va xalq o'yinlari haqida batafsil ma'lumot

beradi. U “Navro‘z”da o‘tkaziladigan xalq o‘yinlaridan qilichbozlik, tiyrandozlik, chavandozlik kabi odatlar haqida qimmatli ma’lumotlar qoldirgan.

Alisher Navoiy (1441-1501) o‘zining “Xamsa”, “Lison ut-tayr”, “Mahbub ul-qulub” va boshqa qator asarlarida xalq o‘yinlariga mehr bilan qarab, ularga birma-bir ta’rif-tavsif bergan. Qadimdan piyoda yurish, yugurish, tiyrandozlik, chavandozlik, qilichbozlik, kurash kabi milliy o‘yinlar ko‘pchilik podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e’tiborini jalb etgan. Navoiy kuch sinashish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yin turlariga “zori” atamasini qo‘llagan. Masalan, Farhod bolaligidan ko‘pgina harbiy mashqlar bilan qiziqqan va shug‘ullangan.

Farhod nishonga aniq tekkizish, ya’ni, tiyrandozlik, nayzabozlik qalqonbozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga soldi. Navoiy undagi shiddatkorlik, kuchlilik, aniq mo‘ljalga olish, harbiy qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epchillik xususiyatlarini ajoyib mubolag‘alar bilan ifodalangan. U milliy jismoniy mashq turlarini targ‘ib etish bilan birga, shug‘ullanuvchilarning axloqiy tarbiyasiga ham katta e’tibor bergan.

Shunday qilib, Alisher Navoiy xalq jismoniy madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo‘lamiz. Ayniqsa, uning badantarbiyani “*ilmi badan*” yoki “*badan ilmi*” yoxud “*ko‘ngil tarbiyasi*” milliy sport turlarini ifodalash uchun “*zo‘ri*”, “*dilovarlig*”, “*go‘y*”, “*silahshurlik*” atamalarini qo‘llashi jismoniy tarbiya fani uchun ochilgan yorqin bir sahifalardir. SHuningdek, u “shatranj”, “tiyrandozlik”, “chavandozlik”, “nayzabozlik”, “chavgon”, “qovoq”, “kurash”, “qilichbozlik” kabi qadimiy xalq o‘yinlarini o‘zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlagan. Ushbu ilmiy meros xalqimiz milliy tarixida OSO‘lariga qadimda katta ahamiyat berilganligini ko‘rsatadi.

Husayn Voiz Koshifiy xalq o‘yinlarining o‘n beshga yaqin turi haqida ma’lumot qoldirgan. Uning “Futuvvatnomai Sultoniya yoxud javonmardlik tariqati”risolasida o‘z zamonidagi tomosha ko‘rsatuvchi pahlavonlar, kurash tushuvchilar, tosh otarlar, nova tortuvchilar, hammollar, dorbozlar, kuchni namoyish qiluvchilar, tomosha ko‘rsatuvchi o‘yin ahli (kosa o‘ynovchilar,

qo'g'irchoqbozlar) va soqqabozlar, kabza ma'nosida va kabza turlari (qilich, qalqon), gurzi urishi, kamon yoyi, to'qmoq (yog'och bolta) pichoq, boltacha (qassoblik pichog'i) va bolta haqida batafsil to'xtaladi.

Husayn Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlarni sakkiz toifaga ajratadi: ya'ni, kurash tushuvchilar, tosh o'ynovchilar, loy tashuvchilar, zambil ko'taruvchilar, dorbozlar, gurzi ko'taruvchilar va zo'rlar. U kurash ommabop milliy sport turi bo'lib, barcha uchun manzurligini bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik, adolat qonuniyati bilan yashashi kerakligini uqtiradi.

Koshifiy - "toshotarlar, pok va taqvodor kishilardir, ularning vazifasi tosh bilan dushmanga aniq zarba etkazishdir, - deydi. Ularning odobi oltita, deb aytadi:

- 1) Butun choralarni ishga solib, kuch va malaka to'plash va buni dushmanga qarshi sarflay bilish;
- 2) Toshga qo'l tekkizishdan oldin o'tgan azizlar va pirlarni esga olish;
- 3) Qo'lni toshga urgandan keyin jasorat va mardlik ko'rsatishga intilish;
- 4) Majlis ahlidan madad va himmat tilash;
- 5) Ko'z bilan tilni va qo'l bilan ko'ngilni noshoista ishlar va narsalardan saqlash;
- 6) Ma'raka, hunardan forig' bo'lgandan keyin takbir va salovat aytish.

Asarda dorbozlar tashqi ko'rinishdan o'yin, tomosha ahlidan bo'lsalarda, ammo ishlarining asosi jur'at va quvvat bo'lganidan, ular ahli zo'r (pahlavon) jumlasiga kiritiladi. Bu manzara o'sha davr sportchilarining individual-psixologik xususiyatlarini keng tasavvur etishga imkon yaratadi.

Shuni e'tiqod bilan anglab etish kerakki, - zo'rgarlik (kuch-quvvatni namoyon etish) ning haqiqati nafs dushmanligini poymol etishdir, bo'lmasa ko'p hayvon va parrandalarning quvvati odamzodnikidan ortiq. Pir va ustozdan ta'lim, duo olmay qilich taqish noravodir - deydi.

Qalqon sipohiylarning qal'asi va jangchilarning himoyachisidir, - deydi Husayn Koshifiy. Qalqonning 4 ta turi ta'riflanadi, ya'ni: 1) xazr (to'sish) qalqoni; 2) qadr qalqoni; 3) sabr qalqoni; 4) hilm (halimlik) qalqoni.

Koshifiy kamon otish haqida gapirib, kamon kabzasining o'n ikkita odobini ta'riflaydi. Kamon kabzasini tutishning eng ko'p tarqalgan 4 xili mavjud bo'lib, ular: 1) avval pichoq kabzasi; 2) ov kamoni kabzasi; 3) qarchig'ay changali (uni "xandon" ham deydilar); 4) mudavvar (chambarak). YOy tortishning ikki xili bor, binobarin, birinchisi mo'ylovsimon tortish; ikkinchisi surmakash (surma tortishga o'xshab) tortishdir.

Amir Temur shon-shuhrat qozonishining siri, mohir sarkardaligi, odil va zukkolik bilan ish yuritishi, donishmandligi va shu bilan bir qatorda yoshlik paytidanoq kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qalqonbozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik va ov qilish ilmini mukammal egallaganligidir. Bu esa uning bolaligidanoq ko'plab harbiy amaliy tavsifga ega bo'lgan xalq o'yinlarini o'ynaganligidan dalolat beradi. Chunki bolalikda o'ynalgan o'yinlar uni hayotga janglarda, uzoq safarlarga tayyorlashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tagan.

"...Amir Temur 14 yoshga kelib erdi, ...xon so'rdikim, Turug' otliq kimdir" anda biron turib aytdi: "Bu Tarag'ay Bahodir o'g'lidir. Amir Temur xonning nazarida yosh bola ko'rinib, buyurdikim: "Tarag'ay Bahodirning o'g'li jangga bormasin". Anda Amir Temur o'q-yoy olib, toblab yubordi. Otilib ellik qadam erga borib tushdi. Mirzo Sayfiddin anda taqlid qilib, ani o'rniga yuborilmadi. Andin keyin Sohibqiron dasturi Chig'atoy birla jonga kelib, tizzasin bukib, xonga ta'zim qildi. Aytdi: "Iltimos qilib sizdin xohlayurmen, davlat xumoyuningizda ushbu qo'shin men birla talosh qilsalar. Anda uch kun talosh qildilar. Barchalari aqalli aning qo'lidan yarog'in tortib ololmadilar. Bu jur'atni Sohibqirondan ko'ra ba'zilar esxurun zo'r qildilar, kuchlari etmadi, tortib ololmadilar".

Amir temur shiddatkor nayzaboz bo'lganligi, "Temurnoma"da shunday yozilgan: - ""Fil hol qilich arslon aslaha-yarog'larini, nayzasini qo'lga olib, Amir ham musallig' bo'lib, otlarga minib, ikki tarafdin shovqin solib, birdan

nayzabozlik qilib, Amirga nayza soldi. Amir chap berdi, nayza solib erdi, orqasidin yana soldi... hozir bo'l, deb Amir otin yoliga yopushdi. Nayza borib toshga tegib, ikki qarich botti, yana tortib olib nayza soldi. Amir nayzani o'tkazib, qilich soldi...".

Sharofiddin Ali Yazdiy qayd etishicha, Amir Temurning o'ziga xos xususiyatlaridan biri davlat, mamlakat va fuqaroga g'amxo'rlik edi. Uning qoidasi - "*Rosti-rusti*" edi. Haqiqat - sihat salomatlik, haqiqat-tartib, haqiqat-adolat demakdir, deb tushuntirar edi. U insonparvarlik va mardlikni Olloh ham, xalq ham ulug'laydi, degan gapni ko'p takrorlagan.

Shunday qilib, Sharq allomalari, ma'naviy xazinamiz egalari bo'lmish zukko shaxslar OSO'larning yosh avlod tarbiyasida benihoya katta ahamiyatga ega ekanligini, milliy sport o'yinlarining ijtimoiy-psixologik ahamiyatini o'z ilmiy asarlarida qayta-qayta uqtirib o'tganlar. Mamlakatimiz Prezidenti I.Karimovning keyingi yillarda OSO'larni rivojlantirish borasida e'lon qilgan farmon va qarorlari mohiyati to'g'risida keyingi paragrafda to'xtalamiz.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning ommaviy sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi farmon va qarorlari mohiyati

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuvini yanada yuqori pog'onaga ko'tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish maqsadida hukumatimiz, xususan mamlakatimiz Prezidentining qabul qilgan farmon va qarorlari OSO'larni keng ommalashtirish ishida muhim omil bo'lmoqda.

Jumladan, "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining QARORI (31 oktyabr 2002 yil), "Bolalar va o'smirlar sport

maktablarini qadrlar bilan ta'minlashni yaxshilash to'g'risida" O'zR XTVning BUYRUG'I (13 may 2005 yil), O'zR Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi to'g'risida NIZOM (6 iyul 2005 yil), O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining Tarkibi (Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374-sonli qaroriga 2-ilova), 2007 yilda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi byudjetini va bolalar sport ob'ektlari qurilishining manzilli dasturini tasdiqlash to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining QARORI (26 dekabr 2006 yil) kabi rasmiy me'yoriy hujjatlar mahallalarda yoshlarni milliy sport o'yinlari orqali tarbiyalashning huquqiy asoslarini yaratib berdi.

Agar ushbu tadbirlar xronologiyasiga e'tibor qaratiladigan bo'lsa, keyingi yillarda OSO' larni rivojlantirish va yoshlar orasida keng yoyishga yo'naltirilgan ko'pgina ilmiy-nazariy va amaliy anjumanlar o'tkazilganligini ham alohida ta'kidlash lozim. Jumladan, 1991 yili Jizzax viloyatining Forish tumanida *Milliy sport o'yinlarining birinchi festivali* o'tkazildi. SHu munosabat bilan har yili OSO' larni o'tkazish an'anaga aylandi.

"O'zbekiston Respublikasida sportchi o'rinbosarlar tayyorlashning oqilona yo'llari" (Toshkent, 1992), "Jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan o'zbek tilidagi atamalar" (Termiz, 1993), "O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari" (Toshkent, 1993) kabi tadbirlar OSO'larning ilmiy-nazariy asoslarini rivojlantirish va uning yoshlar orasida ommaviylashuviga keng yo'l ochdi.

Bundan tashqari, 1994 yili Jizzax viloyatining Forish tumanida o'tkazilgan Milliy sport turlari va harakatli o'yinlari festivali - olimpiada maqomiga ega bo'ldi. 1998 yil Termiz shahrida "Alpomish" dostonining 1000 yilligiga bag'ishlangan xalq o'yinlari respublika festivali hamda ilmiy-nazariy anjumani o'tkazildi. 1999 yili Jizzax shahrida "Ayollar yili"ga bag'ishlab "To'maris" festivali o'tkazildi. 2000 yili esa Farg'onada "Alpomish" o'yinlari 2-respublika festivali o'tkazildi.

Davlatimizning jismoniy tarbiya va sportga oid qator hujjatlarida xalqimiz milliy qadriyati bo‘lmish milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor berilmoqda. Masalan, aholining jismoniy tayyorgarligini baholash bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport majmui “Alpomish va Barchinoy” deb nomlandi.

Bundan tashqari, Toshkent shahrida Milliy sport turlarini rivojlantirish markazi, Qarshi shahrida Respublika kurashini rivojlantirish markazi, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida “Milliy sport turlari” kafedrası, barcha viloyatlarda bolalar va o‘smirlar ixtisoslashtirilgan sport maktablari hamda seksiyalari tashkil etilgan. SHuningdek, har yili sportning milliy turlari va xalq o‘yinlari bo‘yicha tuman musobaqalari, ikki yilda bir marta Respublika festivallari o‘tkazilib kelinmoqda.

1999 yilning 1 fevralida milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik g‘oyalarini o‘zida mujassam etgan o‘zbek kurashi - dunyo sporti olamida yangi sport turi sifatida tan olinishi munosabati bilan “Xalqaro kurash” assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida farmon qabul qilindi. Bu farmon nafaqat O‘zbekistonda, balki butun jahonda kurashning keng qanot yoyishiga, ommalashuviga xizmat qilmoqda.

O‘zbek milliy kurashini rivojlantirish va dunyoga yoyishdagi yuksak xizmatlari uchun mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimov “Xalqaro kurash” assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Prezident I.Karimov kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionatining tantanali ochilishi marosimidagi tabrik so‘zida: - “Men ishonaman, dunyoga mashhur polvonlarning bebaho xizmatlari tufayli xalqimiz ma‘naviy turmush tarzining ajralmas qismiga aylangan kurash bugundan e‘tiboran yangi hayotini boshlaydi, yanada yuksaladi, jahon uzra keng tarqalib, turli millatlarga mansub millionlab kishilarning sevimli mashg‘ulotiga aylanadi”, - deb haq gapni aytgan edi.

Vatanimiz mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e‘tibor qaratildi. O‘zbekistonning jahon sahnasiga

chiqishida, uni dunyoga tanitishda sport asosiy vositalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda. O'tkazilayotgan turli xalqaro musobaqalardan sportchilarimiz erishayotgan muvaffaqiyatlar ko'pchilik nigochini O'zbekistonga qaratmoqda. Albatta, bu salohiyatni saqlash, qolaversa, imkon qadar oshirish lozimligini hisobga oladigan bo'lsak, sportchilarni tayyorlaydigan moddiy-texnik bazani jahon talablari darajasiga ko'tarish va kengaytirish, tibbiy-pedagogik nazoratni yo'lga qo'yish, milliy sport turlarini rivojlantirish, yirik sport inshootlarini bunyod etish nihoyatda dolzarb bo'lib qoldi.

O'zbekiston sporti tarixida Milliy Olimpiya qo'mitasining tashkil topishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. 1992 yil 21 yanvarda O'zbekiston Respublikasining "Milliy Olimpiya qo'mitasi" tuzilib, Obid Nazirov uning prezidenti etib saylandi. "Milliy Olimpiya qo'mitasi" 1992 yil 3 martda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tarkibiga rasman a'zo bo'lib kirdi. U O'zbekistonda olimpiya sport turlarini targ'ib qilish, olimpiya o'yinlarida respublika vakillari ishtirokini ta'minlash, jahon sportchilari bilan do'stona aloqalar o'rnatish va ularni rivojlantirishdek sharaflı vazifalarni amalga oshirmoqda. Milliy Olimpiya qo'mitasining 127 a'zosi va 11 faxriy a'zosi bor.

O'zbekiston "Milliy Olimpiya qo'mitasi"ning tuzilishi O'zbekiston sportchilari uchun Olimpiya o'yinlari, Osiyo va jahon birinchiliklari musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatini yaratdi. 1993 yildan boshlab, milliy kurash bo'yicha Amir Temur, At-Termiziy, Bahouddin Naqshband, Pahlavon Mahmud, Mirzo Bobur xotirasiga bag'ishlab xalqaro turnirlar o'tkazildi. 1994 yili Lillixammerdagi qishki olimpiadada fristayl-chang'ida akrobatik sakrash bo'yicha vatandoshimiz Lina Cheryazova oltin medal sohibasi bo'ldi. Muz ustidagi sport raqsida esa Alika Sergiadu va Y.Razgulyaevlar ishtirok etishdi.

1994 yil tennis bo'yicha Prezident kubogi, "*Buyuk ipak yo'li - satellit*" xalqaro turniri bo'lib o'tdi. Unda Gerald Mendi (Avstriya) turnir g'olibi bo'ldi.

1994 yili Xirosima (Yaponiya) XX1 Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston Respublikasi sportchilari 10 ta oltin, 11 ta kumush va 19 ta bronza, jami 40 ta medalni qo'lga kiritdilar. Baydarkachi Ivan Kireev 3 ta oltin medal;

Shuhrat Ahmedov, Nikolay Ripichev, Enver Osmonov (o'q otish), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), Ramil G'aniev (o'zbek kurashi), Svetlana Munkova (balandlikka sakrash) lar musobaqa g'oliblari bo'ldilar. SHuningdek, futbol jamoasi ham oltin medal olishga sazovor bo'ldi.

1995 yil Toshkentdagi "Yunusobod" tennis kortida O'zbekiston Respublikasi kubogi uchun ikkinchi xalqaro turnir bo'lib o'tdi, unda 14 mamlakatdan vakillar tashrif buyurdilar.

1995-1997 yillarni O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tarixida o'ziga xos burilish davri deb hisoblash mumkin. Chunki, Markaziy Osiyo respublikalarining birinchi sport o'yinlari (1995, sentyabr), Prezident kubogi uchun boks bo'yicha navbatdagi xalqaro turnir (1996, aprel-may), boks bo'yicha Osiyo chempionati (1996, sentyabr) kabi yirik musobaqalar Toshkentda o'tkazildi.

1996 yil Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining qaroriga muvofiq jahon sportini rivojlantirishdagi xizmatlari va olimpiya g'oyalariga sadoqati uchun O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov Oltin Olimpiya ordeni bilan mukofotlandi.

Toshkentda 1996 yilda Olimpiya muzeyi tashkil etildi. Uni Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining Prezidenti X.A.Samaranch mamlakatimiz Prezidenti I.A.Karimov bilan birga tantanali ravishda ochib berdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida XXVI yozgi olimpiyada o'yinlari bo'lib o'tdi. Unda jahonning 197 mamlakatidan 10700 ta sportchi qatnashdi. O'zbekistondan 72 kishi Olimpiya o'yinlarida ishtirok etdilar, unda Armen Bagdasarov (dzyudo) kumush va Karim To'laganov (boks) bronza medali sohibi bo'lishdi.

1999 yil O'zbekiston bokschilari uchun unutilmas, ajoyib g'alabalar yili bo'ldi. Avgust oyida AQSH ning Xyuston (Texas shtati) shahrida o'tkazilgan boks bo'yicha jahon chempionatida bir yo'la ikki o'zbek yigiti Muhammadqodir Abdullaev va O'tkirbek Haydarov jahon chempioni bo'lishdi. Yana bir bokschimiz To'lqinboy Turg'unov esa kumush medalni qo'lga kiritdi. Oktyabr

oyida Toshkentda o'tkazilgan Osiyo chempionatida to'qqiz bokschimiz shohsupaning yuqori pog'onasidan joy oldilar. O'zbekiston boksi bugungi kunda Osiyoda birinchi, dunyoda esa uchinchi o'rinda turibdi.

Iqtidorli tennischi Iroda To'laganovaning jahon kortlarida qo'lga kiritgan yutuqlari va professional tennis tasnifidagi o'rni tobora yuksalib borayotganligi barchamizni quvontiradi. Iroda To'laganova Angliyada "*Uimblon*" turniri, norasmiy jahon chempionatida ishonchli o'yin ko'rsatib, barcha raqiblaridan ustun keldi va bosh mukofot egasi bo'ldi. Bundan tashqari u Amerika, Yaponiya, Avstraliya, Vengriya va boshqa mamlakatlardagi yirik xalqaro turnirlarda yuqori natijalarga erishdi. Ana shu muvaffaqiyatlar uning respublikada 1999 yil yakunlari bo'yicha "yilning eng yaxshi sportchisi" deb tan olinishiga asos bo'ldi. Boks bo'yicha jahon va Osiyo chempioni Muhammadqodir Abdullaev ham shunday sharaflı nomga sozovor bo'ldi.

2000 yil 13-17 iyul kunlari Antalyada (Turkiya) milliy kurash bo'yicha 2-jahon chempionati bo'lib o'tdi. Jahon birinchiligi sport turlari orasida dunyoda ilk bor o'zbek kurashi bo'yicha Turkiyada besh qit'adan 50 ga yaqin polvonlar tashrif buyurdilar. Ayniqsa, 2007 yilda hamyurtimiz Ruslan Chagaev boks bo'yicha jahon chempioni bo'lganligi butun mamlakatimiz yoshlari uchun cheksiz vatanparvarlik namunasi bo'ldi.

Mustaqil O'zbekistonimizda sportni rivojlantirish davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biridir. Yurtboshimizning "Hech narsa mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi", degan so'zlari naqadar haqiqat ekanligi o'tgan yillar mobaynida ko'p bora o'z isbotini topdi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan boshlab, sportga, ayniqsa, bolalar sportiga yuksak e'tibor qaratib kelinmoqda. Ana shu e'tiborning natijasi o'laroq sportchilarimizning dunyo sport maydonlarida qo'lga kiritayotgan yutuqlarining salmog'i ham yildan yilga ortib bormoqda. Uch bosqichli sport o'yinlari "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" bahslari, yangi, zamonaviy sport inshootlari va komplekslarining bunyod etilishi yurtimizda sportning

ommalashishiga turtki bo'lmoqda. Yoshlarimizga yaratilayotgan bunday imkoniyatlar bugun o'z samarasini bermoqda.

2002 yil oktyabr oyida Prezident Farmoni bilan tashkil qilingan "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" bolalar sportining yanada rivojlanishiga juda katta sabab bo'ldi. Mamlakatimizda sportning boks, kurash, karate, taekvondo, dzyudo, kikkoksing, futbol, erkin kurash, shaxmat, qo'l jangi, katta tennis va stol tennisi, badiiy va sport gimnastikasi, suzish, engil atletika, basketbol, gandbol, voleybol, futbol, kurash va dunyo bo'ylab keng tarqalgan boshqa sport turlari jadal rivojlanib, tobora ommalashib bormoqda. Yosh sportchilarimiz orasidan ko'plab O'zbekiston, Osiyo va jahon chempionlari etishib chiqib boshladi.

Birgina futbolni oladigan bo'lsak, futbol bo'yicha yoshlar, o'smirlar va milliy terma jamoalarimizning xalqaro musobaqalarda ko'rsatgan mazmunli o'yinlari orqali O'zbekiston so'nggi yillarda Osiyoning eng kuchli jamoalari orasidan joy oldi. Futbolchilarimizning Osiyo va Evropa jamoalarida to'p surayotganligi ham yurtimizda futbol naqadar shiddat bilan rivojlanayotganini ko'rsatadi. Buning natijasida o'zbek futboliga dunyo miqyosida bo'lgan e'tibor yanada kuchaymoqda. O'smirlarimizning 2009 yil Toshkentda o'tkazilgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati finaliga chiqish, 2010 yil Meksika maydonlarida bo'lib o'tgan jahon chempionatidagi yorqin ishtiroki, 2012 yilgi Osiyo chempionligi, yoshlar terma jamoasining shu yil Turkiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatidagi yutuqlari, O'zbekiston futbol federatsiyasiga FIFA tomonidan "FAIR PLAY", ya'ni "Halol o'yin" sovrinining topshirilishi... Xullas, sanayversak yutuqlar bisyor! Bu faqatgina futbolga tegishli bo'lgan ma'lumotlar. Boshqa sport turlarida ham maqtansa arzigulik muvaffaqiyatlarimiz talaygina.

Buxorolik dzyudochimiz Rishod Sobirovning ikki karra jahon chempioni bo'lishi, ikki karra Olimpiya o'yinlari bronza medaliga sazovor bo'lganligi ham yurtimizda sportga qaratilayotgan e'tibor samarasidir.

Bundan tashqari bolalar sportiga qaratilayotgan e'tiborning natijasi o'laroq bugun yoshlarimiz xalqaro arenalarda yurtimiz bayrog'ining yanada baland ko'tarilishi va madhiyamizning baralla yangrashiga o'z hissalarini qo'shmoqda.

Yaqindagina Rossiyaning Qozon shahrida o'tkazilgan XXVII Jahon universiadasi bahslarida ishtirok etgan o'zbekistonlik talaba sportchilar 2ta oltin, ettita kumush, o'nta bronza jami 19 medalni qo'lga kiritib umumjamoa hisobida MDH davlatlari o'rtasida oltinchi, Osiyo qit'asi bo'yicha ettinchi o'rinni qo'lga kiritishdi. Bu natijalar o'z-o'zidan bo'lmaydi, albatta. Davlatimiz tomonidan sportga qaratilayotgan e'tibor va g'amxo'rlik tufayli yoshlarimiz sport bilan hamnafas ulg'ayishmoqda.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan olib borilayotgan ishlar yoshlarimizni ham ma'nan, ham jismonan barkamol qilib voyaga etkazishga qaratilgan. Zero, jamg'arma tashkil topganligining 10 yilligi munosabati bilan o'tkazilgan yig'ilishda Prezidentimiz o'z ma'ruzasida bu jihatni yana bir bor yodga olib o'tdi: "... Jamg'armani tashkil etishda biz sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish, sog'lom hayot tarzini keng qaror toptirish, yosh naslimizni turli salbiy ta'sirlardan asrash, bolalar sportini tom ma'noda ommaviy, umumxalq harakatiga aylantirishdek olijanob maqsadlarni o'z oldimizga qo'yganimizni yana bir bor ta'kidlab o'tmoqchiman."

Jamg'arma bolalar sportini, birinchi navbatda qishloq joylarda rivojlantirish, ularning moddiy-texnik bazasini shakllantirish, zamonaviy sport komplekslarini bunyod etish va ularni zamonaviy sport jihozlari bilan ta'minlashga asosiy e'tiborini qaratadi. Oxirgi o'n yil davomida Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 1113 ta bolalar sporti ob'ekti, jumladan, 252 ta yangi sport kompleksi, 861 ta sport zali barpo etilgan bo'lib, bularning 84 foizi qishloq joylarda qurildi.

Bundan tashqari, faoliyat ko'rsatayotgan 262 ta sport inshooti rekonstruksiya qilindi va kapital ta'mirlandi. Bu maqsadlar uchun 570 milliard so'mdan ortiq mablag' yo'naltirildi. Birgina o'tgan yilda 92 ta bolalar sporti ob'ekti va 16 ta suzish havzasi qurildi va rekonstruksiya qilindi.

Bolalar sporti ob'ektlari, mamlakatimizda ishlab chiqarilgan anjomlar bilan jihozlandi va qayta jihozlanmoqda. Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarining 114 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilayotgani o'tgan davrda bu borada ham jiddiy qadamlar qo'yilganidan dalolat beradi.

Yurtimizda olib borilayotgan siyosatning yana bir asosiy bo'g'ini bu sog'lom ona sog'lom bola g'oyasidir. Shu sababdan mamlakatimizda qizlarning sport bilan shug'ullanishlari, ularning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga etishlariga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Oila va jamiyat tayanchi bo'ladigan qizlarimizni yoshlikdan sport bilan oshno etish masalasiga yanada jiddiy e'tibor berishimiz, kelajakda ulardan sog'lom farzandlarning dunyoga kelishini ta'minlaydi. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ma'lumotlariga ko'ra bugungi kunda yurtimizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan 36 ming nafar qizlar badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanishmoqda. Qizlarni nafaqat sog'lom, balki qomatlarining go'zal bo'lishiga yordam beradigan sport turlaridan yana biri bu suv sportidir. O'tgan besh yilda mamlakatimizning barcha viloyatlarida namunaviy loyihalar asosida hajmi 25 metrga 12 metr bo'lgan 14 ta yangi, zamonaviy yopiq suzish havzasi barpo etildi, 13 ta suzish havzasi qaytadan qurildi, 83 tasi kapital ta'mirlandi. Shu davrda 110 ta suzish havzasi foydalanishga topshirildi, ularning umumiy soni bugungi kunda yurtimiz bo'yicha 203 taga etdi.

Yaratilgan bunday keng imkoniyatlar bolalarning suv sporti turlari – suzish, sinxron suzish, suvga sakrash, vaterpol bilan ommaviy ravishda shug'ullanishi uchun xizmat qilmoqda.

Hozirgi vaqtda respublikamiz miqyosida 13 ming nafardan ortiq o'g'il-qizlarimiz ayni shu sport turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishmoqda. Ana shunday sa'y-harakatlarimiz natijasida so'nggi yillarda O'zbekiston sportchilari suv sporti turlari bo'yicha ko'plab xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqda.

2012-yili Germaniyada bo‘lib o‘tgan suzish bo‘yicha xalqaro musobaqada mamlakatimiz terma jamoasi 9 ta oltin, 9 ta kumush va 6 ta bronza medalni qo‘lga kiritdi.

Bolalar ertangi kunimizning hal qiluvchi kuchidir, deydi Prezidentimiz. Bu bejizga emas albatta. Chunki, farzandlari ham ma‘nan ham jismonan barkamol bo‘lgan millatning kelajagi buyuk bo‘ladi. Biz o‘tmishi shonli tarixi va buguni faxrli millatmiz. Kelajagimizni qanday yozish esa o‘zimizga bog‘liq. Yurtimizda biz uchun kerakli bo‘lgan barcha sharoitlar muhayyo qilingan faqat ulardan to‘g‘ri va oqilona foydalansak ko‘zlagan maqsadimizga albatta etamiz. Zero, Yurtboshimiz aytgandek biz hech kimdan kam bo‘lmaganmiz, kam emasmiz va kam bo‘lmaymiz ham.

1-bob bo‘yicha xulosa

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning ruhan tetik, jismonan barkamol insonni shakllantirishdagi beqiyos ahamiyati oxirgi yillarda xukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan qaror-farmonlarda o‘z aksini topmoqda. Chunki, jismoniy tarbiya, sport, shaxsiy gigiena bilan bir qatorda, tabiatning shifobaxsh kuchlaridan foydalanish, bolalarning tabiat qo‘ynida dam olib hordiq chiqarishi, ovqatlanish rejimini ilmiy asosda tashkil qilinishi bola sog‘lig‘ini kaliti, desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

Inson organizmining har tomonlama rivoji uchun eng asosiy uslublardan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Hozirda davlatimiz Prezidenti I.A.Karimov jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida, ayniqsa yoshlarni tarbiyalashdagi, jismoniy tarbiya sportni yoshlar tafakkurining rivojlantirishga katta ahamiyat berib, qator hujjatlarga imzo chekdi.

Jumladan, 2000 yil fevral oyida O‘zbekiston Vazirlar Mahkamasi “Sog‘lom avlodni tarbiyalash” davlat dasturini qabul qilindi. 2002 yil 24 oktyabrda O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risidagi Prezident Farmoni chiqdi.

2003 yil 4 noyabrda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Ommaviy sport targ‘ibotini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori qabul qilindi. Ushbu qaror va farmonlar zahirida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda turli hil kasalliklarning oldini olishning asosiy yo‘li to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy xarakat madaniyati, sport, hamda yoshlarga jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va sport murabbiylarining yuqori malakaga ega ekanligidir.

Jismoniy harakat bolaning butun organizmidagi a‘zo va tizimlar ishini normallashtiradi, buzilgan fiziologik faoliyatining tiklanishiga yordam beradi, aqliy va jismoniy faollikni oshiradi. Shuni aytmoq zarurki, turli yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport, hayot va faoliyat ko‘rsatkigidir. Shuning uchun ham bolalardagi sog‘liqqa bo‘lgan qiziqishlarini shakllantirish uchun o‘qituvchi yoki murabbiy o‘quvchilarni ruhiyatini ko‘taruvchi holatlarni yaratish zarur. Xayotda uchraydigan murakkab holatlarni misollar bilan bolalar psixologiyasiga ta’sir etish yo‘li bilan, jismoniy tarbiya va sport orqali, uzoq umr ko‘rish g‘oyasini bola ongiga singdirish katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni bola tafakkurining rivojlanishiga ta’sirini o‘stirishda biz o‘qituvchi va murabbiylar quyidagi nazariy bilim asoslarini egallashimiz kerak.

Birinchidan, jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish jarayonlarida nazariy bilim, malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirish;

-Mustaqillikka erishgan yillardan buyon, jismoniy tarbiya va sportga oid farmon va qarorlarni mazmun mohiyatini o‘quvchilarga etkazish;

-O‘z mutaxassisligi bo‘yicha ilmiy tadqiqot, metodik ishlarni olib borish talablarini bilish, amaliyotga tatbiq eta olish;

-Mustaqil ravishda o‘z malakasini oshirishning yo‘l va usullarni bilish va egallash;

-Darsni kuzatish va tahlil qilish malakasiga ega bo‘lish;

-Mutaxassisligi yo‘nalishidagi ilg‘or ish tajribaga ega mutaxassis o‘qituvchilarga tajribalarni o‘rganib, ulardan o‘z faoliyatida foydalanish malakasiga ega bo‘lish;

-Iqtidorli sportchilarni aniqlash, saralash va ularga tabaqalashgan ta’lim berish yo‘llari, shakllari hamda usullarni bilish va egallash;

-Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda gigienik qoidalarga rioya qilish talablarini bilish;

-Ibn Sino, Amir Temur, Mahmud Qashg‘ariy, Temur Malik, Pahlavon Mahmud va boshqalarni jismoniy tarbiya, salomatlik, aqliy va ahloqiy tarbiyaga oid nazariy bilimlarni o‘rganib, o‘quvchilarga tushunarli qilib etkazish.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarni tashkillashtirishda, dars samaradorligini oshirishga qaratilgan usullardan oqilona foydalana olish malakasiga ega bo‘lish.

“Yoppasiga” (frontal) shug‘ullanish usuli – bu usulda barcha o‘quvchilar bir vaqtning o‘zida bir xil mashqni bajaradilar. Uning ustunligi shundaki, barcha o‘quvchilar band bo‘ladilar, darsning motor zichligi baland bo‘ladi. Bu usulda maktab dasturidagi ko‘plab mashqlarni bajarishda foydalanish mumkin. Bu usuldan mashg‘ulotlarning har bir qismida unumli foydalanish orqali o‘quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga yordam beradi.

“Oqim” usuli – bu usulda o‘quvchilar bitta mashqni navbat bilan, ketma-ket to‘xtovsiz oqim tarzida bajaradilar. Bunday oqimlar sharoitga qarab ikkita, uchta bo‘lishi mumkin. Bu usulni o‘tkazish uchun o‘qituvchi kerakli jihozlarni avvaldan tayyorlab ko‘rishi talab etiladi.

“Gruppa” usuli – bu usuldan shug‘ullanishning mazmuni shundan iboratki, unda o‘quvchilar gruppalariga bo‘linadilar, har bir gruppa o‘qituvchi topshirig‘iga binoan mustaqil shug‘ullanadilar. Bu usulga mashq uchun jihoz va uskunalar etishmaganda murojaat qilinadi. Gruppalar va ma’lum vaqt o‘tgandang so‘ng joylarni almashtiradilar. Har bir gruppaga boshliq tayinlanadi. Dars jarayonida bir biriga xalaqit bermaydigan tarzda joylashtiriladi. Bu usulni

to'g'ri tashkil etish natijasida o'qituvchi o'quvchilarga mashklarni mustaqil bajara olish hislatlarni o'rganishiga imkon yaratadi.

“Individual” (yakka) usuli – bu usul shundan iboratki, o'qituvchi mashqni individual bajaradi qolganlar esa uni kuzatib turadi. Bunday usullar darsning yakuniy qismlarida qo'llaniladi. Bu o'qituvchiga har bir mashq bajarilgandan so'ng yakun chiqarishga, bolalar e'tiborini mashqni yaxshiroq bajarishiga, kamchilik va xatolariga to'g'rilashga imkon beradiki, bu ta'lim tarbiya jihatdan juda muhim ahamiyatga ega, shuning uchun ham har bir jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari yil davomida o'quvchilar salomatligini mustahkamlash yo'lida kuyidagilarni amalga oshirishi lozim.

Jumladan, o'quvchilarga yuksak ahloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarini, mehnatsevarlik, faollikni tarbiyalashga;

O'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni engishiga qodir etib tarbiyalashga;

O'quvchilarda hayotiy muhim malaka va ko'nikmalarni (yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, sayohat asboblardan foydalana olish) shakllantirishga;

O'quvchilarning jismoniy mashqlar gigienasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarni boyitishga;

Sport bo'yicha targ'ibotchilik, tashkilotchilik, instruktorlik malakasini singdirish, xarakatlarning estetikasini to'g'ri talqin qilishga odatlantirishga;

Yuqori sinf o'quvchilarida ularning kelajakda egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga. Bu vazifalardan jismoniy tarbiyani tashkil etishda barcha jihatlardan to'liq foydalangan taqdirdagina muvaffaqiyatli ravishda hal etish mumkin. Bu borada biz jismoniy tarbiya mutaxassislari o'z ustimizda tinimsiz mehnat qilishimizga, izlanishimizga, o'quvchilar bilim samaradorligini oshirishda kerakli malaka va ko'nikmalarni rivojlantirib borishimiz zarur. Shundagina bizlar jismoniy tarbiya va sportni bola tafakkurining rivojlanishiga, jismoniy sifatlarini o'sishiga, texnik va taktik harakatlarni o'rganishdan yaqindan yordam bergan bo'lamiz.

2-bob. Bolalar uchun ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda tashkiliy - pedagogik omillar va ularning xususiyatlari

1. Bolalar uchun harakatli sport o'yinlarining fiziologik va pedagogik ahamiyati

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakillantirishni eng muxim vositalardan biri bo'lib xisoblanadi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi va maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustaxkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

Harakatli o'yinlarni eng asosiy mazmuni o'ynovchilarni harakatlanishi va tarli-tuman harakati xisoblanadi. Uni to'g'ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblanadiki. Harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblashadiki, chunki ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashishuvini birmuncha kuchaytiradi, bu barcha organizmga ijobiy ta'sir etadi.

O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va minerallar). Mushak ishi ichki sekretiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini xisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilgandagina ana shunday

harakatli o'yinlar yordam beradigan gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin.

Shuni xisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki harbir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi xolat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi.

Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun ayniqsa uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'illanishda ayniqsa shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizimi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning nerv sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil qilinishi, u o'ynovchilarda ruxiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruxiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar etkazadi.

Harakatli o'yinlarni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga soladi, ortiqcha xayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona xakamlik qilish, o'yinchilarda ijobiy ruxiy kechikmalarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinlarni uni muntazam ravishda qo'llanilishi nerv jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni engilashtiradi, uni ko'proq tejamkorlik qiladi.

O'yinni yozda va qish vaqtida ochiq xavoda o'tkazilishi (obi havoni xisobga olish bilan) bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Hozirgi bizni payitimizda axborat oqimini kuchayib borishi, o'quv mashg'ulotlarini vaqtini ortishi, harakatni namoyishi, mushakni zo'r berishni

talab qilishi harakatni faoligini pasayishi sababali, o'sib kelayotgan yosh avlodda ginodinamiya oshib borishi kuzatiladi.

Harakatli o'yinni keng miqiyosida foydalanilishi gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatini etishmasligi o'rinni to'ldiradi.

Harakatli o'yin uzoq davom etgan aqliy faoliyatidan keyin faol dam olishi mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida dars tomom bo'lgandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruxda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo'lgandan keyin shunday maqsadda qo'llaniladi.

Maktabda kichik sinflarda iloji boricha dars vaqtida fizkulpauza ko'rinishida o'tkazish kerak, chunki 7-8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida zo'riqadi, ayniqsa o'quv kunini oxirgi darslarida, juda ham qiyin bo'ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o'ynaladigan harakatli o'yin, nerv markazlarini ishini o'zgartiradi, dam olishga imkon beradi (nerv markazlarini qo'zg'alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi.

Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o'nlardan foydalanish zarur, chunki u organizmni sog'lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishni umumiy darajasini oshiradi.

Harakatli o'yinlarni sanatoriya va stansiyaionarda kasal bolalarni salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo'llaniladi. O'yin jarayonida bolalarda ro'y beradigan funksional va jo'shqinlikni ruxiy ko'tarilishiga yordam beradi.

Birinchi faoliyatda o'yin mavjud, u shaxsni shakllantirishda katta rol o'naydi.

Bolalar o'yinlarida to'plangan tajribalarda o'z aksini topgan bo'lib, hayot to'g'risidagi voqialarni ifoda etilganligi haqidagi o'zlarini tasavvurlarini mustaxkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar xudi kattalardek faoliyati jarayonida olamni bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o'sib kelayotgan yosh avlodni xayotga tayyorlashda harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o'yinda rivojlanadi.

O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi, xis-tuyg'uni, tasavvur etishini, tushunchalarini boyitib boradi.

O'yin pedagoglarimiz qo'llarida bolani xartomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Ular uni tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanlini, ziyrakligini, zexin o'tkirlikni, taxlil qilishni bilishni, ko'rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofini o'rab turganlar orasida kuzatiladigan xodisalardan xulosa chiqaradilar.

Aloxida sport turlarini harakat tuzilishi bo'yicha (sport o'yinlari, engil atletika, gimnastika, kurash, suzish va b.q) o'xshash bo'lib, o'yin ta'limiy ahamiyatga egadir. Bunday o'yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o'rganilgan texnik va taktik usullarni mustaxkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinda makon (joy) va zamon munosabatlarini to'g'ri baxolash qobiliyatini rivojlantiradi va o'yinda tez-tez o'zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta'siriga tez va to'g'ri javob beradi.

Harakatli o'inlar to'g'ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muximdir chunki uni keyin to'g'rilash juda qiyin kechadi.

Joylarda yoz va qish sharoitlarida o'tkaziladigan harakatli o'inlar katta ta'limiy ahamiyatga ega: bolalar oromgoxlarida, dam olish joylarida safarda, sayrga chiqqanda.

Joylarda o'tkaziladigan o'yinlar turistchi, razvetkachi, iz quvarlarga zarur bo'lgan ta'lim mallaklariga yordam beradi.

Kata bo'lmagan buyumlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish (kichik koptoklar, qopchiqlar, gimnastik tayoqcha, bayroqchalar) teri va mushak-harakat sezgirligini oshiradi, qo'l va barmoq harakat funksiyalarini takomillashtiriga yordam beradi, u ayniqsa kichik maktab yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun juda zarurdir.

Bizning mamlakatimizda halq milliy o'yinlari bilan o'quvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta'limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni uruf odatlari bilan tanishtiradilar.

Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilariga alohida rollarni bajarishga to'g'ri keladi (o'yinboshi, ochkolarni xisoblaydigan, xakam, xakam yordamchisi, o'yin tashkilotchisi va b.q.). Bu ularda tashkilotchilik bilan va malakalarni rivojlantiriga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar o'yin qatnashchilari musobaqani tashkil qilish va o'yin qoidalari bilan tanishtiradi. Bu bilim va malakalar bolalarni mustaqil ravishda musobaqani o'tkazishga yordam beradi.

Agarda pedagog, tarbiyachi, etakchi bunga kerakli diqqat-e'tiborini qaratiladigan bo'lsa, unda o'yinni ta'limiy tomoni etarli darajada bo'ladi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati juda katta: tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga harakatli o'yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko'pchilik harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab etish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish).

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'r g'ayrat bilan qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarif qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma'naviy tarbiyalashda harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqli xissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o'yinida qatnashib komanda manfaatini ko'zlab o'zlarini qiziqishlari

bilan fido qiladilar: yaxshi xolatda turgan o'rtog'iga to'pni in'om qilish, "asir"ga tushirgan o'rtog'ini qutqarishga harakat qilish va shunga o'xshash. O'yinda asta-sekin bir-birini harakatini qo'llashni va do'stlik tuyg'usini tarbiyalaydi. Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi bolalargacha o'yinda faqat o'zlarini harakatlarini o'rtoqlarini harakatlari bilan o'zaro moslashishini talab qiladi. O'yinda keyinchalik bir-birlarini qo'llash o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi. Va nixoyat oxirida o'z komandalari, o'z jamoalariga qiziqishini, bo'ysunishini harakatlari bilan o'yin paydo bo'ladi.

O'yinda o'ziga xos bo'lgan harakat bitta o'yinchi boshqasiga bir komanda boshqa komandaga qarshi harakatidir. SHu bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarni oldida, o'z vaqtida xal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqa vaziyatni baxolashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o'yinchini o'z-o'zini kuchini bilishga yordam beradi.

O'yinchilar o'rtasidagi aniq o'zaro munosabat musobaqalashish, kurashish nafaqat o'zaro xamkorligini, psixologik o'zaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan ko'pchilik o'yin harakatlarini, jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta kichikligi, ayrim kechinmalari o'tkirligi bilan aniqlanadi.

O'yin qoidalari ongli intizomini, o'zini tuta bilishni kuchli quzg'alishdan keyin "o'zini qulga olishni" bilish, o'zining birdan egallash jo'sh urib ketishini tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bolalarni sa'natga va badiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiylikni birinchi bor namoyon bo'lishi o'yin shaklida qabul qilinadi. Bolalar o'yinida xususan maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy tasavvur etish katta o'rin egallaydi: oddiy tayoqchani ot qilib minish, velosiped, miltiq va qilich bo'lishi mumkin. G'o'la shaklidagi o'yinlar va syujetli mazmuni bilan tashkil qilingan harakatli o'yinlarni tasavvur etishni riojlantiradi.

O'yin atrofidagi muxitni ta'siri, bolalar tushichasida aloxida shaxslarni rolini, rollarni taksimlash bilan voqialarni ijro etish tushunishida, uni bajarishida bolalar o'zlarining ijodiy tasavvur qilishlarini kiritadilar. Bunday o'yinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni o'rab turgan buyumlarni va uni barcha o'zaro aloqasini paydo bo'lishini qabul qilishni o'rgatadi, uni o'rab turgan atrofidagi muxitni bilish va bolalarga yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchilikka shuningdek mantiqiy fikrlashga o'rgatadi.

Musiq jo'rligi bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda musiqa qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqa qobiliyatini tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi: musiqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Xorovod va musiqaga oid o'yinlarda bola o'zining birinchi raqsga oid qobiliyatini namoyon qiladi.

Bola o'yinda o'zining barcha shaxsiy sifatlarini va xususiyatlari ma'lum bo'ladi. O'yin jarayonida shaxsiy o'ziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo'nalishda rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina bitta faoliyat, o'yinday ravshan va o'quvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini xar tomonlama ochib bermaydi. Bolani o'yinga berilib yoki qiziqib ketishini o'zining xartomonlama xarakteridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o'yinda o'zini mutloqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi g'oyat muxim bo'lganligi uchun bolalarga to'g'ri shaxsiy yondoshish kerak. Harakatli o'yinlar "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirish uchun zarur bo'lgan, u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

2. Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning tashkiliy – pedagogik asoslari

Maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.

2. Har tomonlama etuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha ***Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari*** belgilanadi:

1.Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchilarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhim hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. O'quvchilik davri bolalarning tez o'sish va jismoniy rivojlantirish davridir. SHuning uchun maktab o'quvchilarining jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko'proq kuch sarflash kerak. O'quvchilarning uyg'un rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to'g'ri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bog'liqdir. Sog'likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillardan keng foydaniladi.

2. Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchilarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, gigienik qoidalarga, shuningdek, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish haqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning xammasi bolalar sog'ligini mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik

hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida bolalar jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi. SHuningdek, o'quvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

3. *Harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish*, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. Maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur.

4. *Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish*. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni bir-biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

5. *Ahloqiy va estetik sifatlarni tarbiyalash*. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtomoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli ahloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va

do'stlik hislarini tarbiyalashga yordam beradi. SHuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik, his-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash.

6. To'g'ri qomatni shakllantirish. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. SHunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi haqida g'amxo'rlik qilish zarur; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlargacha bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak.

7. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish. Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, xayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur. O'quvchilarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. SHuningdek, yashash joylari, maktablar, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish.

8. O'quvchilarga tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Maktabda ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchilar jismoniy madaniyat faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordam zarur. Sinflarda o'quvchilar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, guruh boshliqlari saylanadi. Ular faol sportchi o'quvchilar ichidan tanlanadi. Maktabda sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga

yaqindan yordam beradilar. SHuningdek, o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda katta rol o'ynaydi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya vositalari. Jismoniy mashqlar, mehnat, tegishli kun tartibi va tabiatning tabiiy omillaridan foydalanish maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar o'quvchilarda harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni hal etadi, harakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va modda almashishini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy ta'sir etadi. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid amaliy ishlarda qo'llaniladigan harakatlar tezkorlikni, epchillikni, egiluvchanlik, kuchni, chidamlilikni rivojlantiradi va kishining yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi tabiiy harakatlarni to'g'ri bajarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llashda mashqlarni tanlash va ularni o'tkazish uslubiyati katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar harakatlariga o'rgatish jarayonining bir qismida ham shuningdek yaxlit jarayoni ishtirok etadi. O'yin va musobaqalar tarkibida jismoniy mashqlar mavjud bo'lib bolalarni jismoniy rivojlanish hamda jismoniy fazilatlarni takomillashtirishni amalga oshiradi.

Bolalar organizmining eng muhim xususiyati-bo'yniing tez o'sishi va tananing hamma organlarida sifat o'zgarishlari bo'lishidir. Ayniqsa, oyoqlar tez o'sadi. Bu tana mutanosibligini o'zgartiradi. Tana og'irligi yiliga o'rtacha ikki kilogramm ko'payadi. Suyak bo'lish jarayoni tez kechadi, lekin suyak to'qimalarida organik moddalar va mineral tuzlar nisbatan kam bo'ladi, shunga muvofiq suyaklar egiluvchanligi, elastikligi bilan ajralib turadi, skeletda tog'ay to'qimalari ko'p bo'ladi. Suyak sistemasining rivojlanish xususiyatlariga ko'ra bolalik yoshida haddan tashqari jismoniy yuklama, uzoq muddatli turg'un xarakatlar qilish, balanddan va qattiq joyga sakrashlar man etiladi.

Muskullar va umurtqa paychalari bolalarda kam rivojlangan, umurtqalar orasidagi tog'ay qatlamlari kattalarnikiga qaraganda qalin bo'ladi. Etti yoshga

borib umurtqaning hamma pogʻonalari boʻladi, lekin ular keyinroq qotadi. Umurtqa egiluvchanligi bilan farqlanadi, noqulay sharoitda esa uning shakli oʻzgarishi xavfi tugʻiladi. Bu yoshda umurtqaning turli xil notoʻgʻri oʻsishlari kuzatiladi. SHuning uchun oʻquvchilarning jismoniy tarbiyasi vositasi sifatida tabiat omillari suv, quyosh, havo muolajalaridan keng foydalaniladi. Oʻquvchilarning jismoniy tarbiyasida tabiatning tabiiy omillaridan foydalanish boʻyicha ishlar oʻqituvchining ota-onalar va bolalar oʻrtasida tushuntirish ishlarini tashkil qilish qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi. Tabiat omillar yordamida chiniqish muolajalari har bir dars mashgʻulotlari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari amalga oshirilib borish kerak. SHunga qaramay chiniqish tadbirlarining asosiy qismi sayrlar va turizmda oʻtkaziladi. Unda bolalarni suzish va choʻmilish, quyoshda toblanish hamda toza havoda sayr qilish va oʻyinlar musobaqalar oʻtkazish tadbirlari amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tadbirlari. Maktab oʻquvchilarini jismoniy tarbiyalash boʻyicha ish shakllari quyidagilar: Jismoniy tarbiya darslari; oʻquv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari: ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatli oʻyinlar; jismoniy tayyorgarlik va sport toʻgaraklari, mashgʻulotlari, sport musobaqalari va bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlarini shugʻullanish.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash ishining asosiy shakli oʻqituvchi tomonidan davlat Jismoniy tarbiya dasturiga binoan, maktab oʻquv rejasi va qatʼiy jadval boʻyicha oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridir. Jismoniy tarbiya darslari va mashgʻulotlari sogʻligi tekshirilib ruxsat etilgan hamma oʻquvchilar uchun majburiydir.

Oʻquvchilarni jismoniy tarbiyalashda maktab oʻquv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat tadbirlari muhim rol oʻynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida oʻquvchilarni toliqishdan saqlash uchun oʻtkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslarni harakatli oʻyinlar bilan uyushgan holda oʻtkazish. YUqoridagi tadbirlarning

barchasi o'quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini hal etishga, o'quvchilarni o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.

O'quv kun tartibi davomida o'tkaziladigan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari bilan bir qatorda, sinfdan va maktabdan tashqari ishlar ham muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiyaga oid sinfdan tashqari ishlar maktablardagi jismoniy tarbiya o'quv ishlarini chuqurlashtirish va kengaytirishga yordam beradi. Bu ish jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklarida, bolalar guruhlarida ekskursiya va sayyohlik yurishlar, o'yinlar, sayrlar shaklida sport ko'ngil ochishlari, musobaqalar, jismoniy madaniyat marosimlari va bayramlarini uyushtirish yo'li bilan o'tkaziladi.

O'quvchilarning yashash joylari va oilada jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun ota-ona va kattalar rahbarligida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini, o'yin va musobaqalar bellashuvlar, hamda foydali mehnat bilan shug'ullanishini tashkil etiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish. Maktabdagi hamma xodimlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri tushunishlari, amaliy ishlarda o'z faoliyatlari asosida qatnashishlari, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart: dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish; shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvdan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish; dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya-gigiena holatida saqlanishini ta'minlash; bolalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish; jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchilarni keng jalb qilish; bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati haqida ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish; bolalarni jismoniy

tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish; o'quvchilarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantirish.

O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir-birlarining darslarini tahlil etishni tashkil etadilar. Maktabda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy madaniyat jamoasiga maktab direktori rahbarlik qiladi. Shuningdek u va direktorning o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini boshqaradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Maktabda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmasligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faqatgina jismoniy fazilatlar emas balki ahloqiy sifatlar jamoatchilik, do'stlik, botirlik, qat'iylilik, hamkorlik, vatanparvarlik hislatlari ham tarbiyalanib boradi. Shuningdek o'quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Tizimlilik va izchillik tamoyili jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. Yangi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar

o'rganilsa, sekin asta murakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. Shu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi.

Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'rganish darajasi o'quvchilar onggiga va faolliligiga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. O'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan tushunish ularni o'zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar oldiga qo'yilgan konkret vazifalar bolalarni faolliligini ta'minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko'rsatish, mashqlarning ijobiy ta'sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta'limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi.

Bilimlar va malaka hamda ko'nikmalarni mustahkamlash tamoyili o'quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. Chunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko'nikmalari mashqlarni takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko'nikmalari yo'qolib boradi. Shuning uchun o'quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to'g'ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. O'rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko'nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo'ladi.

Bajara bilish tamoyili Jismoniy tarbiyada o'quvchilarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va ko'nikmalari shakllangandan so'ng undan murakkabroq bo'lgan jismoniy mashqlar turkumiga o'rgatiladi. Oson mashqlar o'quvchilar faolligini susaytiradi. Shuning uchun ularni jismoniy darajaligi muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. O'quvchilar organizm bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini orttirib borish bolalar

organizmini jismoniy rivojlanib borishini ta'minladi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o'quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning organizmi jismonan rivojlanmaydi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida ta'limning ko'plab turli uslublari va uslubiyl shakllari qo'llaniladi. Uslublarni quyidagi uch guruhga birlashtirish mumkin:

a) og'zaki; b) ko'rgazmali; v) amaliy.

Og'zakilik uslubi jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni tushuntirish, mashqlarni o'zlashtirish bo'yicha suhbatlar, munozaralar, muhokamalar hamda tahlil etish shaklida bo'ladi. Tushuntirish uslubi maktabning barcha sinflarida qo'llaniladi. U mashqning mohiyatini ochib beradi, o'quvchilarda harakat haqida tasavvur hosil qiladi. Tushuntirish uslubida qiyoslash, taqlid qilishni ko'p qo'llash mumkin. Tushuntirish davomida o'quvchilar ham mashqlar va harakatlarga oid bo'lgan yangi so'zlarni o'rganib boradilar. Qiyin mashqlarni tushuntirishda esa bolalar diqqatini asosiy maqsadga yo'naltirish kerak. Ko'rinib turibdiki, tushuntirish og'zakilik uslubining asosiy shakli hisoblanadi va o'quvchilarga o'rganiladigan material haqida to'la tasavvur beradi.

Hikoya bolalarni mashqlarning yangi turlari bilan tanishtirishda; mazmun va shaklga ega bo'lgan yangi o'yinni o'rganishda qo'llaniladi. Hikoya usulida yangi material qiziqarli rivoyat tarzida bayon qilinadi. Bunda o'rganiladigan materialni yaxshi o'zlashtirishga va mashqlarni yaxshi bajarishga zamin yaratiladi. Hikoya uslubi boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslari tashkil etishda ko'p qo'llaniladi. Hikoyaga qo'yiladigan talablar bayon qisqa, qiziqarli, ifodali va hissiy bo'lishi kerak.

Suhbat savol-javob shaklida o'tkaziladi. O'qituvchi yo'llovchi savollar yordamida materialni o'zlashtirish darajasini aniqlaydi, shuningdek, o'quvchilarda o'z fikrlarini aytish istagini qo'zg'aydi. Suhbat o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi muammolarning qulay shakli bo'lib, o'rganiladigan o'quv materialini o'tilgan o'quv materiali bilan bog'lash va uni bolalar tushunishlari darajasini aniqlash ular diqqatini faollashtirish uchun

foydalaniladi. Suhbat doimo o'z mavzusiga yo'naltirilgan qiziqarli bo'lishi kerak.

Buyruq va qarorlar jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish vositasi hisoblanadi. Buning asosida o'qituvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida buyruq berib o'quvchilarni boshqarish masalalarini hal etadi. Buyruq va qarorlardan o'quvchilar jismoniy mashqlarni bajarayotganlarida va darsni o'tish jarayonida o'qituvchi rahbarlik qilish uchun buyruq va qarorlaridan foydalanadi. Buyruq usullari bolalarda harakatlarni bajarishga bo'ladigan ta'sir sifatida shakllanadi. o'qituvchining buyruqlari aniq, lo'nda va qisqa bo'lishi kerak. SHuningdek ohangli darajada bajarilishi kerak.

Ko'rsatmalar maktabning barcha sinflarida mashqlarni bajarishda qo'llaniladi. Ko'rsatmalar butun guruhga yoki bir o'quvchiga tegishli bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiyaning og'zakilik uslubidan yana bir shakli ko'rsatma va tavsiyalardir. Ular jismoniy mashqlar texnikasini egallash, xatolarni bartaraf etish hamda yangi mashqlarni o'zlashtirish davomida berib boriladi.

Mashqni amalda bajarib ko'rsatish usuli jismoniy tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim uslublari ichida eng tushunarlisi ko'rsatish uslubi hisoblanadi. Ko'rgazmali uslublarda mashqlarni ko'rsatish etakchi o'rinni egallaydi. Umuman ko'rgazmalilikni qo'llanish, xususan ko'rsatish kichik yoshdagi o'quvchilarni o'qitishda zarurdir. Ko'rsatish juda samarali bo'lish uchun bolalarni yaxshi uyushtirish va ular kuzata olishlari uchun sharoit yaratish lozim. Mashq o'quvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda, bajarilib ko'rsatilish kerak. Mashqlarni namoyish etishda o'qituvchi faol sportchi o'quvchilardan foydalanish mumkin. Bu usul o'quvchilarga ijobiy ta'sir etadi. O'z o'rtog'i mashqni bajarganligini ko'rib bolalarda ishonch hosil bo'ladi. Avval o'quvchilarni mashq namoyishini diqqat bilan kuzatishga jalb etish kerak. Mashqlarni bir necha marotaba takrorlab ko'rsatish zarur. Birinchi ko'rsatishda mashq to'g'risida umumiy tasavvur berish kerak. Bolalar mashqni o'rganish davomida qismlarga bo'lib bajarish, va bunda o'qituvchi xatolarni tuzatib borish kerak. Mashqni namoyish qilish jarayoni doimo tushuntirish bilan birga olib

boriladi. O'rganiladigan jismoniy mashq o'qituvchi va o'quvchilar tomonidan amalda bajarilishi kerak, shundagina o'quvchilarda harakat to'g'risida malaka va ko'nikmalar shakllanadi. Bu malaka va ko'nikmalarni shakllanishi darajasi o'qituvchini shu harakatni o'zi bilishi, amalda bajara olishi hamda uni o'rgatish mahoratiga bog'liq. Mashqni amalda bajarish uslublari quyidagi variantlarda bo'lishi mumkin.

1. Mashq namoyish qilinadi so'ng tushuntiriladi.
2. Mashq tushuntiriladi va namoyish qilinadi.
3. Mashq namoyishi tushuntirish bilan birga bajariladi.

Amaliy uslubda o'quvchilar har bir harakatni amalda bajaradilar, ko'rsatadilar, takrorlaydilar. Ta'limning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarda mustahkam harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bu vazifani hal etish uchun o'rganiladigan harakatlarni ko'p martalab takrorlash zarur. O'rganiladigan harakatlarni rejali ravishda mashq qilish bolalarga jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori natijalariga erishishlarda yordam beradi, ularni sog'lom qiladi, bilimini oshiradi. Musobaqa va o'yinlar ham jismoniy mashqlarni takomillashtirish uslubi sifatida o'quvchilarda bir qadar malaka hosil bo'lganidan keyingina qo'llaniladi. Musobaqada o'quv materialini o'tish davomida eng yaxshi jamoalar, guruhlar yoki ayrim o'quvchilar aniqlanadi.

Ko'rgazmali qurollardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida, rasm, jadval, devoriy gazeta, maket, plakat hamda o'qitishning texnik vositalari, kino va videofilm kabilardan foydalanish ham ta'lim tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishga katta hissa qo'shadi. Harakatlar haqida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun ko'pincha ko'rgazmali qurollardan foydalaniladi. Ko'rgazmali qurollar suratlar, jadvallar, rasmlar, fotosuratlarini darsda o'qituvchi rahbarligida yoki, agar ular sinfda yoki zalda osib qo'yilsa, darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda ko'rib chiqish mumkin. Ko'rgazmali qurollarni o'quvchilar o'zlari tayyorlashi ham mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida mo'ljalga olish uchun moslamalardan foydalanish juda qulay bo'ladi. Buning uchun ma'lum bir balandlikka buyum yoki jism o'rnatilib shuni mo'ljalga olib

harakatlar bajariladi. To'pni to'g'ri otish, sakrash, to'pga tegish mashqlari shunday vaziyatda oson o'rganiladi.

Hozirgi zamonaviy axborot vositalari takomillashgan davrda videofilmlardan o'quv jarayonida samarali foydalanish asosiy o'rinni egallamoqda. Buning uchun tajribali murabbiylar rahbarligida o'tkaziladigan dars, trenirovka mashg'ulotlari videotasmalarga yozib olinib shu mavzuga oid mashg'ulotlarda namoyish etilishi mumkin. SHu bilan birga sport turlari bo'yicha musobaqalarning video yozuvlarilaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida samarali foydalanish mumkin. Video yozuvlarning qulayligi har qanday vaziyatni tasmaga tushirish va kerakli jarayonlarni ko'p marotaba takror va sekinlashtirilgan holda ko'rish muhokama etish imkonini beradi.

Uslublar va uslubiy shakllar o'zaro chambarchas aloqadadir. O'qituvchi ularni turli ko'rinishlarda qo'llab, jismoniy tarbiyaning to'la qonli jarayonini ta'minlaydi.

Amaliy uslublar: jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni mashqlarni va jismoniy harakatlarni bajarib ko'rsatish ta'minlanishi kerak. O'quvchilar harakatlarni amalda bajargandagina ularni muskullararo tasavvurlar, reflekslar shakllanadi. O'rganiladigan harakatlarni munatazam mashq qilib borish o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini hal etadi. Mashq uslublari amaliy uslubning shakli hisoblanib, dastlabki jismoniy tarbiya jarayonida turg'un sharoitda mashqlar bilan shug'ullanish ta'minlanadi. So'ngra esa mashqlarni mustaqil shug'ullanishga ruxsat beriladi. Mashqlar bilan shug'ullanish uslubi ikki shaklda, umumiy, yaxlit holda mashqni o'rganish hamda qismlarga bo'lib o'rganish.

Mashqlarga o'rgatishda dastlab uni umumiy holda bajariladi. Keyin jismoniy mashqni qismlarga bo'lgan holda o'rganiladi. Arqonga tirmashib chiqish mashqini o'rganishda dastlab umumiy holda bajariladi. So'ngra qo'l va oyoq harakatlari alohida-alohida holatda bajariladi. Mashq malaka va ko'nikmasi shakllangan so'ng yana yaxlit holda bajarishga erishiladi. YUgurib

kelib sakrash, uzunlikka uloqtirish va shunga yaxshash harakatlarda ham mashq qismlarga bo'lib o'rgatiladi va so'ngra yaxlit holda o'rgatiladi. Murakkab jismoniy mashqlarni tez va yaxshi o'zlashtirish uchun qismlarga bo'lib o'rganish muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bunday izchillikda o'rganish ta'lim samarasini orttiradi.

Amaliy uslublarda musobaqa va o'yin uslubi ham muhim o'ringa ega. Musobaqada o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtirilgan o'quvchilar va guruhlar, jamoalar aniqlanadi. O'yinlar ham shunday vazifaga ega bo'ladi. Musobaqa va o'yin uslubi jismoniy mashqlar o'rganishga va bajarishga bolalarda qiziqishni orttiradi. Ular mashqlarni yaxshi bajarishga va natijalar, ko'rsatkichlarni oshirishga harakat qiladilar. SHu bilan birga organizmda fiziologik, biologik va ruhiy o'zgarishlar musobaqa va o'yin davrida keskin o'zgaradi. Musobaqa va o'yinlar o'quvchilarni ahloqiy sifatlarini shakllantirish va tarbiyalashga yordam beradi. Ularda jamoatchilik, do'stlik, hamkorlik, tashabbuskorlik, faollik, vatanparvarlik his-tuyg'ulari rivojlanadi. SHunga qaramay musobaqa va o'yinlar davrida harakatlarni va jismoniy mashqlarni aniq bajarish darajasi pasayadi, o'quvchilarda asabiy va jismoniy charchash yuzaga keladi. Buni oldini olish uchun mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish hamda o'quvchilar jismoniy va hissiy charchashlarni oldini olish kerak.

Xatolarni tuzatish uslubi o'quvchilar jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar texnika taktikasini egallashda sodir qilayotgan xatolarni bartaraf etish tushuniladi. Har bir o'quvchi jismoniy mashq bajarish jarayonida xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu xatolarni o'qituvchi kuzatib borishi, aniqlashi, tahlil etishi hamda bartaraf etish bo'yicha uslubiy, amaliy tavsiyalar berish kerak. SHuning uchun o'qituvchi jismoniy mashqlarni o'rgatayotganda ularni bajarish texnikasi va unga qo'yiladigan talablarni batafsil tushuntirish kerak. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan xatoni oldindan aytish va unga e'tibor qaratish kerakligi qayd etiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishdagi xatolar individual holatda tuzatiladi va xatoni kelib chiqish sabalari o'quvchilarga tushuntiriladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda xatolar quyidagi hollarda sodir bo'ladi.

1. Yetarli jismoniy tayyorgarlik bo'lmaganda
2. Mashq texnikasini yaxshi o'zlashtirilmaganda
3. Jihoz va buyumlarni nosozligida
4. O'quvchilarni charchash yoki kasal holatida

Xatolarni bartaraf etish uchun yuqorida ko'rsatilgan holatlarga e'tibor qaratish kerak.

O'quvchilarga individual yondoshish: Bolalar bilan ishlashda o'qituvchilarning o'z o'quvchilari individual xususiyatlarini yaxshi bilishi katta ahamiyatga ega, chunki, har bir sinfda zukko va parishonxotir, faol va sust: jismoniy madaniyat va sportga qiziquvchi va qiziqmaydigan o'quvchilar bo'ladi. O'qituvchi har bir o'quvchining sog'ligini va jismoniy rivojlanganlik darajasini yaxshi bilish kerak.

Har bir sinfda o'z sinfdoshlaridan jismoniy tayyorgarligiga ko'ra yaqqol ajralib turadigan o'quvchilari bor. Ulardan ba'zilar mashqlarni bajara olmaydilar, boshqalari esa, aksincha, jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori natijalar ko'rsatadilar. Jismoniy mashqlarni va harakatlarni bajarishda qiynaladigan, bo'shang o'quvchilarga o'qituvchi doimo dalda berishi, ularni ma'naviy jihatdan ko'mak berishi kerak. Ularga jismoniy mashqlarni egallashning sirlari, jismoniy tayyorgarlik asoslari haqida to'liq tushunchalar berishi va kelajakda ular ham mohir sportchi yoki jismoniy barkamol bo'lib etishlariga ishonch tug'dirishi lozim.

Shuningdek yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalar ham o'zlariga individual yondoshishga ehtiyoj sezadilar. Ular uchun ko'proq jismoniy yuklamalar berish kerak aks holda oddiy mashqlar ularni etarlicha jismoniy rivojlantirmaydi, hamda ularni darsga bo'lgan qiziqishlarini so'ndiradi. Bunday o'quvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va mashqlarni o'zlashtirishga orqada qolayotgan o'quvchilarga yordam berish maqsadida foydalanish mumkin.

Qat'iylik va botirlikni talab etadigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari tayanib sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash mashqlarini

ko'pchilik o'quvchilar ishonchsizlik bilan bajaradilar. Mashqlarini texnikasini egallashda ularga o'qituvchi ma'naviy ko'magi zarur bo'ladi. SHuningdek mashqlarni o'rganishda qo'rqinch hissini bartaraf etish kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarga individual yondashish uslubi o'quvchilarning tibbiy guruhlarida mashg'ulotlar tashkil etishda ham keng foydalaniladi. O'qituvchilar kasal o'quvchilarga ularning kasallik darajasiga muvofiq, ruxsat etilgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashkil etadi. SHuningdek jismonan zaif o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish choralarini belgilaydi. Bunday guruhda jismoniy tarbiya tadbirlarini olib borishda o'qituvchi mashqlar miqdorini, takrorlashlar sonini cheklashi, bajarish sharoitini engillashtirish, maxsus mashqlar bilan shug'ullanish, mashqlar ko'rsatkichlariga e'tibor berish kerak bo'ladi. Tibbiy guruhlarda mashg'ulotlar olib borishda o'qituvchilar shifokorlar bilan doimiy hamkorlikda bo'lishlari kerak.

3. Mahalla sharoitida bolalarni ommaviy sport turlariga jalb qilish metodikasi

Mahallalarda OSO' larni samarali tashkil etish orqali yoshlarni jismonan sog'lom etib tarbiyalash masalasi kun tartibidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu muhim va ustuvor vazifani talab darajasida ado etish uchun ushbu masalaning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganishga ehtiyoj seziladi.

Bugungi kunda mahallaning - ijtimoiy hayotni tashkil etish, jamiyatda ustuvor sanalgan vazifalarni har bir shaxs ongiga singdirish, yoshlarni milliy an'ana va qadriyatlar ruhida tarbiyalash borasidagi ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari va mas'uliyati ortib bormoqda. Chunki, o'zbek oilasida har bir yosh avvalo mahalla muhitida tarbiya topadi, unda shakllangan psixologik me'yorlar, o'lchamlarni, an'analarni ijobiy tarzda qabul qiladi.

Sobiq Sho'rolar davrida o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlariga etarli e'tibor qaratilmadi, ijtimoiy hayotda milliy sport o'yinlarining ahamiyati etarli darajada keng targ'ib etilmadi. O'yinlardagi ko'plab qoida va mezonlar, jumladan o'yin boshlash uchun bolalarni chaqirish va to'plash, qur'a tashlash,

o'yinni tamomlash, rag'batlantirish, taqdirlash, jazolash singari ijtimoiy-psixologik jihatlari ko'pgina o'zgarishlarga uchradi.

Buning ham ijobiy, ham salbiy tomonlari bo'lgan, albatta. Ijobiy tomonlari harakatli o'yinlar terminologiyasi turli milliy va baynalmilal so'zlar hisobiga boyidi. Salbiy tomoni, xalq yaratgan o'yinlardagi milliylik xususiyati, bo'yog'i o'zgardi, ohori to'kildi, ya'ni ko'pgina o'yinlar baynalmilallik sifatini kasb etdi. Bu shu xalq urf-odati, udumlari, madaniyatining tabiiyligiga putur etkazdi. Yoki buni xalqning milliy psixologiyasi, ma'naviyati, qadriyatini yo'qotishdagi qadamlardan biri, deb tushunsa ham bo'ladi.

Xalqning milliy madaniyati - milliy harakatli o'yinlar, raqslar va rang-barang sport turlari singari bitmas-tuganmas bilim va tajriba sarchashmasiga ega. SHu boisdan milliy harakatli o'yinlarni o'rganish, ularni keng jamoatchilik, ayniqsa yoshlar orasida targ'ib etish, ushbu faoliyatning ijtimoiy-psixologik jihatlari tadqiq qilish, ularni o'quvchilarning jismoniy madaniyati jarayoniga keng va faol joriy etish ayni muddaodir.

Milliy sport o'yinlarini tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos ijtimoiy-psixologik xususiyatlari mavjud. SHuning uchun ham ushbu o'yinlarning nozik, o'ziga xos jihatlari, amalga oshirilishi texnologiyasini bilishning ahamiyati katta. O'yinning bolalarni o'yinga chaqirish va to'plash, o'yinni boshlash uchun qur'a tashlash, o'yinni tamomlash kabi uning mazmunini to'liq ochib beradigan o'ziga xos xususiyatlarini bilmasdan turib sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni, jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va boshqalarni) tarbiyalash qiyin.

Shuni alohida ta'kidlash zarurki, ko'pgina ota-onalar mahallada OSO'lari borayotgan paytda bolalarini uydan chiqarishga turli xil munosabatda bo'ladilar. Ko'pincha, ota-ona bolaga javob bermaslikka harakat qiladi. Bolalar buni juda yaxshi bilishadi, shuning uchun o'rtog'ini uydan chaqirib olish yo'llarini qidiradilar. Bu haqda G.Jahongirov o'zining "O'zbek bolalar folklori" risolasida batafsil to'xtalgan: - "Ular uch-to'rtta bo'lib, o'rtog'ining hovlisiga boradilar, ko'chada turib chaqira boshlaydilar. O'g'il bolalar o'rtog'ining talabini aytib

chaqirishi mumkin. Dangasalik qilib ko‘chaga chiqarishga eringanlar esa darhol tanqidga uchraganlar, bolalar ularni mustaqillikka, dadil bo‘lishga, murosaga undaganlar.

Agar chaqiriluvchi qiz bola bo‘lsa, u birmuncha muloyim, o‘ziga xos ohangda chaqirilgan. Chorlovdan keyin ham qiz chiqmasa, uning nomiga kesatq so‘zlar aytilgan, o‘yinyoqmas qizlar esa kampirga o‘xshatilgan.

Bolalar bir-birlarini qo‘shiq aytib o‘ynagani chaqirganlar. Bunday o‘yinlar xalq ichida *chorlamalar* deb yuritiladi. Bu o‘yin chorlov kechinmalarini ayni bir vaziyatga bog‘liq holda ifodalaydi va o‘yinga da‘vat etish, chaqirish, to‘plash vazifasini bajaradi. Chorlamalar asosan, hayqirib aytiladi, bu esa bolalardagi o‘ynash ishtiyoqini oshiruvchi, ta’sirchan vositadir. O‘yinda chaqirish va tashkil qilishning turlari, shakllari juda ko‘p. Ularning asosiy vazifasi bolalarni o‘yinga da‘vat qilish, qalblarini qitiqlash, undash, esga tushirish va ularning qiziqishlarni kuchaytirishdan iboratdir.

Sanoq termalaridagi har bir so‘z bitta raqamni ifoda etadi, yana uch misradan tortib, yigirma to‘rt misragacha, hattoki undan ham katta hajmda bo‘lishi aniqlangan. Bu har bir misrada 2-4 tagacha so‘zlar bor, demakdir. Sanoqlarning vazn tuzilishi erkin, binobarin, to‘rt bo‘g‘indan sakkiz bo‘g‘ingacha bo‘lishi kuzatilgan. Sanoqlardagi raqamlar shunchaki tilga olinmaydi, balki ritmik asosni tashkil qilish maqsadida vaznga solinadi.

Sanoqdagi har qanday so‘z siniq ham hajmlidir, mabodo ko‘p bo‘g‘inli so‘zlar bo‘lgan taqdirda ham bo‘g‘inlarga oson bo‘linishi zarur. Garchi bu so‘zlar qandaydir ma’no anglatib, o‘ynovchilarga biror tushuncha etkazsa ham, shu o‘yin jarayonida amaliy mohiyat jihatidan sanoq sonlarning vazifasini ifoda etadi.

Keltirilgan ushbu jihatlar OSO‘larining ijtimoiy-psixologik qirralarini ma’lum darajada tasavvur qilishga imkon yaratadi. Zero, ushbu milliy o‘yinlar xalqimiz madaniyati va ma’naviyatining ajralmas qismi sifatida alohida e’tiborga loyiqdir.

Xulosa qilib, bugungi kunda mahallalarda OSO‘larini tashkil etish va undan ma’naviy tarbiya vositasi sifatida foydalanish borasida amalga oshirilayotgan tadbirlarni etarli emas, deb hisoblaymiz. Mahallada OSO‘larining ijtimoiy-psixologik jihatlarini nazarda tutgan holda mahalla faollaridan boshlab, sport murabbiylari, ota-onalar, keng jamoatchilik bu masalani kun tartibiga qo‘yib, yakdil harakat qilishsagina, yoshlar tarbiyasida OSO‘laridan keng foydalanishga imkon yaratiladi. Mahallada OSO‘larini keng targ‘ib etish borasida amalga oshirilishi lozim bo‘lgan tadbirlar xususida keyingi paragrafda batafsil to‘xtalamiz.

Mamlakatimizda yoshlar tarbiyasi, oilaning mustahkamligini ta’minlashda mahallaning roli tobora oshib bormoqda. Chunki, boshqa biron mamlakatda ushbu ijtimoiy institut uchramasligi barchamizga ayon.

Jamoat yoki nodavlat tashkilotlar sirasiga kiradigan mahallaning ushbu hududda yashovchi aholi turmushi, uning ijtimoiy-psixologik muhitiga ta’siri masalasi hukumatimizning doimiy diqqat markazida turganligi ijobiy holdir. Binobarin, ushbu ijtimoiy tuzilmaning barcha ijobiy xususiyatlaridan foydalanib, yoshlarda OSO‘lariga nisbatan qiziqishni oshirish muhim. Ayniqsa, mahallada OSO‘lariga bo‘lgan qiziqish, ehtiyoj, shuningdek, ushbu faoliyatga nisbatan yoshlarda mavjud munosabat darajasi qay ahvolda ekanligi bugungi kun ijtimoiy psixologiyasining dolzarb muammolaridan biri sifatida e’tirof etilayotganligini kuzatish mumkin.

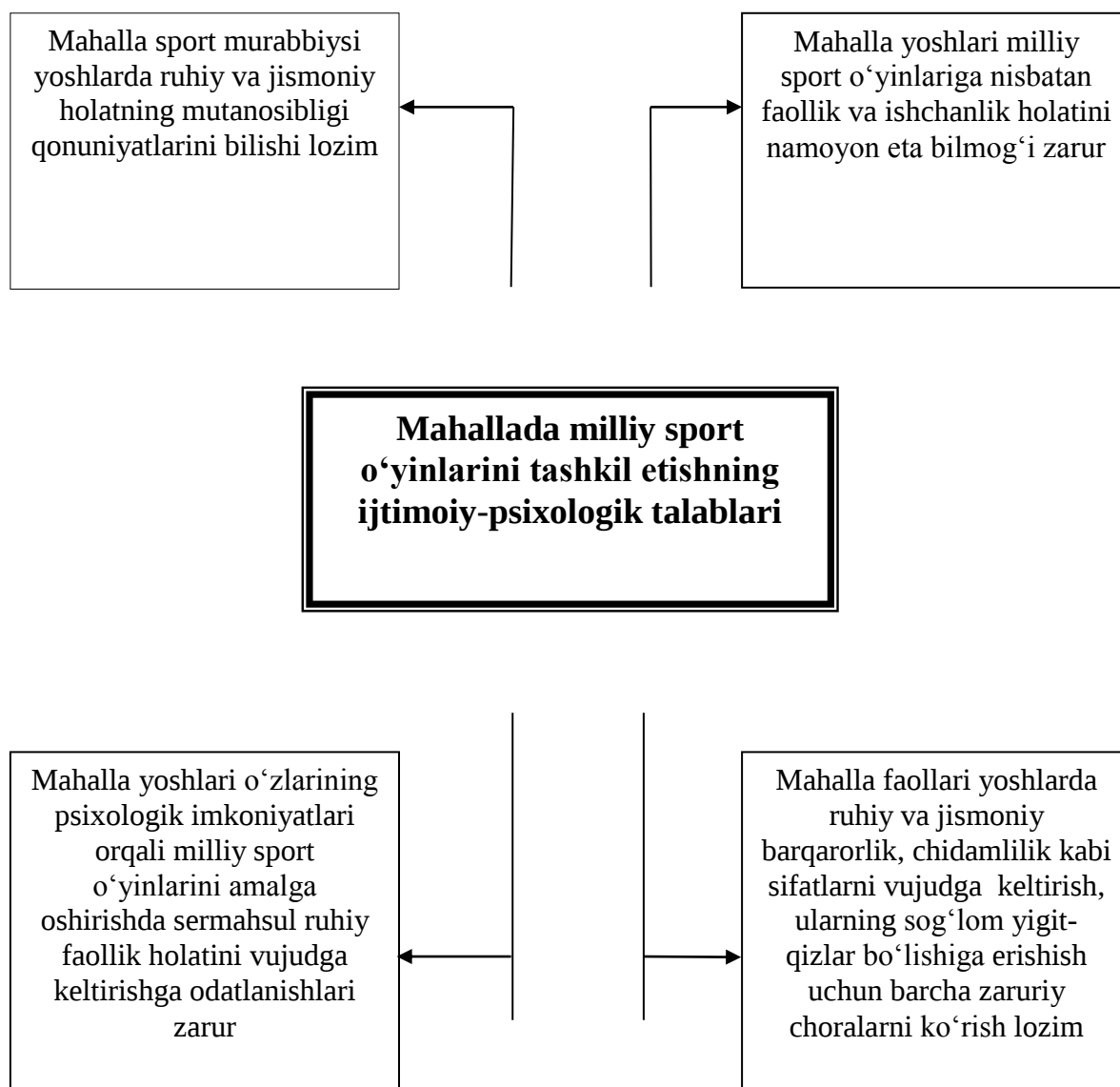
Ushbu **2014 yil** – mamlakatimizda “Sog‘lom bola yili” deb e’lon qilinganligi mahallalarda bolalar bilan tashkil etiladigan sport tadbirlarining saviyasini yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun muhim omil bo‘lmoqda.

Shunga qaramasdan, bugungi kunda mahallalarda yoshlar bilan tashkil etilayotgan sport tadbirlarini talab darajasida, deyish qiyin. Bu masalaga agar hududiy nuqtai nazardan qaraydigan bo‘lsak, ayrim qishloq va shahar joylarda bu masala ancha ijobiy hal qilingan. Bu erda yoshlarning bo‘sh vaqti ijtimoiy foydali mehnat, turli sport tadbirlarida ishtirok etish hisobiga ma’lum darajada izga solinganligini kuzatish mumkin.

Biroq, ayrim qishloq va shahar hududlarida yoshlarning bo'sh vaqtini tashkil etish masalasi hali o'zining to'la echimini topgan emas. Bu esa to'g'ridan-to'g'ri har bir mahallada tashkil etiladigan sport tadbirlari va ularning saviyasiga borib taqaladi. Bugungi kunda mahallalarda jamoatchilik asosida faoliyat ko'rsatadigan mahalla faollari: maslahatchilar, murabbiylar, psixologlar va boshqa faollar o'zlarining ish uslublarini asosan yoshlar jismoniy tarbiyasini birinchi o'ringa qo'ygan holda tashkil etishlari zarur.

Mahallada yoshlarni OSO'lariga qiziqtirishda quyidagi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq (1- chizmaga qaralsin):

1-chizma.



Milliy sport o'yinlari - milliy an'analarimiz, urf-odatlarimiz, milliy mentalitetimiz, qolaversa, milliy psixologiyamizni aks ettiruvchi xususiyatga

ega ekanligini, yoshlarni Vatanning munosib posbonlari etib tarbiyalashda muhim o‘rin tutishini nazarda tutganda, ushbu masalaga yanada jiddiy qarash zarurligi taqozo etiladi.

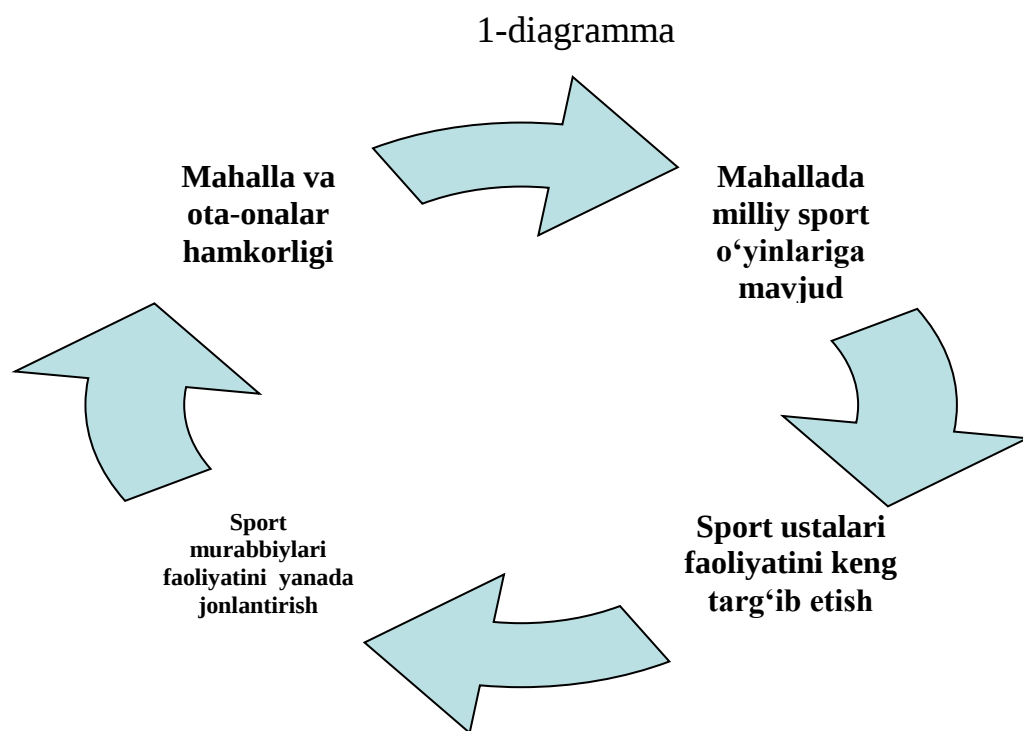
Sanoat va ishlab chiqarish korxonalari ayrim mahallalarni o‘z homiyligiga olgan holda ulardagi sport maydonchalarini, shuningdek bolalarni sport kiyimi, turli sport jihozlari bilan ta’minlashni yo‘lga qo‘ysa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Ayniqsa, mamlakatimizda keng avj olib, rivojlanib borayotgan - homiylik an’anasini keng targ‘ib etish maqsadga muvofiq. Ushbu an’anaga sodiq qolgan holda mahalla hududida yashovchi, turli tashkilotlarda mehnat faoliyatini olib borayotgan shaxslar bolalar va yoshlar uchun turli sport anjomlari, maxsus kiyim-boshlar olib berishni, sport maydonchalarini jihozlashni tashkil etishsa, maqsadga muvofiq xayrli ish bo‘ladi, albatta.

Respublikamiz asosan agrar mamlakat bo‘lganligi uchun qishloq xo‘jaligi bilan shug‘ullanuvchilar ko‘pchilikni tashkil etadi. Qishloqda fermerlik harakati keng avj olmoqda. Shu munosabat bilan har bir fermer xo‘jaligi mutasaddisi o‘z agrouchastkasi hududida joylashgan mahallada bolalarning OSO‘lari bilan shug‘ullanishi uchun zarur jihozlar olib berishda homiylik qilsa xayrli ish bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy taraqqiyotdagi roli oshib borgani sayin, mahallada yoshlarni OSO‘lariga yo‘naltirish faoliyatining umumiy ahamiyati ortib boradi. Yuqorida bayon etilgan ilmiy-psixologik g‘oyalar asosida yoshlarni mahallada OSO‘lariga yo‘naltirishning asosiy maqsadlari sifatida quyidagilarni ko‘rsatish mumkin (1-diagrammaga qaralsin).

Yuqorida keltirilgan ijtimoiy-psixologik omillar asosida ishni tashkil etish mumkin. Biroq, eng asosiysi, ota-onalar, ya’ni kattalar yoshlarning OSO‘ bilan shug‘ullanishlari, ushbu faoliyatning yoshlar jismoniy sog‘lomligi va ma’naviyati yuksalishida muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunishlari ustuvor ahamiyatga egadir. Bu esa mazkur muammoning ijtimoiy-psixologik jihatlarini markazida turadi.



Shuningdek, yuqoridagi muammolarni echishda mahallada yashovchi faollar, o'qituvchi va murabbiylar mahalla sport instruktori bilan birgalikda OSO'larining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini nazarda tutgan holda mahalla yoshlari bilan ish yuritishlari taqozo etiladi.

Yoshlarni OSO'lariga qiziqtirishning asosiy ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga:

1. Yoshlarda jismoniy faoliyat, sportga nisbatan qiziqishni tarbiyalashni;
2. Mahalla yoshlarida ularning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda milliy sport o'yinlariga nisbatan tasavvurlarni shakllantirishni;
3. Ota-onalar o'rtasida sport faoliyati, milliy iftixorimiz bo'lgan milliy sport turlariga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishni;
4. Hududiy xususiyatlardan kelib chiqqan holda o'sha hudud uchun maqbul bo'lgan sport turlarini targ'ib etishni;
5. Mamlakatimizdan etishib chiqqan jahon chempionlari faoliyatini keng targ'ib etish, ularni ibrat qilib ko'rsatishni;
6. Yoshlarni mahalliy sport ustalari faoliyati bilan yaqindan tanishtirishni;

7. Maktabgacha ta'lim maskanlaridan boshlab milliy sport turlariga qiziqishni tarbiyalashni;

8. Maktab, mahalla va oila hamkorligini aynan OSO'lariga qiziqishni tarbiyalash asosida tashkil etishni kiritish mumkin.

Ushbu ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni nazarda tutgan holda mahalla yoshlari bilan OSO'lariga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirish yo'lga qo'yilsa:

1) Yoshlarni jismonan baquvvat, sog'lom etib tarbiyalash imkoni kengayadi;

2) Ularning bo'sh vaqti ko'ngilli tashkil etiladi;

3) Yoshlar o'rtasida tartib buzish holatlari kamayadi;

4) OSO'lariga nisbatan ijobiy tasavvurlar kengayadi;

5) Yoshlar orasida sport bilan shug'ullanuvchilar soni ko'payadi;

6) Viloyat, mamlakat va jahon chempionatlarida ishtirok etuvchi yoshlarimiz soni ko'payadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, mahallalarda milliy sport o'yinlari orqali yoshlarni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjud. Ayniqsa ushbu imkoniyatlarning ijtimoiy-psixologik jihatlarini nazarda tutgan holda mahalla yoshlari bilan ish tashkil etilsa, ularni jismonan baquvvat, sog'lom, chiniqqan, Vatan uchun posbon etib tayyorlash vazifasi bajariladi.

2-bob bo'yicha xulosa

O'quvchilarni jismoniy rivojlantirish mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, ertalabki badantarbiya, tanaffusdagi harakatli o'yinlar kiradi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish hamda hayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Sport tadbirlariga sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar hamda sport musobaqalari va bayramlarni kiritish mumkin. Sport to'garaklarida o'quvchilar sport turlari bo'yicha mutaxassislikka erishishadi. Sport to'garaklarida bolalar

sport turlari bo'yicha texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikdan iborat umumiy tayyorgarlikka hamda nazariy, ahloqiy va ma'naviy, ruhiy tayyorgarlikdan iborat umumiy tayyorgarlikka ega bo'ladilar. Ularda sport turlari harakatlarining texnik va taktik tayyorgarligi amalga oshiriladi. SHu bilan birga jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik fazilatlari takomillashib boradi.

Sport musobaqalari va bayramlari davomida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi nazorat qilinadi. Ularning ahloqiy sifatlari va ma'naviy tarbiyasi, ruhiy shakllanish darajalari baholanib boriladi. O'quvchilarning sog'lomlashtirish tadbirlariga asosan tabiat qo'yniga sayrlar, sayyohlik yurishlari va turizm mashg'ulotlarini hisobga olish mumkin. Bu tadbirlarda o'quvchilar tabiat omillari suv, quyosh va havo ta'sirida chiniqadilar.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya tadbirlaridagi faoliyati, harakat malaka va ko'nikmalarini egallash qobiliyatlari hamda jismoniy mashqlarini bajara olish imkoniyatlari doimo va yakuniy amaliy nazoratlar yordamida baholanib, tahlil etib boriladi.

Ta'lim muassasasida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlaridan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va sport bayramlari hamda ommaviy tashkil etiladigan turizm mashg'ulotlarini kiritish mumkin. Ta'lim muassasasidan tashqari jismoniy tarbiya tadbirlariga bolalar va o'smirlar sport maktabidagi sport to'garaklarida sport tayyorgarliklari mashg'ulotlari hamda yashash joylarida, mahallalarda va oilada jismoniy tarbiya tadbirlari kiritildi. Sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlash vazifalarini hal etadi. Yashash joylarida va oilada tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari bolalarni jismoniy rivojlantirishga ma'naviy va ahloqiy barkamol inson qilib tayyorlashga hamda mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan bo'ladi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sinf rahbarlari rahbarligida tabiat qo'yniga sayrlar uyushtirildi. Bunda o'quvchi va talabalarni jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, tabiat omillari yordamida chiniqtirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish amalga oshirildi. Yashash joylarida sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazish, milliy xalq o'yinlari bo'yicha bellashuvlar tashkil etildi. Oilada jismoniy tarbiya tadbirlariga ertalabki badantarbiya, jismoniy va sport mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish, oilaviy tabiat qo'yniga safarlar, chiniqtirish uchun quyosh, havo, suv muolajalari qabul qilish, ijodiy, foydali mehnat obodonlashtirish, dala ishlari, chorvadorlik bilan shug'ullanish mumkin.

Murabbiylar, ota onalar, o'quvchi va talabalar bilan jismoniy tarbiya va sportga oid suhbatlar, munozaralar, uchrashuvlar o'tkazildi, anketalar olindi. Testlar tashkil etildi. O'quvchi va talabalar shaxs xususiyatlari, ularning dunyoqarashlari, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibori, ahloqiy fazilatlari, ma'naviy va ma'rifiy tarbiya jarayonlaridagi faoliyati tahlil etildi.

Ilmiy tadqiqotlarimiz natijalarida shuni ko'rish mumkinki ta'lim muassasida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarida faol ishtirok etuvchi o'quvchilar, fanlar bo'yicha nazariy bilimlarni egallashda ham ijobiy natijalarga erishadilar.

SHu bilan birga ularning organizmining jismoniy rivojlanishi, organizm sistemalari faoliyatining takomillashuvi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish tadbirlari o'quvchilarni jismonan barkamol ma'naviy etuk inson hamda, ahloqiy pok, vatanparvar va kasbiy mahorati etuk kasb egalari bo'lib voyaga etishlariga katta zamin yaratadi.

3-bob. Mavzu yuzasidan o'tkazilgan eksperimentlar va ularning natijalari

1. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi vositalari va usullarini aniqlash uchun tasdiqlovchi tadqiqotning tashkillashtirilishi

Maktab o'quvchilari jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maxsus tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya umumta'lim maktablarining hamma sinflarida o'quv rejalarida ko'zda tutilgan o'quv fani hisoblanadi. Fanning mazmuni davlat dasturida belgilanadi, amaliyotga tatbiq etish esa jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi.

Ko'p sonli adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilari jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammosi chuqur eksperimental ishlanmalarga muhtoj. Har xil yoshdagi maktab o'quvchilari jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash, bu sifatlarni tarbiyalashning samarali usul va vositalarini tadqiqotlar yordamida asoslash, mashg'ulotlarda berish mumkin bo'lgan jismoniy yuklamani belgilash juda muhim. Qator mutaxassislarning boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlar rivojlanishidagi sensitiv davrlarni ajratishlaridan kelib chiqqan holda bu sifatlarni shakllantirish bo'yicha samarali usullarni izlashni davom ettirish zarur, bu ko'p jihatdan maktab o'quvchilarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga va keyinchalik jismoniy takomillashish uchun kerakli zamin yaratishga yordam berar edi.

Tasdiqlovchi tadqiqotning maqsadi harakatli o'yinlarni qo'llash masalasi holatini va ularning boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini o'rganishdan iborat edi.

Hozirgi zamon bolalarining sevimli o'yinlarini aniqlash uchun so'rovnoma asosida savol-javob o'tkazdik. Biz 9-10 yoshdagi 3-sinf o'quvchilarining fikrlarini o'rgandik, ulardan 15 tasi qiz bola va 11 nafari o'g'il bola.

Biz ularga quyidagi savollarga javob berishni taklif qildik:

1. Sen o'ynashni yaxshi ko'rasanmi?
2. Sening sevimli o'yinlaring.
3. Ota-onang, buving va buvang qaysi o'yinlarni o'ynaganlarini bilasan?

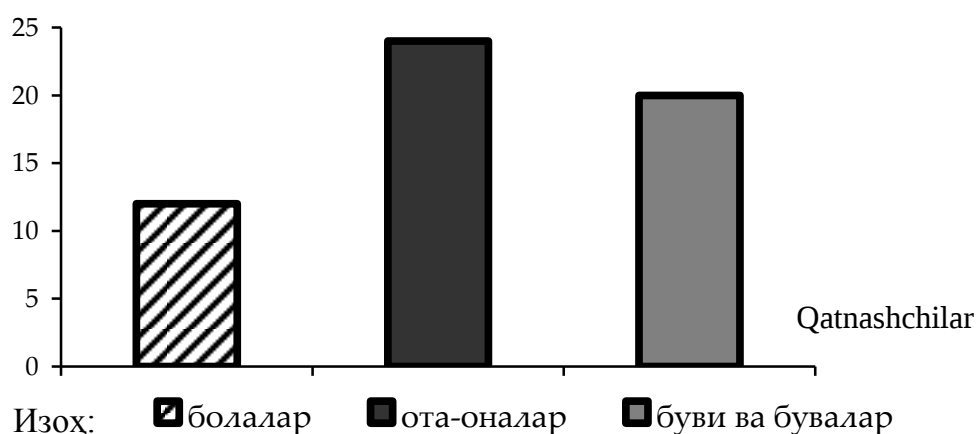
«Sen o'ynashni yaxshi ko'rasanmi?» savoliga hamma bolalar tasdiq bilan javob berishdi. Natijalarni tahlil qilib shuni aniqladikki, bolalardan yarmining sevimli o'yinlari - kompyuter o'yinlari. So'nggi vaqtlarda kompyuterning nafaqat foydasi, balki zarari haqida ham gapirilyapti. Axir bolalar undan o'qish va ish uchun emas, faqat o'yin uchun foydalanadilar. Ularning ko'rish qobiliyati yomonlashishi, umurtqasi qiyshayishi mumkin. Ko'p vaqtni harakatsiz o'tkazish bolalarga katta zarar olib keladi.

Afsuski, faqat 6 kishigina ota-onalari, buvi va buvalari qanday o'yinlarni o'ynaganini bilishar ekan. Bolalar va ota-onalar bu mavzuda kam muloqot qilsalar kerak.

Tadqiqot davomida shu ma'lum bo'ldiki, bizning hozirgi zamon bolalari etarlicha harakatli o'yinlarni bilmaydilar, ular hammasi bo'lib 11 ta harakatli o'yin nomini aytdilar. Biz bolalarning ota-onalariga yordam so'rab murojaat qildik. Ko'plab ota-onalar bajonidil bizning iltimosimizga rozi bo'ldilar. So'rovnoma asosidagi savol-javoblarga yakun yasagan holda ota-onalar sport o'yinlari, shaxmat va shashka o'ynashni juda yaxshi ko'rganliklarini aniqladik.

Albatta, ota-onalarning bolaligi vaqtida kompyuterlar bo'lmagan. Balki shuning uchun ota-onalar ko'proq harakatli o'yinlarni biladilar, ular 23 ta harakatli o'yinni eslay oldilar. Keyingi bosqichda biz buvilar va buvalarga murojaat etishga qaror qildik, axir ular an'analar va udumlarni saqlovchilar hisoblanadi. Biz ularga ham yuqoridagi savollarni berdik va shunga amin bo'ldikki, buvi va buvalarimiz ham sport o'yinlari, shaxmat va shashka o'ynashni yaxshi ko'rganlar, ular 20 ta harakatli o'yinning nomini sanab bera oldilar. SHunday qilib, tadqiqot davomida biz uch avlod o'yinlari bilan tanishishga muvaffaq bo'ldik (1-rasm). Aniqlashimizcha, hamma bolalar barcha davrlarda o'ynashni juda yaxshi ko'rganlar. Ko'plab o'yinlar uch avlod bolalarining sevimli o'yinlari bo'lib qolyapti: bular - ko'z boylog'ich,

bekinmachoq, quvlashmachoq, urib qoch, oq terakmi ko'k terak, chillak va boshqalar. Ota-onalarimiz, buvi-buvalarimiz ushbu o'yinlarni sevib o'ynashgan, hozirgi zamon bolalari ham bu o'yinlarni sevib o'ynashda davom etmoqda.. Bizning, har xil avlod bolalari har xil o'yinlarni o'ynaydi, degan taxminimiz faqat qisman tasdiqlandi. Unutilgan o'yinlar ham aniqlandi. Bu «Chivin», «Shaharcha» («Chillak»), lapta, «Chexarda» («To'nka-to'nka») va boshqalar. Tasdiqlovchi tajribamiz natijasi keyingi tadqiqotni o'tkazish hisoblanadi.



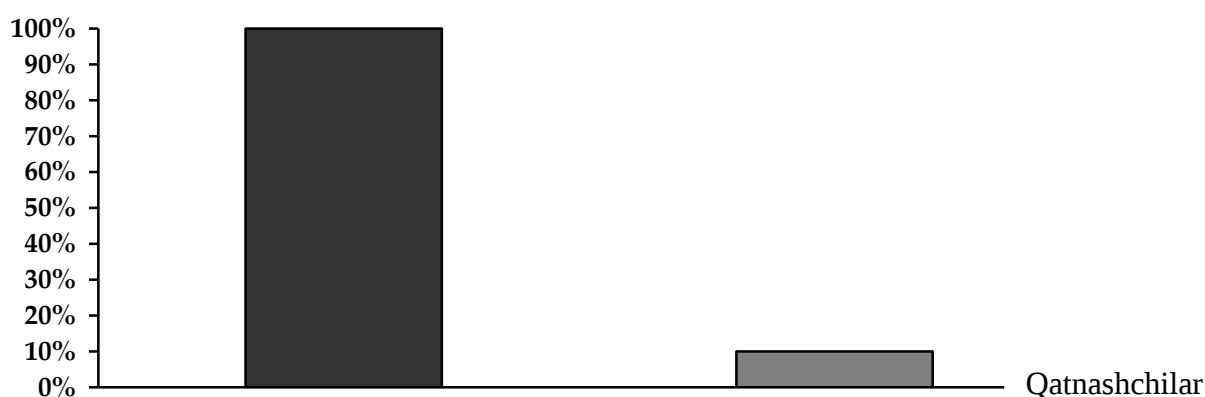
1-rasm. Uch avlod harakatli o'yinlarining dinamikasi.

«Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llash» mavzusini tadqiq etish maqsadida Samarqand shahridagi 7 ta umumta'lim maktabida 20 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'rtasida so'rovnoma asosida savol-javob o'tkazilgan edi.

So'rovnomaning tuzishda biz B.A.Ashmarin (1978), V.A.Yadov (1987), I.F.Devyatko (2002), F.A.Kerimov (2005), S.V.Nachinskayalarning (2005) ilmiy-uslubiy ishlarida bayon etilgan so'rovnoma tuzishdagi uslubiy tavsiyalarni qo'lladik. So'rovnomaning tuzilishi 3 qismdan iborat. Demografik qism (pasport ma'lumotlari) respondentlarning ma'lumoti darajasini, sport malakasini, ish tajini, yoshini, toifasini aniqlashga imkon berdi. Kirish va asosiy qismi har xil shakl, vazifa va mazmundagi 25 dan ortiq savollarni o'z ichiga oldi (ochiq, yopiq, yarim yopiq, bevosita, bilvosita savollar, javob variantlari elpig'ich tarzida berilgan savollar, «tuzoq» - savollar, nazorat va tekshirish savollari, faktlar, motivlar haqidagi savollar). Yuqorida sanab o'tilganlarning hammasi

so'rovnoma ma'lumotlarini har xil holatlarda ko'rib chiqish va tavsiflash imkonini beradi.

O'tkazilgan so'rovnomadan kelib chiqib aytish mumkinki, hamma o'qituvchilar harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash zarur deb biladilar hamda javob berganlarning hammasi harakatli o'yinlar yordamida chaqqonlik, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin deb hisoblaydilar, lekin ularning 10% igina harakatli o'yinlarni o'zlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llaydilar (2-rasm).



2-rasm. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llash dinamikasi

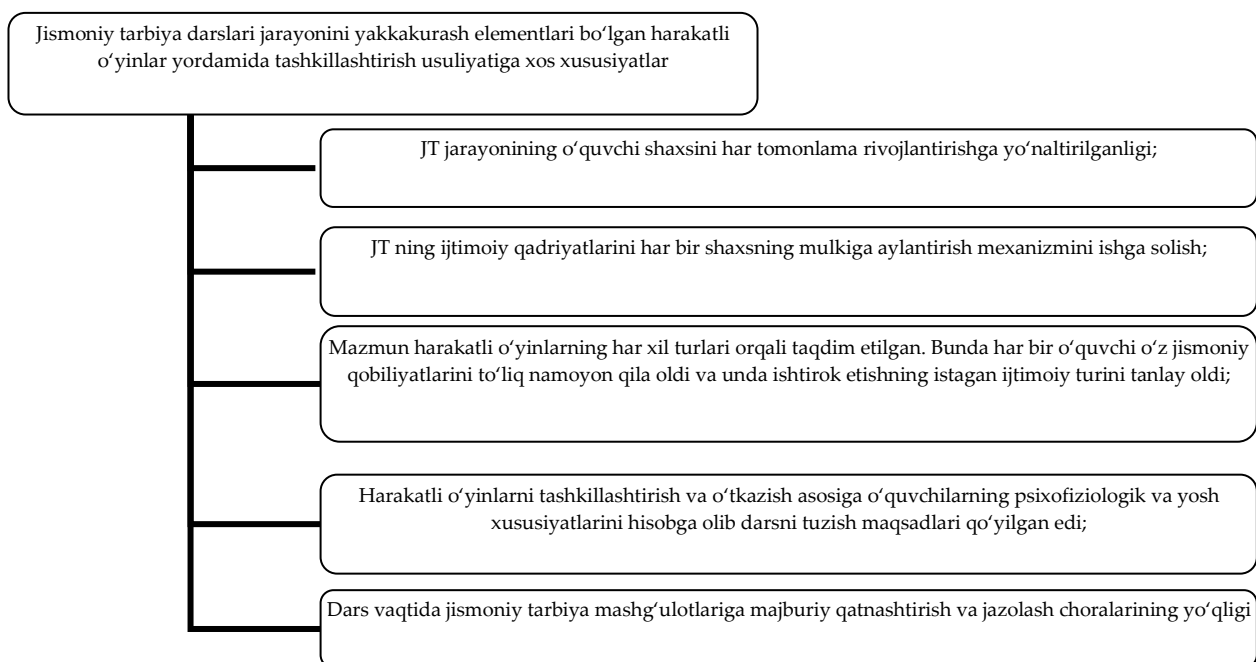
O'tkazilgan so'rovnoma natijasida jismoniy tarbiya o'qituvchilari orasida hozirgacha umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish va o'tkazish bo'yicha yagona fikr yo'qligi aniqlandi, shu bilan bog'liq holda bu masalani o'rganish dolzarb hisoblanadi va har tomonlama o'rganib chiqishni talab qiladi. Bizning tadqiqotlarimiz natijalari maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammosi bilan bog'liq bo'lgan qator muhim masalalarni aniqlashga yordam berdi. Olingan ma'lumotlar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni, mutanosib jismoniy rivojlanishni ta'minlash, yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam baza yaratishda jismoniy tarbiya darslarining katta ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi.

Hozirgi paytgacha o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini dars vaqtida harakatli o'yinlar vositasida oshirish usullari etarlicha to'liq ishlab chiqilmagan,

lekin keyingi yillarda bu yo‘nalishda ma’lum miqdordagi ishlar paydo bo‘ldi. Shunga ko‘ra, ushbu muammoni echish o‘quv jarayonini takomillashtirishda ancha muhim va dolzarb hisoblanadi.

2. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar bilan harakatli sport o‘yinlarini qo‘llash metodikasini asoslash

Pedagogik tadqiqot yordamida ishda ilgari surilgan farazning haqqoniyligi tekshirildi. Ushbu tadqiqot boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalar bilan umumta’lim maktablarida dars vaqtida bizning ishlanmalarimizga mos ravishda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiyani jadallashtirish jarayonining yangi pedagogik texnologiyasi samaradorligini o‘rganish uslubi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning ushbu uslubiyatiga xos asosiy xususiyatlar quyidagilardan iborat (3-rasm).



3-rasm. JT darslari jarayonini harakatli o‘yinlar yordamida tashkillashtirish usuliyatiga xos xususiyatlar

Rekreatsiya vositasi hisoblangan harakatli o'yin qator sifatlariga ega bo'lib, unda o'yin ishtirokchilarining his-tuyg'uga boyligi muhim o'rin egallaydi. His-tuyg'ular o'yinda murakkab tavsifga ega. Bu o'yinda mushaklar faoliyatidan, tetiklik tuyg'usidan, jamoali o'yinda do'stona muloqotda bo'lish imkoniyatidan, o'yinda qo'yilgan maqsadga erishishdan zavqlanish hamdir.

Harakatli o'yin faoliyatining shunday jihatlariga tegishliki, ularda harakatlarning ahamiyati aniq ifodalanadi. harakatli o'yin uchun uning mavzusi, g'oyasi bilan asoslangan, ijodiy, faol harakatlar xos. Bu harakatlar qisman qoidalar bilan chegaralanadi (umum qabul qilingan, boshqaruvchi yoki o'yinchilar tomonidan o'rnatilgan) va qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida har xil qiyinchiliklarni engishga yo'naltiriladi.

Qat'iy me'yorlashtirilgan mashqlar oldida harakatli o'yinlarning afzalligi shundaki, o'yin hamma vaqt fikr bildirish, tasavvur, ijod bilan bog'liq, hissiy ko'tarinki ruhda kechadi, harakat faolligini oshiradi. O'yinda tabiiy harakatlar ko'pincha qiziqarli, erkin qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar, odatda, qatnashchilardan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Bitta harakatli o'yin har xil sharoitlarda, ko'p va kam sonli ishtirokchilar bilan har xil qoidalar bo'yicha o'tkazilishi mumkin.

O'yinni o'tkazish bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi: o'yinga tayyorlanish, o'yinning o'zi, o'yin muhokamasi va g'oliblarni taqdirlash.

O'yinga tayyorlanish - bu bosqich maktab o'quvchilarining o'yinda to'laqonli ishtiroki uchun etarli bo'lgan zaruriy harakatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan, bu zaruriy o'yin harakatlarining shakllanishini ta'minlovchi tayyorlov mashqlaridir.

O'yinning borishi va o'yinchilar harakatini kuzatish. O'yinni tushunib olish va o'yin vaqtida ishtirokchilarning o'zini tutishi ko'p darajada uni to'g'ri boshqarishga bog'liq. Har bir o'yin ob'ektiv, his-tuyg'uga berilmay hakamlik qilishni talab etadi. Hakam hamma o'yinchilarni ajrata oladigan va ularga halaqit bermaydigan, kuzatish uchun qulay joy topishi kerak. O'yinni uyushqoqlik bilan va o'z vaqtida boshlash zarur. O'yin signal bo'yicha

boshlandi. Bolalar o‘yin qoidalariga ongli ravishda amal qilishga o‘rgatildi. O‘yin jarayonida ishtirokchilarning ijodiy g‘oyalari rivojlanishiga yordam berish lozim. Rahbar bolalarni o‘yinga qiziqtirishi kerak. O‘yinchilar zimmasiga yuklangan vazifalar va qoidalarining haqqoniy bajarilishiga, ongli intizomga erishish talab etiladi. Biz qo‘llagan o‘yinlarimizni quyidagi sxema bo‘yicha tushuntirdik (4-rasm).

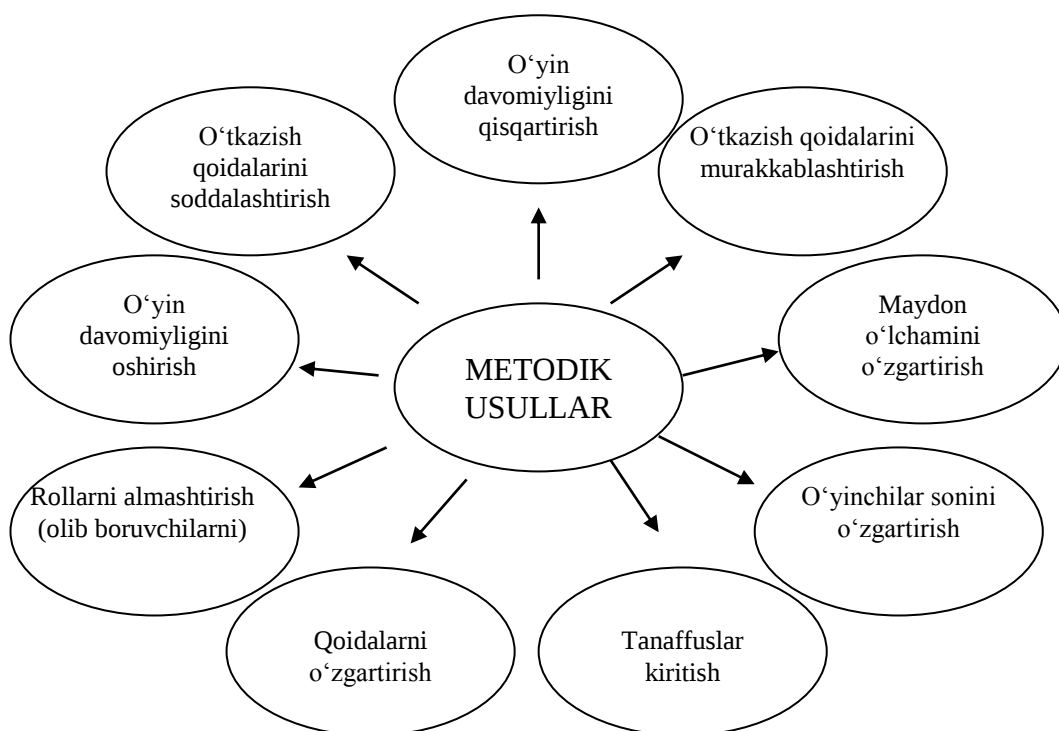
Harakatli o‘yinlarda har bir o‘yinchining imkoniyatlarini, uning o‘sha paytdagi jismoniy holatini hisobga olish qiyin. Optimal yuklama bilan ta‘minlash kerak bo‘ladi. Shiddatli yuklamalarni dam olish bilan almashtirib turish kerak.

O‘yinning nomi
O‘yinning tushuntirilishi (borishi)
O‘yinning maqsadi
O‘yinning qoidalar
O‘yinda o‘yinchilarning joylashuvi
O‘yinning taxminiy variantlari

4-rasm. Harakatli o‘yinlarni tushuntirish ketma-ketligi

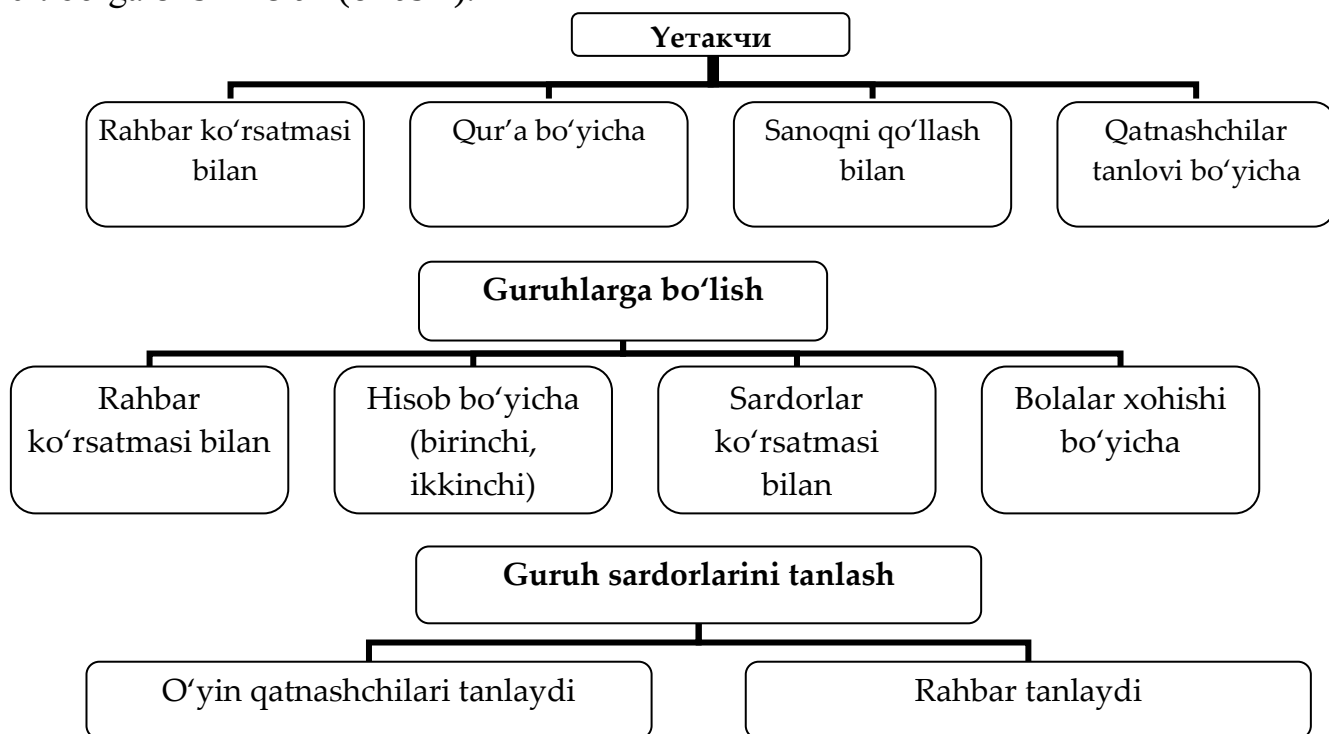
O‘yinni har xil usullar bilan boshqarish mumkin (5-rasm).

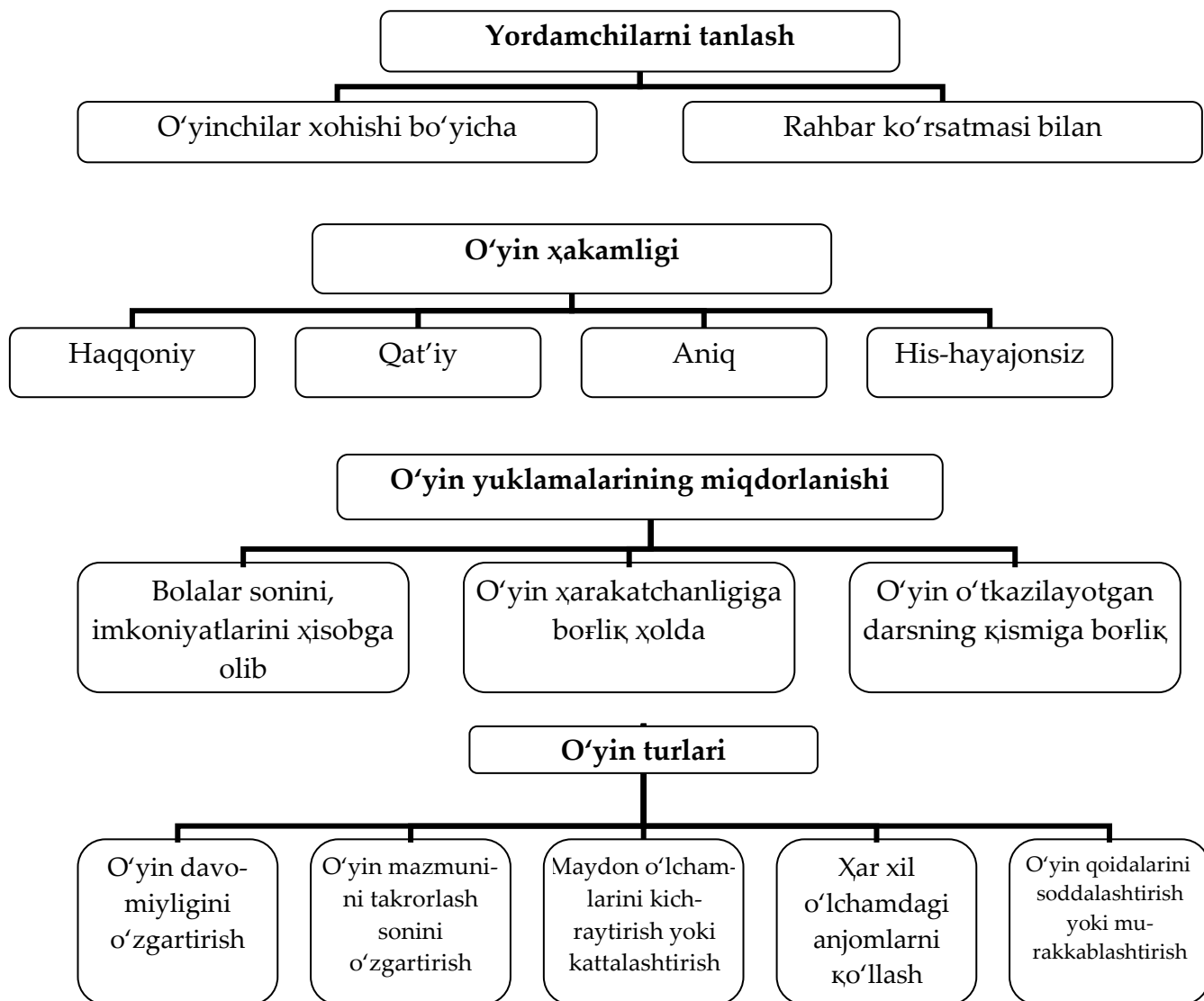
O‘yinning davomiyligi uning tavsifiga, shug‘ullanish sharoitlariga va shug‘ullanuvchilar tarkibiga bog‘liq. Boshqaruvchi o‘yinni bolalar charchamasidanoq, ularning harakati faol va his-tuyg‘ularga boy bo‘lib turganida tugatishi, o‘yinga qiziqish uyg‘otishi kerak.



5-rasm. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni to'g'ri tashkillashtirishga va o'tkazishga yordam beruvchi usullar

Biz yana shuni aniqladikki, mashg'ulot jarayonida hal etiladigan vazifalar va o'yinning murakkabligiga bog'liq holda, boshqaruvchi quyidagi jihatlarni e'tiborga olishi kerak (6-rasm).





6-rasm. Yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish bo'yicha tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

Jamoali harakatli o'yinlarni tashkillashtirishda shuni esda tutish kerakki, jamoalar kuchi taxminan teng bo'lsa, bolalarga o'ynash qiziq bo'ladi.

Shuning uchun, jamoalarni tuzar ekan, pedagog o'yinchilarning kuchlarini etarlicha yaxshi bilishi va iloji boricha uni qat'iy qarorlar bilan boshqarishi kerak. Bolalarni erkin o'yin faoliyatida maksimal darajada to'qnashuvlarsiz usullar bilan jamoalar tuzishga o'rgatish zarur, masalan:

- qatorda hisob o'tkazish (o'yinchilar tuzilgan jamoalar soniga bog'liq holda 1-2-yoki 1-3-odamga hisob o'tkazadilar;

- sardorlar tanlovi bo'yicha jamoalar tuzish (sardorlar navbat bilan o'z jamoasiga o'yinchilarni chaqiradilar);

- har qanday o'yinda bir xil tarkibdagi o'yinchilarning doimiy jamoalarini tuzish va boshqalar.

O'yin natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'yin oxirida rahbar uning natijalarini e'lon qilishi zarur. O'yin natijalarini qisqa va lo'nda qilib, haqqoniy, xech kimga yon bermasdan e'lon qilish kerak, bu bolalarni o'z harakatlarini to'g'ri baholashga o'rgatadi. Natijalar e'lon qilinayotganda, harakatli o'yinlarni o'tkazish davomida ishtirokchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatgan holda tahlil o'tkazish kerak.

Umumiy xulosalar

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini sog'lomlashtirishning, jismonan va aqlan rivojlangan avlodni tarbiyalashning ishonchli vositasi sifatida davlat siyosatining ko'zga ko'rinarli yo'nalishlari qatoriga kiritilgan va milliy mustaqillik g'oyasini rivojlantirishning strategik vositasi sifatida qo'llaniladi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach yurtimizda Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi bilan ta'lim va tarbiya sohasida keng ko'lamdagi ishlar olib borilmoqda. Yurtboshimiz ta'kidlaganidek: «Ta'limni tarbiyadan, tarbiyani esa ta'limdan ajratib bo'lmaydi - bu sharqona qarash, sharqona hayot falsafasi».

Darhaqiqat, ta'lim va tarbiya shunchalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan tushunchalardir.

Ma'lumki, bu soha bizning mamlakatimizda davlat mustaqilligi sharoitida misli ko'rilmagan rivojlanishga ega bo'ldi. Xalqaro talablarga javob beruvchi ko'p sonli sport majmualari qurildi va ular etarlicha samarali faoliyat yurityapti.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko'p sonli omillar ta'siri ostida o'rganilyapti, ulardan ijtimoiy sharoitlarning o'zgarishi katta ahamiyatga ega. Maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini boshqarish imkoniyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya jarayoni jismoniy tayyorgarlikka katta ta'sir ko'rsatadi.

Bolalarni tarbiyalash va rivojlantirishda faoliyatning muhim turi bo'lgan o'yin katta rol o'ynaydi. U o'quvchi shaxsining, uning irodaviy xususiyatlarining shakllanishida samarali vosita hisoblanadi, o'yinlarda dunyoga ta'sir o'tkazish ehtiyoji amalga oshadi. O'quv jarayonida o'yinlarni qo'llash bola faolligini oshirishga yordam beradi, kuzatuvchanlikni, diqqatni, xotirani, tafakkurni o'stiradi, o'rganilayotgan narsaga qiziqishni kuchaytiradi, ijodiy tasavvur, obrazli fikrlashni rivojlantiradi, bolalarda charchoqni yo'qotadi, chunki o'yin o'rganish jarayonining maroqli bo'lishiga yordam beradi.

Harakat samaradorligi ham uni tashkillashtirish kabi bola bajarayotgan rolni amalga oshirishda harakat qanday o'ringa ega ekanligiga bog'liq. O'yin o'quvchi uchun birinchi navbatda kerak bo'lgan faoliyat turidir, chunki u yangi harakatlarni shakllantiradi va ongli ravishda tarbiyalaydi.

Maktab yoshida jismoniy tarbiya hayot uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'rganishda va harakat faoliyatining har xil sharoitlarida ularning asoslarini egallashda katta ahamiyatga ega. Shu narsa aniqlanganki, bu yoshda harakat faoliyatini o'rganish qobiliyati yangilarini tez va to'liq egallash hamda etarlicha shakllangan harakatlarni qayta o'rganish, barcha harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirish uchun qulay davrlarga ega bo'ladi. Maktab yoshida egallangan harakat bilim va ko'nikmalarining, jismoniy, aqliy, irodaviy va boshqa sifatlarning boy jamg'armasi kasbiy-mehnat va boshqa maxsus harakat faoliyatlarini to'liq o'zlashtirish, keyinchalik katta yoshda jismoniy takomillashuv uchun yaxshi asos vazifasini bajaradi.

Bolalar faoliyatining asosiy turi bo'lgan o'yin bola shaxsini, irodasini tarbiyalashda, uning jismoniy sifatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O'yin qoidalarini takrorlash ma'lum harakatlarni rivojlantirish uchun yaxshi trening asosini yaratadi. Ommaviy sport o'yig'lari aqliy faoliyatning murakkab jarayonlarini, mantiqiy fikrlashni, tasavvur, xotira va boshqalarni shakllantiradi. Bola hayotini emotsional bo'yoqlar bilan ta'minlagan holda, ular organizmni mustahkamlash, uning chidamliligini oshirish, harakatni takomillashtirish, axloqiy sifatlarni, irodani, tashkilotchilikni tarbiyalash uchun zamin yaratadi.

Ommaviy sport o'yinlari shaxsni to'laqonli rivojlantirishda poydevor bo'la oladigan xususiyatlarga ega: anglash va emotsional asoslar, tashqi va ichki harakatlar, bolalarning jamoaviy va individual faolligi birligi. O'yinlarni o'tkazishda bu sharoitlarning hammasini amalga oshirish zarur, ya'ni har bir o'yin bolaga yangi hislar, bilimlar olib kelsin, muloqot tajribasini kengaytirsin, birgalikdagi va individual harakatlar faolligini rivojlantirsin.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi dinamikasini o'rganish muhim hisoblanadi, bu jismoniy tarbiya jarayonini ta'lim jarayoni mazmunini o'zgartirish vositasida samarali boshqarish uchun asos yaratadi.

Tadqiqot natijasida O'zbekistonda bolalar o'rtasida ommaviy sport turlarini rivojlantirish yuzasidan quyidagi xulosa va tavsiyalarni berish mumkin:

Ilmiy tavsiyalar

O'yinni individuallashtirish bugun tarbiya vositasi sifatida umumta'lim maktablarida o'yin usuliyatini ishlab chiqishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'yin qoidalarini ishlab chiqishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari ko'p bolalarga emas, alohida bolaga - uning qiziqishlari, qarashlari, hayotdagi o'rni, do'stlari bilan munosabatlar tizimidagi ijtimoiy o'rniga e'tiborni qaratishlari lozim. Har bir o'yin - bu bola tanlagan intilishlarni, hayotiy maqsadlarni va rollarni rivojlantirish uchun qulay vaziyat yaratish imkoniyati.

Bola yashayotgan joy, u tarbiyalanayotgan oila – bularning hammasi eng xilma-xil o'yinlarni tanlashda ahamiyatga ega. O'yinda bola o'zining ijtimoiy o'rniga, bilimiga tayanadi, axir u hayotda qachondir ko'rgan rolini o'ynaydi. Tez o'zgaruvchan vaziyatlarda mo'ljalni topishga yordam berish, shaxsning o'sishi uchun zaminni topa olish - bu maktab o'quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiyalashning ishlab chiqilayotgan va tatbiq etilayotgan dasturlari uchun ancha dolzarb vazifa.

O'yinni loyihalashtirish, o'yinning u yoki bu qoidalarini muhokama qilish vaqtida pedagog shaxsning fuqaroga aylanishiga yordam berish kabi ajoyib

imkoniyatga ega bo'ladi. O'z-o'ziga savol berib, ularga javob qaytarishga harakat qilgan maktab o'quvchisi hayotda o'z xatti-harakatlarini asoslashga intiladi (Kim u? O'yinda qanday rolni bajaradi? U nima uchun yutqazdi va yutdi, bu nimaga bog'liq edi?).

O'yinlarning insonparvarlik xususiyatlariga qarab mo'ljal olish. O'yin uning ishtirokchilariga samarali pedagogik ta'sir ko'rsatishi uchun paydo bo'layotgan munosabatlarni hisobga olish, muvofiqlashtirish, paydo bo'layotgan nizo va muammolarning sababi va oqibatlarini tahlil qilish zarur.

O'yinda boshqarish va o'z-o'zini boshqarishning mutanosibligi. Bu tamoyil o'yinning o'z-o'zini rivojlantirishi jarayonini ko'zda tutadi. Bunday tamoyilga xos holat «birlashish motivi»ni topishda, ya'ni bolaning uning uchun qulay bo'lgan faoliyatga o'zini bag'ishlashida namoyon bo'ladi. Bunda o'qituvchi nafaqat tashkilotchilik vazifasini, balki bolalarning har xil qiziqishlariga mohirona moslasha oladigan yo'riqchi, maslahatchi vazifalarini ham bajaradi.

Bolalar bilan sport faoliyatini tashkil etganda, Ibn Sinoning inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtai nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantariyani besh asosiy qismga bo'lganligini nazarda tutish zarur. Bular: a) tez harakatlar; b) nozik va engil harakatlar; v) kuchliroq harakatlar; g) o'rta kuchli harakatlar va; d) gavda uchun maxsus harakatlardir. Ushbu klassifikatsiya bugungi kunda dolzarb bo'lib, uni yoshlar sport faoliyatida muntazam joriy etish maqsadga muvofiq.

Amaliy tavsiyalar

Mahallalarda ommaviy sport o'yinlari orqali yoshlarni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjud. Ayniqsa ushbu imkoniyatlarning ijtimoliy-psixologik jihatlarini nazarda tutgan holda mahalla yoshlari bilan ish tashkil etilsa, ularni jismonan baquvvat, sog'lom, chiniqqan, Vatan uchun posbon etib tayyorlash vazifasi bajariladi. Bu esa birinchi navbatda mahallada ish olib boruvchi sport murabbiysi faoliyatiga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Mahallaning ushbu hududda yashovchi aholi turmushi, uning ijtimoiy-psixologik muhitiga ta'siri masalasi hukumatimizning doimiy diqqat markazida turganligi ijobiy holdir. Binobarin, ushbu ijtimoiy institutning barcha ijobiy xususiyatlaridan foydalanib, yoshlarda ommaviy sport o'yinlariga nisbatan qiziqishni oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda mahallalarda jamoatchilik asosida faoliyat ko'rsatadigan mahalla faollari: maslahatchilar, murabbiylar, psixologlar va boshqa faollar o'zlarining ish uslublarini asosan yoshlar jismoniy tarbiyasini birinchi o'ringa qo'ygan holda tashkil etishlari zarur.

Mamlakatimizda keng avj olib, rivojlanib borayotgan homiylik an'anasini keng targ'ib etish maqsadga muvofiq. Sanoat va ishlab chiqarish korxonalari hamda mahalla hududida yashovchi shaxslar bolalar va yoshlar uchun turli sport anjomlari, maxsus kiyim-boshlar olib berishni, sport maydonchalarini jihozlashni tashkil etishsa, maqsadga muvofiq xayrli ish bo'ladi.

Ota-onalar yoshlarning ommaviy sport o'yinlari bilan shug'ullanishlari, ushbu faoliyatning yoshlar jismoniy sog'lomligi va ma'naviyati yuksalishida muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunishlari ustuvor ahamiyatga egadir. Bu esa mazkur muammoning ijtimoiy-psixologik jihatlarini markazida turadi.

Yuqoridagi muammolarni echishda mahalla faollari, o'qituvchi va murabbiylar mahalla sport instruktoriga bilan birgalikda milliy sport o'yinlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini nazarda tutgan holda mahalla yoshlari bilan ish yuritishlari taqozo etiladi.

Ushbu ijtimoiy-psixologik jihatlar mahallada yoshlarni milliy sport o'yinlari vositasida tarbiyalashning ustuvor yo'nalishlarini aniqlab olish hamda mahallada jismoniy tarbiyani ilmiy asoslangan holda yo'lga qo'yishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mahallalarda yoshlarning ommaviy sport shug'ullanish faoliyatini jadal olib kirish - kun tartibidagi muhim masalaga aylanmoqda. SHunga binoan, mahalla sport murabbiylari yoshlar bilan mahallalarda milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya yo'nalishida mahallada ommaviy sport o'yinlarini tashkil etish bo'yicha maxsus ma'lumotlar berilishini, sport turlaridan dars soatlarining kamligini inobatga olib, ularni ko'paytirishga erishish yo'llarini izlash.

Umumta'lim maktablari, kasb - hunar kollejlari va akademik litseylarda mahalla yoshlari o'rtasida ommaviy sport bo'yicha musobaqalar tashkil etish bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarini muntazam olib borish, bunda faxriy sportchilar, xalqaro musobaqalar g'oliblari, jahon va respublika chempionlari, etakchi sportchilar bilan suhbat va kechalar tashkil etish.

Xalq ta'limi boshqarmalari tomonidan avgust oyida tashkil etiladigan ilmiy anjuman (konferensiya) da jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun OTM lari professor - o'qituvchilari tomonidan mahallalarda ommaviy sport o'yinlarini targ'ib etish mavzusida ma'ruza va treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Yuqoridagi ilmiy-uslubiy va tashkiliy tadbirlar muntazam, mavjud talablar doirasida bajarilsa, mahallalarda yoshlarni ommaviy sport turlari orqali sog'lom, jismonan baquvvat, irodali etib tarbiyalashning ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari yanada kengayadi.

Sport va sog‘lom oila – sog‘lom bola va sog‘lom jamiyat asosi

29.01.2014

Prezidentimiz Islom Karimov raisligida 28-yanvar kuni Oqsaroyda O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig‘ilishi bo‘lib o‘tdi.

Davlatimiz rahbari mazkur Jamg‘arma faoliyat boshlaganidan buyon o‘tgan yillarda erishilgan yutuqlar, bu borada amalga oshirilgan keng ko‘lamli ishlarning ahamiyati va natijalari xususida atroflicha fikr yuritdi.

– Yoshlarni jismoniy va ma‘naviy jihatdan mutanosib rivojlantirishga qaratilgan bu tizimning yo‘lga qo‘yilishi har tomonlama to‘g‘ri bo‘lganini bugun hayotning o‘zi tasdiqlab bermoqda, – dedi Prezidentimiz. – Shaharu qishloqlarimizda bunyod etilgan zamonaviy sport majmualarida bolalar sport bilan muntazam shug‘ullanib, salomatligini mustahkamlamoqda. Sog‘lom, kuchli, mard va qat‘iyatli bo‘lib kamolga yetmoqda. Farzandlarimizning irodasi toblanmoqda, turmush tarzi, dunyoqarashi o‘zgarmoqda.

“Sog‘lom avlodni tarbiyalash – buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir”. Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan mustaqilligimizning ilk yillarida aytilgan bu so‘zlar mamlakatimizning istiqboldagi bosh maqsadini, davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishini belgilab bergan. O‘zbekiston istiqbolning dastlabki kunlaridan uzoq istiqbolni ko‘zlab, farzandlarimiz bizdan ko‘ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo‘lishlari shart, degan ezgu niyatni o‘z oldiga asosiy maqsad qilib qo‘ygan.

Istiqbol yillarida bu olijanob maqsad yo‘lida miqyosi va ahamiyati jihatidan ulkan ishlar amalga oshirildi. Mamlakatimizda bolalarning sog‘lom tug‘ilishi va sog‘lom ulg‘ayishi uchun barcha zarur sharoitlar yaratildi.

Prezidentimiz tashabbusi bilan O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi tashkil etilib, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sportni ommalashtirish, sog‘lom hayot tarzini keng qaror toptirish, barkamol avlodni shakllantirishning noyob tizimi yo‘lga qo‘yildi. Bolalar sporti ta‘lim-tarbiya sohasining uzviy qismiga aylandi.

2013-yilda bolalar sporti obyektlari, musiqa va san‘at maktablari barpo etish, rekonstruksiya qilish va kapital ta‘mirlash ishlari izchil davom ettirildi. 113 sport inshooti va suzish havzasi, 55 bolalar musiqa va san‘at maktablari qurilib, foydalanishga topshirildi. Ushbu obyektlarning 132 tasi qishloq joylarda ishga tushirildi. Bu maqsadlar uchun 210 milliard 400 million so‘m mablag‘ yo‘naltirildi.

Prezidentimiz sport majmualari, musiqa va san‘at maktablarini har tomonlama sifatli qurish, buning uchun ixtisoslashgan pudrat tashkilotlarini ko‘paytirish, ularning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash zarurligini ta‘kidladi.

Bolalar sporti obyektlarini qurish hech qachon to'xtamaydi. Bu boradagi ishlar izchil davom ettiriladi. Aziz bolalarimiz kamol topadigan bu majmualarni shunday chiroyli va mustahkam etib quraylikki, bu bizdan o'ziga xos bir esdalik, ularga mehrimizning ifodasi bo'lsin, dedi davlatimiz rahbari.

Barcha sport majmualari zamonaviy sport inventarlari va malakali murabbiylar bilan ta'minlanayotgani tufayli ularning qamrovi tobora kengayib bormoqda. Bugun mamlakatimizda 2 millionga yaqin bola sportning 30 dan ziyod turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Bitta sport inshootidan o'rtacha kunlik foydalanish vaqti 9,5 soatni tashkil etmoqda.

– Bolalar uchun barpo etiladigan har bir inshootni qalb qo'rimizni bag'ishlab qurishimiz kerak. U yerda shug'ullangan bolalar shunday imkoniyatlardan mamnun bo'lib, ezgu maqsad va intilishlar bilan yashasin. Zero, farzandlarimizni xursand qilish, ularning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun sharoit yaratish bizning burchimiz, – dedi Prezidentimiz.

Bolalar sporti obyektlari asosan mamlakatimizda ishlab chiqarilgan sport inventarlari va uskunalar bilan jihozlanmoqda. Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarining 116 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Mamlakatimizda qizlarni sportga jalb etish masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ular uchun milliy mentalitetimizga xos kiyimlar ishlab chiqarilmoqda, ayol murabbiy va o'qituvchilarni tayyorlashga keng o'rin berilayotir.

Prezidentimiz tashabbusi bilan har yili 8-mart – Xalqaro xotin-qizlar bayrami arafasida o'quvchi qizlarga sport kiyimlari topshirilmoqda. Bu qizlar o'rtasida sportning yanada ommalashishi, ularning sog'lom, baquvvat va durkun bo'lib ulg'ayishida muhim omil bo'lmoqda. Bugun yurtimizda 842 ming nafarga yaqin qizlar sport bilan muntazam shug'ullanmoqda.

Davlatimiz rahbari qizlarni jismoniy tarbiya va sportga yanada kengroq jalb qilish zarurligini, buning uchun mahalla va xotin-qizlar qo'mitalarining faolligini oshirish, oilalar bilan doimiy ishlashni yanada kuchaytirish lozimligini alohida ta'kidladi.

Oila qachon baxtli bo'ladi? Ayol baxtli bo'lsa! Ayol qachon baxtli bo'ladi? Farzandlari sog'-salomat bo'lsa! Buning uchun oilada sog'lom muhit shakllanishi, avvalo, ota-ona sport bilan shug'ullanishi kerak, dedi Islom Karimov.

Farzandlarimizning har tomonlama sog'lom bo'lib ulg'ayishida joylarda tashkil etilayotgan turli sport musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sportga qiziqish, sog'lom bo'lishga intilish kuchayib bormoqda.

Uch bosqichli sport tizimi – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va Universiada musobaqalari yoshlarni sportga keng jalb etish, professional sportchilarni tarbiyalashda muhim o'rin tutmoqda.

2013-yilda ham mamlakatimiz sportida ulkan muvaffaqiyatlarga erishildi. Poytaxtimizda o'smirlar va qizlar o'rtasida og'ir atletika bo'yicha IV jahon chempionati, dzyudo bo'yicha Gran-pri turkumidagi xalqaro musobaqa, badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionati yuksak saviyada o'tkazildi.

Olti yoshli shaxmatchimiz Islombek Sindorov Eronda o'tkazilgan Osiyo chempionatida uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. Nafisa Mo'minova o'zbek qizlari o'rtasida birinchi bo'lib xalqaro grossmeyster unvoniga sazovor bo'ldi.

Og'ir atletikachi Ruslan Nurudinov Polshada o'tkazilgan jahon chempionatida, dzyudochimiz Yahyo Imomov Fransiyada o'tgan "Katta dubulg'a" turkumidagi xalqaro turnirda birinchi o'rinni egalladi.

Prezidentimizning 2013-yil 3-dekabrdagi farmoniga muvofiq Vatanimizning xalqaro maydondagi obro'-e'tibori va nufuzini oshirishga salmoqli hissa qo'shgan bir guruh iste'dodli yoshlar davlatimizning yuksak mukofotlari bilan taqdirlanishi mamlakatimizda yoshlarga qaratilayotgan e'tiborning yana bir amaliy ifodasi bo'ldi.

Bu yil "Barkamol avlod" musobaqalarining final bosqichi Namangan viloyatida o'tkaziladi. Shu munosabat bilan bu yerda bir qator yangi sport majmualari qurilmoqda, obodonlashtirish ishlari amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda Sog'lom bola yili deb e'lon qilingan joriy yilda bu boradagi ishlar ko'lami yanada kengayadi. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini va aholining tibbiy madaniyatini yuksaltirish, ommaviy sportni, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish borasidagi ishlar izchil davom ettiriladi.

– 2014-yilni mamlakatimizda Sog'lom bola yili deb e'lon qildik. Bu masalaga yangicha qarashni, mas'uliyatni yanada oshirishni talab etadi. Bu haqda so'z borganda, xalqimiz qalbidan chuqur joy olgan, ezgu da'vatga aylanib borayotgan bir shiorni eslash o'rinli, deb bilaman. Ya'ni, sog'lom bola – avvalo sog'lom va ahil oilaning mevasidir. Sport ana shunday oilalarni shakllantiradigan eng yaxshi vositalardan biridir. Sport bilan shug'ullangan yigit-qizlar sog'lom va baquvvat, fikri tiniq bo'ladi. Kelgusida farzandlarini ham shu ruhda tarbiyalaydi. Bunday oilalar ko'paysa, butun jamiyatimizning sog'lom muhiti yanada mustahkamlanadi, – dedi Prezidentimiz.

Majlisda Homiylik kengashining 2013-yil 15-mart kuni bo'lib o'tgan yig'ilishida belgilangan vazifalarning ijrosi atroflicha tahlil etildi. Sport inshootlari va suzish havzalarini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash, ularni zarur sport anjomlari va inventarlari bilan jihozlash, sport majmualaridan foydalanish samaradorligini oshirish, malakali murabbiylar, ayniqsa, ayol sport ustozlarini tayyorlash bo'yicha amalga oshirilgan ishlarga e'tibor qaratildi.

Davlatimiz rahbari sport inshootlaridan samarali foydalanish, qizlarni sport bilan shug'ullanishga keng jalb qilish, mamlakatimizda ishlab chiqarilayotgan sport anjomlarining turini kengaytirish va sifatini yanada yaxshilash, shu sohada faoliyat olib borayotgan mahalliy ishlab chiqaruvchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash masalasiga doimiy e'tibor qaratish zarurligini alohida ta'kidladi.

Yig'ilishda 2014-yilda amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar ko'rib chiqildi. 115 sport obyekti va 48 bolalar musiqa va san'at maktablarini qurish hamda rekonstruksiya qilish, ularni zarur anjom va uskunalar bilan ta'minlash bo'yicha ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bu borada yo'l qo'yilayotgan ayrim kamchiliklar ko'rsatilib, ularni bartaraf etish zarurligi ta'kidlandi.

2016-yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXI yozgi Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ishlari ham ko‘rib chiqildi.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi bugun boshqalarning havasini tortayotgan tashkilotga aylangani barchamizga mamnuniyat bag‘ishlaydi. Bu harakat samaralaridan bahramand bo‘layotgan bolalar har tomonlama barkamol bo‘lib voyaga yetmoqda. Bu xalqimiz hech qachon hech kimdan kam bo‘lmagani, hech kimdan kam emasligi va hech kimdan kam bo‘lmasligining yana bir hayotiy tasdig‘idir, dedi pirovardida Prezidentimiz.

Muhokama etilgan masalalar yuzasidan O‘zbekiston Respublikasi Bosh vazirining birinchi o‘rinbosari, moliya vaziri R.Azimov, Bosh vazir o‘rinbosarlari E.Bositxonova, B.Zokirov, A.Ikromov, O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi prezidenti M.Usmonov, qator vazirlik va idoralar rahbarlari, viloyat hokimlarining axboroti tinglandi.

Yig‘ilishda ko‘rilgan masalalar yuzasidan tegishli qarorlar qabul qilindi.

<http://www.press-service.uz/uz/news/4915/>

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI

«SOG'LOM BOLA YILI» DAVLAT DASTURI TO'G'RISIDA

(O'zbekiston respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2014 y., 9-son, 87-modda)

Mamlakatimizda jismoniy sog'lom, ma'naviy etuk, har tomonlama uyg'un va barkamol rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, intellektual salohiyatga, chuqur bilim va zamonaviy dunyoqarashga ega, Vatanimizning taqdiri va kelajagi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir bo'lgan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish vazifasini izchil davom ettirish uchun aniq maqsadga qaratilgan keng ko'lamdagi kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish, davlat va jamiyatning barcha kuch va imkoniyatlarini shu yo'lda safarbar etish maqsadida hamda 2014 yil «Sog'lom bola yili» deb e'lon qilinishi munosabati bilan:

1. Quyidagilar «Sog'lom bola yili» Davlat dasturini amalga oshirishning ustuvor vazifalari va yo'nalishlari etib belgilansin:

sog'lom va har tomonlama barkamol avlodni shakllantirish uchun qonunchilik va normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, bu borada qulay tashkiliy-huquqiy shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan yangi qoida va me'yorlarni ishlab chiqish;

sog'lom bolaning dunyoga kelishi masalasiga sog'lom va ahil oilaning mevasi sifatida qarab, oilada o'zaro hurmat va mehr-muhabbat, yuksak axloqiy va ma'naviy qadriyatlar muhitini shakllantirish, yosh oilalarning oyoqqa turib olishi uchun moddiy yordam ko'rsatish, onalik va bolalik muhofazasini ta'minlash, ona va bolaning salomatligini mustahkamlash, ayollarning o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, ularning ro'zg'or tashvishlarini engillashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish;

sog'lom bolani voyaga etkazishda, patologiyalarsiz bolalar tug'ilishida sog'liqni saqlash tizimi va tibbiyot xodimlarining roli va mas'uliyatini oshirish, sog'liqni saqlash tizimining moddiy-texnika bazasini va kadrlar salohiyatini yanada mustahkamlash, aholining tibbiy madaniyatini oshirish bo'yicha keng ko'lamli axborot-tushuntirish ishlarini muntazam olib borish;

sog'lom bolani shakllantirishda ta'lim-tarbiya tizimi va sportning rolini kuchaytirish, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, ularni yuqori malakali va tajribali pedagoglar bilan ta'minlash, boshlang'ich ta'limning yuqori sifatini ta'minlagan holda bolalarni maktabga tayyorlash darajasini tubdan oshirish, ilg'or pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini amaliyotga keng joriy etish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, bolalar, ayniqsa qiz bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish bo'yicha aniq chora-tadbirlarni amalga oshirish;

sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab voyaga etkazishda davlat va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan yordam va madadni kuchaytirish, mazkur jarayonlar uchun mas'ul bo'lgan sog'liqni saqlash, ta'lim, madaniyat, ijtimoiy

muhofaza muassasalarida zamonaviy talablarga javob beradigan shart-sharoitlarni yaratish, ularni rivojlantirishga yo'naltiriladigan mablag'lardan foydalanish samaradorligini oshirish, sog'lom bolani tarbiyalash bo'yicha ilg'or xalqaro tajribani keng ko'lamda o'rganish va amalda joriy etish;

sog'lom bolani, ayniqsa, qiz bolalarni tarbiyalab voyaga etkazishda, zamonaviy bilim va kasb-hunarlarni egallashi uchun ularga ko'mak berish, bolalarni turli to'garaklarga jalb etish, tadbirkorlikni rivojlantirish bo'yicha mahalla va boshqa jamoat tuzilmalarining rolini oshirish, huquq va imkoniyatlarini kengaytirish, oilalar va jamiyatda o'zaro hamjihatlik, tinchlik va osoyishtalikni mustahkamlash, kam ta'minlangan oilalarga moddiy va ma'naviy yordamni o'z vaqtida va manzilli ko'rsatish borasida mahalla va boshqa jamoat tuzilmalarining mas'uliyatini kuchaytirish;

«Sog'lom bola yili» Davlat dasturining maqsad va vazifalari hamda uning bajarilishi to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlari olib borilishini tashkil etish, bunda ommaviy axborot vositalarining, shu jumladan elektron ommaviy axborot vositalarining va Internet tarmog'ining imkoniyatlarini faol ishga tushirish.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2013 yil 12 dekabrda R-4175-sonli farmoyishiga muvofiq tashkil qilingan Respublika komissiyasi tomonidan manfaatdor vazirliklar va idoralar, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari, jamoat tashkilotlari va hukumatga qarashli bo'lmagan tashkilotlar, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari bilan birgalikda ishlab chiqilgan «Sog'lom bola yili» Davlat dasturi [ilovaga](#) muvofiq tasdiqlansin.

3. Respublika komissiyasi (SH.M. Mirziyoev) zimmasiga «Sog'lom bola yili» Davlat dasturiga kiritilgan tadbirlar amalda bajarilishini tashkil etish va uning monitoringini olib borish vazifasi yuklansin.

Respublika komissiyasi:

bir hafta muddatda — Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahrida, tumanlar va shaharlarda Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi va tegishli hududlarning hokimlari boshchiligidagi Davlat dasturini amalga oshirish bo'yicha tegishli komissiyalar tashkil etilishini ta'minlasin, ularning zimmasiga Davlat dasturida nazarda tutilgan tadbirlar so'zsiz, to'liq ko'lamda va o'z vaqtida amalga oshirilishi uchun shaxsiy javobgarlikni yuklasin;

ikki hafta muddatda — vazirliklar, idoralar, xo'jalik birlashmalari, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari tomonidan har bir vazirlik va idora, hudud, shahar, tuman va aholi punkti bo'yicha hududiy va tarmoq «Sog'lom bola yili» dasturlari ishlab chiqilishi va qabul qilinishini;

tasdiqlangan Davlat dasturiga kiritilgan tadbirlar to'liq va o'z vaqtida bajarilishi uchun davlat va xo'jalik boshqaruvining respublika organlari, shuningdek mahalliy davlat hokimiyati organlari darajasida ishlar muvofiqlashtirilishini ta'minlasin, tadbirlar amalga oshirilishi ustidan tizimli nazorat o'rnatilsin;

yilning har bir choragi yakunlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Devoniga «Sog'lom bola yili» Davlat dasturida nazarda tutilgan tadbirlar bajarilishi to'g'risidagi axborot taqdim etilishini ta'minlasin.

4. O'zbekiston Milliy axborot agentligi, O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi, O'zbekiston matbuot va axborot agentligi:

«Sog'lom bola yili» Davlat dasturining maqsadlari va vazifalari, uni amalga oshirishning asosiy yo'nalishlari va chora-tadbirlari bosma va elektron ommaviy axborot vositalarini, shu jumladan Internetning global tarmog'ini jalb etgan holda aholi orasida muntazam, tizimli va keng yoritilishini;

Davlat dasturining bajarilishi to'g'risida, unda nazarda tutilgan tadbirlar amalga oshirilishida davlat va xo'jalik boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari va nodavlat notijorat tashkilotlarining amaliy ishtiroki va aniq hissasi aks ettirilgan holda, keng jamoatchilik doimiy ravishda xabardor qilib turilishini ta'minlasinlar.

5. Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasining Bosh vaziri SH.M. Mirziyoev zimmasiga yuklansin.

**O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
I. KARIMOV**

Toshkent sh.,
2014 yil 19 fevral,
PQ-2133-son

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI

BOLALAR SPORTI OB‘EKTLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH BORASIDAGI QO‘SHIMCHA CHORA- TADBIRLAR TO‘G‘RISIDA

(O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2010 y., 18-19-son, 138-modda)

Qayd etib o‘tilsinki, O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi Homiylik kengashining 2010 yil 11 martdagi qaroriga muvofiq, respublikaning barcha hududlarida Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining mablag‘lari hisobidan foydalanishga topshirilgan bolalar sporti ob‘ektlarining joriy holati va ulardan foydalanish samaradorligi keng miqyosda tekshiruvdan o‘tkazildi.

2003 — 2009 yillar mobaynida Jamg‘arma mablag‘lari hisobidan respublikada namunaviy loyihalar bo‘yicha 1117 ta bolalar sporti ob‘ektlari barpo etildi va foydalanishga topshirildi, shulardan 917 ta sport inshooti (82%) qishloq joylardadir. Foydalanishga topshirilgan barcha sport inshootlari tasdiqlangan normativlar bo‘yicha sport anjomlari bilan to‘liq ta‘minlangan.

Hozirgi vaqtda sport seksiyalari va guruhlarida maktablar, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlarning 2,1 millionga yaqin o‘quvchisi muntazam shug‘ullanib kelmoqda, shularning 35 foizini qizlar tashkil etadi. Natijada maktab yoshidagi bolalar o‘rtasida kasallikka chalinish ancha kamaydi, ularning faolligi va jismoniy madaniyati oshdi.

SHu bilan birga, tekshirish yakunlariga ko‘ra, bir qancha jiddiy nuqson va kamchiliklar aniqlandi.

Foydalanishga topshirilgan bolalar sporti ob‘ektlari, ayniqsa, alohida joylashgan ob‘ektlardan hali etarlicha samarali foydalanilmayapti, mavjud imkoniyatlar to‘liq ishga solinmayapti. Eskirgan sport anjomlari va uskunalarini yangilash hamda almashtirish o‘z vaqtida ta‘minlanmayapti. Barpo etilgan suzish havzalari imkoniyatlaridan past darajada foydalanilmoqda.

Bolalar sporti ob‘ektlarini trenerlar, ayniqsa, xotin-qiz trenerlar bilan ta‘minlash ishlari etarlicha olib borilmayapti. Qashqadaryo, Sirdaryo, Surxondaryo, Xorazm viloyatlari va Toshkent shahrida shunday hollar mavjud.

O‘quvchi-yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga, avvalo, Andijon, Navoiy, Surxondaryo va Qashqadaryo viloyatlarida keng jalb etish bo‘yicha tushuntirish ishlari sust olib borilmoqda. Qizlarni, ayniqsa, qishloq joylarda sport bilan shug‘ullanishga jalb etish borasidagi ishlar hali-hamon qoniqarsiz ahvolda.

Bolalar sporti ob‘ektlaridan foydalanish samaradorligini yanada oshirish, ularning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb etishni kengaytirish, sog‘lom va barkamol avlodni voyaga etkazish maqsadida:

1. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan foydalanishga topshirilgan bolalar sporti ob'ektlarining joriy holati va ulardan foydalanish samaradorligini keng miqyosda tekshiruvdan o'tkazgan maxsus komissiyaning xulosalari ma'lumot uchun qabul qilinsin.

O'n kun muddatda respublikaning barcha hududlarida Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining Qoraqalpog'iston Respublikasi Jo'qorg'i Kengesi raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari rahbarlik qilayotgan mintaqaviy filiallari Homiylik kengashlarining majlislarida tekshirish natijalari tanqidiy muhokama qilinsin.

2. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashining raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi rahbarlari tekshirish natijasida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan kechiktirib bo'lmaydigan choralarni ko'rsinlar, bunda mazkur ishlar tizimli, muntazam asosda o'tkazilishi lozimligi nazarda tutilsin.

Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha amalga oshirilgan ishlarning natijalari to'g'risida 2010 yilning 1 iyuligacha bo'lgan muddatda Vazirlar Mahkamasiga ma'lumot berilsin.

3. Ishga tushirilgan bolalar sporti ob'ektlaridan samarali foydalanish birinchi darajali vazifa deb hisoblansin, bolalar va o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga ommaviy ravishda jalb etish borasida qilinayotgan barcha ishlarning natijalari, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishish to'liq darajada mazkur vazifani amalga oshirishga bog'liqdir.

Viloyat, shahar va tuman hokimliklarining, ta'lim organlarining, respublika va viloyat sport federatsiyalarining, O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati hamda mazkur ish uchun javobgar bo'lgan boshqa jamoat tuzilmalarining faoliyatiga bolalar sporti ob'ektlaridan foydalanishning holatiga qarab baho berilsin.

4. Bolalar sporti ob'ektlaridan foydalanish samaradorligini baholashning eng muhim mezonlari etib quyidagilar belgilansin:

birinchidan, sport bilan shug'ullanishning ommaviyligi — umumta'lim maktablari, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilarining sport bilan muntazam shug'ullanishga qamrab olinishi darajasining o'zgarishi;

ikkinchidan, o'rnatilgan normativlardan kelib chiqqan holda, bolalar sporti ob'ektlarining sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlanish darajasi;

uchinchidan, bolalar sporti ob'ektlarining, tasdiqlangan normativlarga muvofiq, ta'lim muassasalarida yuqori malakali, professional tayyorlangan trener kadrlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari, shu jumladan, xotin-qiz trenerlar bilan ta'minlanganligi;

to'rtinchidan, sport ob'ektlaridan foydalanish darajasi — sutka va hafta mobaynida har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan muntazam mashg'ulotlar soati miqdori, o'tkazilgan sport tadbirlari soni va boshqalar;

beshinchidan, sport bilan shug'ullanish samaradorligi — 19 yoshgacha bo'lgan sportchi bolalar va yoshlar orasidan etishib chiqqan respublika va xalqaro musobaqalar sovrindorlari soni.

5. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Moliya vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligining, manfaatdor vazirliklar, idoralar, xo'jalik sub'ektlari hamda fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlarining ilovaga* muvofiq alohida joylashgan bolalar sport ob'ektlarini Xalq ta'limi vazirligi organlari balansiga topshirish, ularning zimmasiga mazkur ob'ektlarni bundan keyin tegishli darajada saqlash va ulardan samarali foydalanish uchun javobgarlik yuklash to'g'risidagi taklifi qabul qilinsin.

* Ilova [rus tilidagi](#) matnda berilgan.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashining raisi, viloyatlar, shaharlar va tumanlarning hokimlari, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, ta'lim muassasalari hamda sport inshootlarining rahbarlari zimmasiga bolalar sporti ob'ektlarining tegishli darajada saqlanishi va samarali foydalanilishi, ularning zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlanishi, malakali trener kadrlar bilan ta'minlanishi yuzasidan shaxsiy javobgarlik yuklatilsin.

Vazirlar Mahkamasi har bir alohida joylashgan bolalar sporti ob'ektlarining tegishli darajada saqlanishi va samarali foydalanilishi ustidan nazoratni kuchaytirsin.

6. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi Qoraqalpog'iston Respublikasi vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari bilan hamkorlikda bir oy muddatda sport seksiyalari va to'garaklaridagi mashg'ulotlar jadvallarini maqbullashtirish, har xil sport turlari, eng avvalo, badiiy va sport gimnastikasi, sportning o'yin turlari bo'yicha yangi qo'shimcha seksiya va guruhlar tashkil etish hisobiga bolalar sporti ob'ektlaridan foydalanish darajasini oshirish chora-tadbirlarini ko'rsinlar.

7. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi:

bolalar sporti inshootlarining trenerlar bilan ta'minlanganligini tanqidiy tahlil qilish natijalari bo'yicha uch oy muddatda bolalar sporti ob'ektlarini tasdiqlangan shtat jadvaliga muvofiq, malakali trener kadrlar bilan to'liq ta'minlash bo'yicha aniq chora-tadbirlarni amalga oshirsin, qishloq bolalar sporti ob'ektlarini xotin-qiz trenerlar bilan ta'minlashga alohida e'tibor qaratsin;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining hamda bazaviy oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari negizida trenerlar malakasini oshirish tizimini tashkil qilsin, har bir trener kamida 2 yilda bir marta shu tizimdan o'tadigan bo'lsin;

O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi bilan hamkorlikda bir oy muddatda mutaxassis trenerlarning tarbiyalanuvchilari sport mahoratiga erishganligi, respublika va xalqaro musobaqalardagi chiqishlarining samaradorligi uchun ular mehnatini rag'batlantirishni kuchaytirish bo'yicha Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritsin.

8. O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Iqtisodiyot vazirligi, Xalq ta’limi vazirligi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari bilan hamkorlikda bolalar sporti ob’ektlarining sport anjomlari va uskunlari bilan jihozlanishining batafsil inventarizatsiyasi asosida ishlab chiqilgan normativlarga muvofiq, ularni yanada to‘liq jihozlash, eskirgan ashyolarni o‘z vaqtida yangilash va almashtirish bo‘yicha aniq takliflarni bir oy muddatda Vazirlar Mahkamasiga kiritsin.

9. O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Sport turlari bo‘yicha respublika federatsiyalari Xalq ta’limi vazirligi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari bilan birgalikda respublika hududlarida, ayniqsa, qishloq joylarda, tizimli asosda bolalar sporti inshootlari negizida respublikaning etakchi sportchilari, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalar chempionlari hamda sovrindorlari ishtirokida ko‘rgazmali mahorat saboqlari o‘tkazilishini tashkil etsin.

10. O‘zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi, Moliya vazirligi, Xalq ta’limi vazirligi, Tashqi iqtisodiy aloqalar, investitsiyalar va savdo vazirligi manfaatdor vazirliklar, xo‘jalik birlashmalari va korxonalari bilan hamkorlikda 2010 yilning 1 sentyabrigacha bolalar sporti ob’ektlarining futbol, voleybol, basketbol, gandbol va tennis koptoklari, badiiy hamda sport gimnastikasi uchun sport ashyolariga bo‘lgan ehtiyojlarini yanada to‘liqroq ta’minlash uchun respublikada ularni ishlab chiqarishni yo‘lga qo‘yish bo‘yicha aniq chora-tadbirlarni qabul qilsin.

O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi, «O‘zstandart» agentligi ishlab chiqarilayotgan sport tovarlarining, shu jumladan, ishlab chiqarishda foydalanilayotgan materiallar va butlovchi buyumlarning sifati, ularning sanitariya normalari va xalqaro standartlarga muvofiqligi ustidan qat’iy nazorat o‘rnatsin.

11. O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi joylardagi bolalar sporti ob’ektlarini saqlab turish, anjomlarni yangilash, shtat jadvaliga rioya qilish, trener-mutaxassislarining mehnatiga haq to‘lash uchun mablag‘larning o‘z vaqtida ajratilishi va ulardan maqsadli foydalanilishi ustidan tizimli hamda qat’iy nazorat o‘rnatilishini ta’minlasin. Aybdor shaxslarga nisbatan qonunchilikka binoan qat’iy jazo choralari qo‘llanilsin.

12. Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O‘zbekiston Respublikasi Bosh vaziri SH. M. Mirziyoev zimmasiga yuklansin.

O‘zbekiston Respublikasi
Prezidenti
I. KARIMOV

Toshkent sh.,
2010 yil 5 may,
PQ-1332-son

**O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining
Qarori**

**QISHLOQ JOYLARDAGI BOLALAR SPORTI OB‘EKTLARIDA
BAND BO‘LGAN AYOL SPORT USTOZLARI MEHNATINI
RAG‘BATLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA**

(O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2010 y.,
13-son, 95-modda)

O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi Vasiylik kengashining 2010 yil 11 martdagi qaroriga muvofiq hamda qizlarni, ayniqsa qishloq joylardagi qizlarni sport bilan shug‘ullanishga faol jalb etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, bolalar sporti ob‘ektlarida bolalar va o‘quvchi yoshlar bilan ishlash uchun ayollar orasidan yuqori malakali, professional tayyorlangan ustoz kadrlarni keng jalb etish, ularning mehnatini moddiy rag‘batlantirishni kuchaytirish maqsadida:

1. O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Xalq ta’limi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligining 2010 yil 1 apreldan boshlab qishloq joylardagi umumta’lim maktablarida, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalarida va bolalar — o‘smirlar sport maktablarida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi hamda sport ustozlari bo‘lib ishlayotgan ayollarning tarif stavkalariga har oyda 15 foiz miqdorda ustama haq belgilash to‘g‘risidagi taklifiga rozilik berilsin.

2. Belgilansinki, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda sport ustozlari bo‘lib ishlayotgan ayollarning tarif stavkalariga har oyda qo‘shib beriladigan ustama haq belgilanishi bilan bog‘liq sarf-xarajatlar O‘zbekiston Respublikasi Davlat byudjetining «Ta’lim» bo‘limi bo‘yicha tasdiqlangan xarajatlar doirasida byudjet mablag‘lari hisobidan amalga oshiriladi.

3. O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Xalq ta’limi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi huzuridagi O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi va ularning hududiy organlari bir oy muddatda qishloq joylardagi umumta’lim maktablari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalari va bolalar — o‘smirlar sport maktablarining shtat jadvallari hamda xarajatlar smetalarini mazkur qaror talablari bilan muvofiq holga keltirilishini ta’minlasinlar.

4. Ushbu qarorning ijrosini nazorat qilish O‘zbekiston Respublikasi Bosh vazirining birinchi o‘rinbosari R.S.Azimov va O‘zbekiston Respublikasi Bosh vazirining o‘rinbosari A.N. Aripov zimmasiga yuklansin.

**O‘zbekiston Respublikasi
Prezidenti
I. KARIMOV**

Toshkent sh.,
2010 yil 1 aprel,

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi qonunlari

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. **TA'LIM TO'G'RSIDA.** (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997 y., 9-son, 225-modda; 2013 y., 41-son, 543-modda)

2. O'zbekiston Respublikasining qonuni. **KADRLAR TAYYORLASH MILLIY DASTURI TO'G'RSIDA.** (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997 y., 11-12-son, 295-modda; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2007 y., 15-son, 150-modda; 2013 y., 41-son, 543-modda)

3. O'zbekiston Respublikasining qonuni. **O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA YOSHLARGA OID DAVLAT SIYOSATINING ASOSLARI TO'G'RSIDA.** (O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining Axborotnomasi, 1992 y., 2-son, 80-modda; O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1998 y., 5-6-son, 102-modda; O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami, 2004 y., 25-son, 287-modda; 51-son, 514-modda; 2008 y., 52-son, 513-modda)

4. O'zbekiston Respublikasining qonuni. **JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RSIDA.** (O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining Axborotnomasi, 1992 y., 3-son, 160-modda; 1994 y., 5-son, 161-modda). shbu Qonun O'zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 maydagi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirishlar va qo'shimchalar kiritish haqida»gi [Qonuni](#) bilan yangi tahrirda tasdiqlangan.

II. O'zbekiston Respublikasi Prezident farmonlari va qarorlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. **O'ZBEKISTON BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH JAMG'ARMASINI TUZISH**

TO‘G‘RISIDA. (O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2002 y., 10-11-son, 197-modda; O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to‘plami, 2004 y., 1-2-son (85-86), 9-modda, 34-35-son, 390-modda)

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. **«SOG‘LOM BOLA YILI» DAVLAT DASTURI TO‘G‘RISIDA.** (O‘zbekiston respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2014 y., 9-son, 87-modda)

3. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash vazirligining qarori. **BOLALAR SOG‘LOMLASHTIRISH OROMGOHLARI TO‘G‘RISIDAGI NIZOMNI TASDIQLASH HAQIDA** (O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2014 y., 15-son, 171-modda), [O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 2014 yil 7 aprelda ro‘yxatdan o‘tkazildi, ro‘yxat raqami 2572]

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. **BOLALAR SPORTI OB‘EKTLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH BORASIDAGI QO‘SHIMCHA CHORA-TADBIRLAR TO‘G‘RISIDA.** (O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2010 y., 18-19-son, 138-modda)

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. **QISHLOQ JOYLARDAGI BOLALAR SPORTI OB‘EKTLARIDA BAND BO‘LGAN AYOL SPORT USTOZLARI MEHNATINI RAG‘BATLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA.** (O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2010 y., 13-son, 95-modda)

III. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning asarlari

1. Karimov I.A. Barkamol avlod - O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: O‘zbekiston, 1998.

2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod vatan qolsin. - T.: O‘zbekiston, 1996.

3. Karimov I.A. “Barkamol avlod orzusi”, “SHarq” nashriyoti-matbaa konserni bosh tahririyati, Toshkent:. 1999.

IV. Ilmiy va o'quv adabiyotlar

1. Abduraxmanov F.A., Lemeshkov V.A., Livitskiy A.N., Pavlov SH.K. YArotskiy A.I. Podgotovka gandbolistov. Uchebnoe posobie. T., 1992.
2. Avloniy A. Tanlangan asarlar. 1 jild. // To'plovchi, nashrga tayyorl. va so'z boshi muallifi B.Qosimov. - T.: Ma'naviyat, 1997. - 272 b.
3. Azimov I.G., Sobitov SH. Sport fiziologiyasi. Darslik. Toshkent 1993 y
4. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы, Toshkent., Ibn Sino, 1991
5. Aktualnye problemy vozrastnoy i pedagogicheskoy psixologii. Pod obsh. Red. I.Ivashenko i dr. Mn.: Vys. shkola, 1980. - 176 s.
6. Baketbol y'inining rasmiy qodalari. Toshkent., Proizdat, 1991 y
7. Barotov SH.R. Psixologicheskie osobennosti vospitaniya aktivno polojitelnogo otnosheniya mladshix shkolnikov k trudu. Avtoref... kand. psixol. nauk. M., 1990. -21 s.
8. Barotov SH.R. Ta'limda pedagogik texnologiya va psixologik xizmat uyg'unligi / "Ilg'or pedagogik texnologiyalar" mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya matnlari / Qarshi - 2002, 311-312 betlar.
9. Beruniy Abu Rayhon. Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar. T., 1986, 63-b.
10. Botirov H.A. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot - matbaa birlashmasi. 1993. -128 b.
11. Braysent Dj. Kretti. Psixologiya v sovremennom sporte. - Moskva: Fizkultura i sport. 1978.
12. Bril M.S. Otkor v sportivnyx igrax. Moskva, FiS, 1987 y
13. Buylin YU.F., Portnyx YU.I. Mini-basketbol. Moskva., «Prosveshchenie» 1976 y
14. Verxoshanskiy YU.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – M.: Fizkultura i sport, 1988.

15. Vigotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya /Pod. red. V.V.Davydova - M.: Pedagogika. 1991. - 480 s.
16. Volkov V.M, Filin V.P. Sportivnyy otbor. Moskva. FiS., 1983 y
17. Volkov N.I. Bioenergetika napryazhennoy myshechnoy deyatel'nosti cheloveka i sposoby povysheniya rabotosposobnosti sportsmenov: Avtoref. diss.... dokt.ped.nauk v forme nauchn. doklada - M., 1990, 101s.
18. Vohidov M. Bolalar psixologiyasi. (Darslik). - T.: O'qituvchi, 1982. - 366 s.
19. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Volnaya borba. - T., 1993.
20. Ganieva F.V. Jamoa xarakatlarini yrgatishda qy'llaniladigan mashqlar. Uslubiy tavsiyanoma. TJTI nashriyoti, 1997 y
21. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok. M.: Fizkultura i sport, 1980. – 136 s.
22. G'oziev E.G'., To'laganova G. Pedagogik psixologiya asoslari. O'quv qo'llanma. - T.: Universitet, 1997. - 80 b.
23. Dadayan A.V. Effektivnost primeneniya nagruzok aerobnoy napravlenosti dlya povysheniya rabotosposobnosti borsov raznoy kvalifikatsii: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - M., 1996, 24s.
24. Dastlabki odimlar, rejalar, natijalar. Mas'ul muharrir A.Achilov. – T.: A.Navoiy nomli O'zb.mil.kut. nashriyoti, 2007.
25. Daxnovskiy V.S. i dr. Dinamika struktury podgotovlennosti yunyx dzyudoistov v rezultate primeneniya konsentrirovannoy skorostno-silovoy nagruzki // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1991, №10, s. 40-43.
26. Degtyarev I.P. Upravlenie predsorevnovatel'noy podgotovkoy i posledovatel'nyy sostoyaniem v vidax edinoborstv, imeyuhix delenie na vesovye kategorii: Avtoref. diss... dokt.ped.nauk - M., 1987, 44s.
27. Djamgarova T. T. Puni A.S. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. – M.: Fizkultura i sport. 1979.
28. Jeleznyak YU.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte. – M.: Akademiya, 2002. – 264 s.

29. Zimkin A.V. Fiziologiya. Minsk. 1984 y
30. Igumenov V.M., SHiyan V.V. Bioenergeticheskie faktory sovershenstvovaniya spetsialnoy vyimoslivosti borsov razlichnogo vozrasta /V sb. mejd. konf. «Borba sredi detey i molodeji» - M., 1998, s.31-37.
31. Izaak V.I. Nabiev T.I. Gandbol v vuze T., 2005.
32. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metody i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv basketbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Toshkent. Izd. otd.IFK. 1996 y
33. Kaykovus. Qobusnoma. - T.: Meros, 1992. - 176 b.
34. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: UzDJTI, 2005.
35. Klusov N.P. Mini gandbol M., «Fizkultura i sport». 1979.
36. Klusov N.P. Ruchnoy myach v shkole M., «Prosveshchenie». 1978.
37. Kon I.S. Psixologiya starsheklassnika. - M.: Prosv., 1982.- 207 s.
38. Koshifiy Husayn Voiz. Futuvvatnomai Sultoniy yoxud javonmardlik tariqati /Fors - tojik tilidan N.Komilov tarjimasi. – Toshkent, 1994, 3-bet.
39. Laptev A.L. Sovremennaya sistema vosstanovleniya i povysheniya rabotosposobnosti sportsmenov //Primenenie vosstanovitelnykh sredstv dlya optimizatsii trenirovochnogo protsessa - M., 1996, 46s.
40. Lindberg F. Basketbol. Igra i obuchenie. Moskva. FiS, 1971 y
41. Makedon A.A. Kontrol texnicheskoy podgotovlennosti borsov v predsorevnovatelnom periode s operativnoy otsenkoy dvigatelnykh vzaimodeystviy: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - Kiev, 1989, 23s.
42. Matveev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999 y
43. Matveev L.P., Melnikov S.B. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii. Uchebnoe posobie. Moskva., «Prosveshchenie», 1991 y
44. Melnikov V.M. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. - M.: Fizkultura i sport. 1987.

45. Nabatnikova M.YA. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «FiS», 1982, 279s.
46. Nazarenko L.D. Ozdorovitelnye osnovy fizicheskikh uprajneniy. Moskva. FiS, 2002 y
47. Novikov A.A., Akopyan A.O., Sapunov G.A. Upravlenie podgotovkoy vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov v vidax sportivnykh edinoborstv /Metodicheskie rekomendatsii - М., 1986, 43s.
48. Otajonova SH.A. Oilada o'spirin-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda milliy qadriyatlardan foydalanishning pedagogik asoslari. Ped. f. n. diss-ya. - T., 2001.-125 b.
49. Pavlov SH, Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol T., 2007.
50. Parxomovich G.P. Основы классического кураш /Uchebnoe-metodicheskoe posobie dlya trenerov i sportsmenov - Perm: «Ural-Press PTD», 1993, 304s. il.
51. Pedagogika tarixi. Hasanboeva O. va boshq. (O'quv qo'llanma). - T.: O'qituvchi, 1997. - 248 b.
52. Petrunev A.A. i dr. Podgotovka kvalifitsirovannykh borsov klassicheskogo stilya. Krasnoyarsk, 1988.
53. Portnov YU.M. Basketbol. Uchebnik. Moskva., FiS., 1988 y
54. Praktikum po obshchey psixologii: /Pod red. A.I. Щербakova/. - М.: Prosvещение, 1979. - 302 s.
55. Puni A.S. Voprosy psixologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte. L., 1972.
56. Rabadanov M.A. Ratsionalnoe sochetanie obshchey i spetsialnoy podgotovki pri obuchenii texnicheskim deystviyam nachinayuyshchix yunyx borsov (10-12 let): Avtoref. diss... kand.ped.nauk. - S.Peterburg, 1993, 24s.
57. Raximov S.R. Psixologo-pedagogicheskie vzglyady Abu Ali ibn Sinyl. - T.: O'qituvchi, 1979. S.168.
58. Ruziev A.A. Mnogoletnyaya podgotovka yunyx borsov //Monografiya - Tashkent. 1999,

59. Salomatlik: ommabop meditsina ensiklopediyasi. - T.: O‘SE Bosh redaksiyasi, 1985. - 560 b.
60. Seluyanov V.N., SHestakov M.P., Kosmina I.P. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: SportAkademPress, 2001.
61. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki./ Pod red. F.P. Suslova, V.L. Сыча, B.N. SHustina. – М.: SAAM, 1995. – 448 s.
62. Sog‘inov N.A. Kadrlar tayyorlash ikkinchi bosqichini amalga oshirishda psixodiagnostika imkoniyatlaridan foydalanish // Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. - T. 2002., 26-30 b.
63. Tolametov A.A. “Sport metrologiya” (CHizma hisoblash ishlari bajarish uchun uslubiy ishlanma), , T. O‘zDJTI, 2009 y.
64. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba. Otbor i planirovanie. -M., 1984.
65. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilar bilan o‘zbek milliy harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda ma’naviy tarbiyaning o‘rni. Metodik qo‘llanma / K.Zaripov tahriri ostida. Toshkent- 2003.
66. Filin V.P, Fomin N.A. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. Moskva, 1987 y
67. Forobiy A.N. Fozil odamlar shahri. - T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. - 223 b.
68. Fridman L.M., Kulagina I.YU. Psixologicheskiy spravochnik uchitelya. - M.: Prosvetshenie, 1991. - 288 s.
69. Xo‘jaev F., Usmanxo‘jaev T.S. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya, o‘quv qo‘llanma. T. “O‘qituvchi”, 1996.
70. SHelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Uchebno-issledovatel’skaya rabota studentov po gandbolu. Metodicheskaya razrabotka. T.,Uz GIFK, 1991.

VI. Internet saytlari

www.press-service.uz

www.gov.uz

www.uza.uz

www.lex.uz

www.ziyonet.uz

www.edu.uz

www.uzedu.uz

www.markaz.uz

www.i-u.ru

www.google.ru

Barcha huquqiy hujjatlarning asl matni www.lex.uz saytiga tegishli.