

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

МАХМУДОВА ЗАХРО НОМОЗОВНА

**“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДА
ТАЪЛИМНИНГ УЗЛУКСИЗЛИК ТАМОЙИЛИНИ АМАЛГА
ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ”.**

мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: Жисмоний маданият факультети 4-босқич
талабаси Махмудова Захро Номозовна

Илмий раҳбар: ФХомуджонова _____

Битирув малакавий иш кафедранинг дастлабки химоясидан ўтди, баённома,
№ « » 2018 йил

Термиз -2018.

МУНДАРИЖА	Саҳ.
Кириш.	3
1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ҲОЗИРГИ ДАВР ТУШУНЧАЛАРИ	10
1.1. Жисмоний тарбиянинг тавсифи ва таснифлари	10
1.2. Жисмоний тарбия таълимида спорт ифодаси	16
2-БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ.	19
2.1. Тана аъзоларининг фаолиятини тарбиялаш йўллари	19
2.2. Болаларнинг ҳаракат фаолиятларини аниқлаш йўллари	28
2.3. Оилада жисмоний тарбия машқларини қўллаш йўллари	30
3-БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.	36
3.1. Халқ таълими тизимидаги асосий бўғинлар	36
3.2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидаги такомиллашувлари	38
3.3. “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари баркамоллик таянчи	44
Хулоса.	49
Фойдаланган адабиётлар.	57

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Мактабгача ёшдаги болага сингдирилган билим ва кадриятлар унинг бутун келгусидаги ҳаётини белгилаб бериши сабабли мактабгача таълим уйғун ривожланган шахсни шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга.

Шуни ҳисобга олган ҳолда, ўтган даврда Ўзбекистон Республикасида мактабгача таълимни ривожлантириш ва самарали фаолият кўрсатишига қаратилган қатор норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинди ҳамда комплекс чора-тадбирлар амалга оширилди.

Ҳозирги вақтда республикада 4 893 та давлат мактабгача таълим муассасаси фаолият олиб бораётган бўлиб, уларни молиялаштиришга фақат 2016 йилда Давлат бюджетидан 1,6 триллион сўм ажратилган.

Ушбу соҳада соғлом ва ҳар томонлама ривожланган ўсиб келаётган авлодни тарбиялашга салмоқли ҳисса қўшиб келаётган 57 мингдан ортиқ мутахассислар меҳнат қилмоқда.

Шу билан бирга, мактабгача таълим соҳасида давлат сиёсатини тўлиқ амалга оширишга айрим тизимли камчиликлар тўсқинлик қилмоқда.

Ўрганиш шуни кўрсатдики, мактабгача таълимни бошқаришнинг амалдаги тизими мавжуд муаммоларни ўз вақтида аниқлаш ва бартараф этиш, шунингдек, мазкур соҳани янада ривожлантириш учун инновацион қарорларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш имконини бермаяпти.

Мактабгача таълим муассасалари инфратузилмаси ва моддий-техник базасининг ҳозирги ҳолати болаларни мактабгача таълим билан тўлиқ қамраб олишни таъминлашга имкон бермаяпти.

Мактабгача таълим муассасалари ходимларини моддий рағбатлантиришнинг паст даражаси болаларни тарбиялаш ва ҳар томонлама ривожлантириш масалаларини профессионал даражада ҳал этишга қодир малакали мутахассислар билан таъминлай олмайди.

Мактабгача таълим муассасаларида болаларнинг озиқ-овқат, моддий таъминоти ва уларга тиббий хизмат кўрсатишни ташкил этишда ҳам жиддий камчиликлар кузатилмоқда.

Шу муносабат билан, Давлат раҳбари томонидан 2017 йил 9 сентябрда қабул қилинган **“Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”** ги қарор билан Халқ таълими вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Бандлик ва меҳнат муносабатлари вазирлиги, маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг мактабгача таълим соҳасидаги фаолияти қониқарсиз деб топилди.¹

Қарорда мактабгача таълимни бошқаришнинг замонавий механизмларини жорий этиш, тарбия ва ўқув жараёнини такомиллаштириш, мактабгача таълим муассасаларининг инфратузилмаси ва моддий-техник жиҳозланишини яхшилаш бўйича комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилмоқда.

Хусусан, 2018 йил 1 январдан бошлаб Тошкент, Нукус шаҳарлари ва республиканинг вилоят марказларида **эксперимент тариқасида давлат-хусусий шериклик шартларида янги мактабгача таълим муассасаларини ташкил этиш белгиланди.**

Давлат раҳбари томонидан ташаббус қилинган давлат-хусусий шериклик механизми замонавий ва ҳаммабоп мактабгача таълим муассасаларини ташкил этиш учун инвесторларга ер участкалари ва бўш турган биноларни 50 йил муддатга беғараз ажратишни кўзда тутди.

Инвесторлар ташкил этилаётган мактабгача таълим муассасаларида давлат таълим талабларига, санитария-гигиена ва бошқа нормаларга риоя қилиш, келишув амал қилишининг бутун муддати давомида фаолият йўналишини сақлаб қолиш, шунингдек, мактабгача таълим хизматини кўрсатиш нархининг мақбуллиги ва арзонлигини таъминлаш учун масъул

¹ “Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. Тошкент шаҳри, 2017 йил 9 сентябрь.

бўлиши назарда тутилмоқда. Бунда инвесторларга кенг солиқ имтиёзлари ва бошқа преференциялар, шунингдек, имтиёзли кредитлар тақдим этилади.

Шунингдек, Тошкент шаҳридаги давлат мактабгача таълим муассасаларига тадбиркорлик субъектлари билан тегишли талабларга жавоб берадиган озиқ-овқат маҳсулотлари ва тайёр овқатларни етказиб бериш тўғрисида тўғридан-тўғри шартномалар тузишга эксперимент тариқасида рухсат берилди.

Мазкур экспериментлар якунлари бўйича республиканинг бошқа ҳудудларида давлат-хусусий шериклик механизмларини ва мактабгача таълим муассасаларида овқатланишни ташкил этиш тартибини жорий этиш масаласи кўриб чиқиши назарда тутилмоқда.

Қарор билан ушбу соҳадаги долзарб муаммоларни ҳал қилиш бўйича тадбирларни амалга оширишга қаратилган **Ўзбекистон Республикасида мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш бўйича “Йўл харитаси”** ҳам тасдиқланди.²

Мактабгача таълим тизимини танқидий ўрганиш ва янада такомиллаштириш юзасидан тақлифлар ишлаб чиқиш бўйича комиссия ташкил этилди. Комиссия томонидан мактабгача таълим соҳасидаги қонунчиликни ундаги бўшлиқлар, коррупция ва бошқа ҳуқуқбузарликларни юзага келтирувчи нормаларни аниқлаш нуқтаи назаридан таҳлил этиш, шунингдек, мактабгача таълим соҳасида давлат сиёсатини самарали рўёбга чиқаришга тўсқинлик қилувчи тизимли муаммоларни аниқлаш ҳамда комплекс ўрганиш ишлари амалга оширилади. Бунда зарур инфратузилмани яратиш ва мактабгача таълимнинг хусусий секторини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади.

Шу билан бир қаторда, сифатли мактабгача таълимни ташкил этишга давлат талаблари, шу жумладан, мактабгача ёшдаги болаларни уйғун

² “Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. Тошкент шаҳри, 2017 йил 9 сентябрь.

ривожлантириш соҳасидаги илғор хорижий тажрибани ҳисобга олган ҳолда қайта кўриб чиқилади.

Шунингдек, миллий маданий-тарихий кадриятларни акс эттирувчи ва болаликдан китоб ўқишга қизиқиш уйғотувчи ўқув-методик, дидактик материалларни тайёрлаш ҳамда жорий этиш ишлари ҳам замонавий талабларга мувофиқлаштирилади.

Қарорда ваколатли давлат органлари фаолиятига замонавий ахборот-коммуникация технологияларини жорий этиш ҳисобига мактабгача таълим муассасаларига болаларни қабул қилишни соддалаштириш ҳам ўз ичига олган ташкилий чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилди.

Нодавлат мактабгача таълим тизимини кенгайтириш мақсадида Комиссияга мавжуд амалиёт ва илғор хорижий тажрибани ўрганган ҳолда, нодавлат мактабгача таълим муассасалари фаолиятини лицензиялашнинг соддалаштирилган тартибини жорий этиш, уларнинг ташкилий-ҳуқуқий шаклларини такомиллаштириш бўйича таклифлар тайёрлаш топширилди.

Ўтказилган ўрганишлар натижасига кўра, мактабгача таълим соҳасида қонун ҳужжатлари ва ҳуқуқни қўллаш амалиётини янада такомиллаштиришга қаратилган комплекс чора-тадбирлар ишлаб чиқилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарорининг амалга оширилиши мамлакатда мактабгача таълим тизимини сифат жиҳатдан янги босқичга кўтариш, мактабгача таълим муассасаларининг инфратузилмаси ва моддий-техник жиҳозланишини тубдан яхшилаш имконини беради.

Меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мувофиқ узлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш ва юқори малакали кадрлар тайёрлаш, таълим хизматларининг очиқлиги ва сифати масалаларига давлат томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Ўтган йилларда касб-ҳунар таълиминини ривожлантириш, таълим жараёнини модернизациялаш ва мазмунини янгилашни таъминлаш

мақсадида унинг ҳуқуқий базасини мустаҳкамлаш бўйича комплекс чора-тадбирлар амалга оширилди, иқтидорли ёшларнинг халқаро ва республика олимпиадалари ҳамда танловларда салмоқли натижаларга эришишларида уларни манзилли қўллаб-қувватлаш бўйича катор тизимли чора-тадбирлар кўрилди.

Шу билан бирга, умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ривожланишини таҳлил қилиш натижалари тизимнинг бугунги кун талабларига жавоб бермаслигини ва туб ислохотларга муҳтожлигини кўрсатди:

биринчидан, касб-ҳунар коллежлари аҳоли яшаш жойларига яқин бўлмаган масофада жойлаштирилганлиги, айниқса, ҳудудларда транспорт инфратузилмаси етарли даражада ривожланмаганлиги ҳамда об-ҳаво шароитлари туфайли ўқувчиларнинг вақти-вақти билан оммавий равишда дарс машғулотларини қолдиришларига сабаб бўлмоқда;

иккинчидан, касб-ҳунар коллежларининг моддий-техника базасини шакллантиришнинг мавжуд амалиёти касб-ҳунар коллежлари таълим йўналишларига жавоб бермайдиган ўқув устахоналари ташкил этилишига, бутловчи ва эҳтиёт қисмлар билан етарли даражада таъминланмаслигига олиб келди. Касб-ҳунар коллежлари моддий-техник жиҳозланишининг ўртача даражаси бугунги кунда атиги 56 фоизни ташкил этади, 31 та касб-ҳунар коллежида ўқув устахоналари умуман мавжуд эмас;

учинчидан, етарли даражада молиялаштирилмаганлиги натижасида касб-ҳунар таълими тизими учун зарур бўлган кўплаб дарсликлар ва ўқув қўлланмалари нашр этилмади, дарсликларнинг 50 фоизи рус ва қорақалпоқ тилларига таржима қилинмаган, амалдаги дарсликлар бирор марта янгиланмаган;

тўртинчидан, касб-ҳунар коллежларида кадрлар тайёрлаш тизими ҳудудлардаги иқтисодий тармоқларнинг реал эҳтиёжларидан ортда қолганлиги, шунингдек, касб-ҳунар коллежлари учун белгиланган қабул квоталарида меҳнат бозори конъюнктураси ва ишлаб чиқариш амалиётини

ташкил этиш имкониятлари ҳисобга олинмаслиги битирувчиларни ишга жойлаштиришда қийинчилик туғдирмоқда;

бешинчидан, касб-ҳунар коллежларидаги мавжуд ўқув жараёнини ташкил этишнинг ҳозирги ҳолати, қўлланилаётган ўқув-норматив ҳужжатлар ҳамда ўқитиш муддатлари касбларнинг мураккаблик даражасига жавоб бермайди, ишлаб чиқариш амалиётини ташкил этишдаги камчиликлар олинаётган билим даражаси тушиб кетишига ва тегишли равишда катор таълим йўналишлари бўйича битирувчиларга бўлган эҳтиёжнинг пасайишига олиб келади ва натижада ўқишни тамомлагандан кейин иш жойларида уларни қўшимча ўқитиш заруратини келтириб чиқармоқда;

олтинчидан, аҳоли турли тоифаларини “Ҳаёт давомида таълим олиш” принципи бўйича касбга тайёрлаш тизимининг етарли ривожланмаганлиги аксарият катта ёшли аҳоли, шунингдек, ишсиз ёшлар ва ногирон шахсларнинг меҳнат бозорида кераксиз бўлиб қолишига олиб келмоқда;

еттинчидан, касб-ҳунар коллежларида ўқув жараёнини ташкил этишга ва ўқувчиларни интеллектуал, маънавий-маърифий тарбиялашга юзаки ёндашиш, уларнинг бўш вақтларини банд этишнинг самарасиз механизми ўқувчилар томонидан содир этилган ҳуқуқбузарлик ва жиной қилмишлар сони ортишига, уларнинг ўқишга қизиқиши ҳамда даволатнинг тушиб кетишига сабаб бўлмоқда.

2017/2018 ўқув йилидан бошлаб 11 йиллик мажбурий умумий ўрта таълим тизимида ўтилиши жамоатчилик, ота-оналар ва 9-синфлар битирувчилари томонидан кенг қўллаб-қувватланди.³

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

³ “Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-ҳунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Тошкент шаҳри, 2018 йил 25 январь.

тарбиявий хусусиятлари мавжуд. Аҳоли истиқомат жойлари, кўнгил очиш истироҳат боғлари ва айниқса ўқувчи ёшлар, талабалар ҳамда меҳнаткашларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари, соғломлаштириш спорт масканларида уюштириладиган жисмоний тарбия машғулоти, спорт турлари бўйича мусобақалар, тоғли манзараларга саёҳат уюштириш каби оммавий соғломлаштириш тадбирларининг ижтимоий-педагогик хусусиятлари жисмоний тарбия таълимининг муҳим йўналишларидан бири сифатида, уларнинг саломатлик йўлидаги илмий-назарий асослари эътиборга моликдир. Умуман айтганда, жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-назарий асослари жисмоний маданият ҳаракати ва уларни ташкил қилиш билан бевосита боғлиқдир. Бу мавзудаги иш эса долзарблигини йўқотмайди.

Тадқиқотнинг мақсади. Жисмоний тарбия ва спорт тизимининг мактабгача ва мактаб бўғинида таълимнинг узлуксизлик тамойилини амалга ошириш йўллари назарий таҳлил этиш ва ёритиш.

Тадқиқотнинг вазифаси:

1. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси хусусиятларини очиб бериш.

2. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия жараёнларини ташкил этиш ва самарадорлигини оширишнинг илмий ва услубий асосларини ёритиш.

Тадқиқот методлари. Ушбу вазифаларни ҳал қилиш учун асосан назарий таҳлил ва умумлаштириш, илмий ва ўқув адабиётларни таҳлил қилиш усулларидан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Ҳозирги даврга келиб Ўзбекистон Республикасида мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг таълим ва тарбия жараёнлари долзарблигича қолмоқда, ушбу бўғинлардаги кенг қамровли муаммоларни ҳал этиш учун мактабгача таълим вазирлиги ташкил этилди. Фикримизча ушбу соҳа бўйича қилинган ҳар қандай иш янгилигича қолмоқда.

1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ҲОЗИРГИ ДАВР ТУШУНЧАЛАРИ

1.1. Жисмоний тарбиянинг тавсифи ва таснифлари

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

Табиий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, юк кўтариш, улоқтириш ва ҳ.к.) ва махсус машқ-ўйинларни бажариш инсонларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликларига қараб белгиланади. Шу сабабдан жисмоний тарбияда саломатлик даражаси, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши каби иборалар кўп ишлатилади ва машғулотларда улар сўзсиз эътиборга олинади.⁴

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

Уларнинг назарида “Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга

⁴ Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўл. Фарғона, 2001 й.

қаратилган”. Бу тавсиф фан тилида ишлатилганда асосли деб тан олиш мумкин. Талабалар ва оддий кишилар жисмоний тарбия деганда махсус машқ-ўйинлар билан шуғулланиш ва ҳаракат фаолиятларни ривожлантириш деб англайдилар. Бунда албатта, тарбияда қўлланиладиган воситалар ва билимлар мавжуд бўлади.

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

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

Умуман олганда, жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиб, саломатликни яхшилаш ва жисмоний баркамолликка эришишда қўлланиладиган усулларни жисмоний тарбия деб аташ – тушунишни осонлаштиради. Демак, жисмоний тарбия, жисмо-ний тайёргарлик, жисмоний баркамоллик ва ундаги воситалар, йўл-йўриқлар ўзаро мужассамлашиб, бир бутун тушунча – бадан тарбияни ташкил этади.⁵

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

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

1. Машқларнинг чиройли қилиб бажарилиши, ўзгаларнинг диққатини жалб этиши, шуғулланувчининг гавда тузилиши ва нафис ҳаракатлари.

⁵ Абдумаликов Р., Холдаров Т.Х. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт ҳаракати манбаълари. Ўқув қўл. Т., 2006 й.

Масалан, бадий гимнастика машқлари, баландликка сакрашлар, сувда сузиш ва трамплиндан айланиб сакрашлар, тўпни дарвозага тепиб киритишлар ва ҳ.к.

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

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

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

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

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги мамлакатларида “маданият” (культура) иборасини тарбия (воспитание) сўзи билан аралаштирилмайди. Масалан, жисмоний маданият институти (институт физической культуры), жисмоний тарбия институти (институт физвоспитания) деб аташади.⁶

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

⁶ Абдумаликов Р., Холдаров Т.Х. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт ҳаракати манбаълари. Ўқув қўл. Т., 2006 й.

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

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбия. жисмоний маданият ва жисмоний тарбия воситалари ҳамда уларнинг тарбиявий жиҳатлари ҳақида ўй-фикрлар юритилса, озик-овқатларнинг турлари, уларни истеъмол қилиш меъёрлари, вақти ва дам олиш, ҳордиқ чиқариш, уйқу каби эҳтиёжий томонларни ҳам аниқ билиш муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса носвой (нос) отиш, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ва турли зарарли гиёҳларни истеъмол қилишнинг саломатлик, меҳнат қилиш ва узоқ умр кўришга жиддий салбий таъсирларини онгли равишда билиш ҳар қандай киши, айниқса болалар, ўсмир-йигитлар учун албатта зарурдир. Бунда хотин-қизларга, уларнинг бўлажак фарзандларига зарарли моддаларнинг таъсири катта асоратлар қолдириши аниқ эканлигини ҳам унутмаслик лозим.⁷

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

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

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

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

- Нега йиғлайсиз, бирон жойингиз лат еганми?

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

⁷ Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўл. Фарғона, 2001 й.

Ундан яна сўрашибди:

- Ёшингиз нечада?

- Ёшим 90 да, - деб жавоб қилибди у.

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

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

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

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

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

- Қайси бириники тўғрироқ келади-а?

Ўша ўтган замонлардаги олимларнинг эмас, ҳатто ҳозирги давр олимлари ҳам бу саволга аниқ жавоб тополгани йўқ, десак катта хато бўлмаса керак. Чунки, ичиб, чекиб, меъёрсиз овқатланган кишилар оорасида жисмонан бақувват ва 70-80 ёшдан ошган кишилар оз эмас. Аксинча, ўзига ўта эҳтиёт бўлиб, зарарли оқибатлардан доимо сақланиб юрган 40-50 ёшга етмай умри тугаётганлар ҳам оз эмас.

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

Шундай бўлсада, бир ҳақиқат бор, яъни яшаш шароитларини яхши билган, бойликка ўта ҳирс кўймаган кексалар орасида намоз ўқиш (имонли

бўлиш, ҳаракат қилиш) ва доимо фаол ҳаракат қилиб юрадиганлар бор, улар бадан тарбияга ҳам амал қилиб, соғлигини яхшилаб, узоқ умр кўришади.

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

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

1.2. Жисмоний тарбия таълимида спорт ифодаси

Спорт – жисмоний тарбия воситаси сифатида оммавий хусусият ва билим даражасига айланган. Яъни у ўз номи, турлари. Мазмунлари ва тарбиявий жараёнлари билан жаҳон халқлари орасида ягона ном – “спорт” билан юритилади.⁸

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

Спорт турлари мазмунига умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар у ёки бу даражада ўрин олиб, ҳаракат – машқларнинг йўналиши асосида спорт қисмлари (элементлари) билан бирлашиб кетган. Масалан, курашларнинг деярли барча турларида қўл билан тортиштириш, силташ, йиқитиш ва ҳ.к. Спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, сувда сузиш ва сакраш, футбол ва бошқа спорт турларида ҳам бу жараёнлар учрайди. Бу фаолиятларнинг акси ҳам мавжуд. Яъни эрталабки гимнастика, соғломлаштириш машқлари, кўрғазмали-намойиш тадбирларида кураш, бокс, акробатика, футбол, гимнастика ва бошқа спорт турларининг қисмлари

⁸ Ҳамроқулов А.Қ. ва б.к. Олимпия билимлари асослари, Т., 2000.

(элемент) ишлатилади. Бу ҳолатларни жисмоний маданият (физкультура) деб аташ одатга айланган.

Мутахассис назариётчиларнинг таъкидлашича, спортнинг ривожланиши асосан қуйидаги кўринишда кечади:

- ўқув предмети (фан, дарслик);

- оммавий спорт (турлар бўйича шуғулланувчилар ҳажми);

- катта спорт, яъни юқори даражадаги кўрсаткичларни (спорт устаси, чемпи он, рекорд ва ҳ.к.) ўз ичига олган фаолиятлар. Бу ўз навбатида профессионал турида ҳам мавжуд бўлади.

Жисмоний тарбия таълими тизимида спорт турлари қуйи-даги йўналишларда қўлланилади, яъни:

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

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

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

4. Халқаро миқёсдаги спорт мусобақаларига тайёргарлик терма жамоалар.

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

бўлади. Уларнинг дастурига кирмаган, ҳали улгурмаган спорт турлари жуда кўп. Чунки, улар миллий хусусиятларга эга бўлиб, бошқа мамлакатларда деярли қўлла-нилмайди, яъни халқаро миқёсга чиқмайди (чиқмаган).⁹

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

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

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

⁹ Ҳамроқулов А.Қ. ва б.к. Олимпия билимлари асослари, Т., 2000.

2-БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

2.1. Тана аъзоларининг фаолиятини тарбиялаш йўллари

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

Одатда мактабгача ёшдаги болалар тарбияси мазмуни қуйидаги йўналишларда амалга оширилади:

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

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясини йўлга қўйиш, уларнинг мазмуни ва машқ-ўйинларнинг ижтимоий-тарбиявий моҳияти тўғрисида, шунингдек, оилада жисмоний тарбияни ташкил қилиш масалалари бўйича А.Қ. Атоевнинг илмий-тадқиқот ишлари ва илмий-оммабоп рисоалари муҳим аҳамиятга эгадир. Бу муаммоларга бағишланган диссертация ишлари (Ҳ.А. Мелиев, Жиззах, Х.Б. Туленова, Тошкент ва бошқ.), ўқув-услубий қўлланмалар мақсадли равишда амалда қўлланилмоқда.¹⁰

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

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

1. Боғчадан кейинги бўш пайт ва дам олиш кунлари.

¹⁰ Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.

2. Боғчага қатнамайдиган болаларни уй шароитида шуғул-лантириш.

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

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

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

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

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

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

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

Умуман олганда ҳаракатли ўйинлар умумривожлантиришни тарбиялайди ва турмушдаги меҳнат, ўзаро ҳамкорлик, бир-бирига меҳрибон, ёрдам бериш ҳис-туйғулар пайдо бўлади.¹¹

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

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

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

¹¹ Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.

даражада таъминланмаганлиги кўп жойларда, айниқса қишлоқ шароитларида кўпроқ учрайди.

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

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

Бу йўлда соғломлаштириш (валеология), ўз ҳаракатларини (тезлик, эпчиллик, чаққонлик ва ҳ.к.) сезиш, билиш ва онгли равишда уларни тезлаштириш каби ҳис-туйғуларга эга қилишда тарбиячининг кузатувчанлиги, фаолиятларни тўғри баҳолаши ва рағбатлантириши (мақташи, намуна қилиб кўрсатиш) болаларда ҳар бир соҳага интилиш

иштиёқларини оширади. Бу эса катта гуруҳлардаги (4-6 ёш) болаларнинг соғлиқни сақлаш, шикастлан-маслик, эҳтиёткор ва тадбир билан ўзини идора қилишга ўргатади.

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

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

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

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

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

ўғил ва қиз болаларни спорт турлари билан шуғул-ланишга имконият яратиш зарур.¹²

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

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

Болалар боғчаларидаги жисмоний тарбия машғулотларида умумпедагогик усуллар ва жисмоний тарбия таълими талаб-ларидан самарали фойдаланишга алоҳида эътибор берилади. Яъни жисмоний сифатларни шакллантириш ҳамда ривожлантиришда қуйидаги усуллар амалга оширилади:

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

Жисмоний тарбия педагогиканинг таркибий қисми сифатида болаларга ўйин машқларни ўргатишда уларнинг турларини тан-лаш, енгил ва осонликдан қийин – мураккаброқ бўлган машқларни бериш, изчиллик ва кетма-кетлик асосида тарбиялаш тамойиллари асосий ўринда туради.

¹² Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.

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

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

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

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

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

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

савдо-тижорат каби фермер хўжаликлари, шахсий ҳомийларнинг ёрдам ҳамда кўмаklarига таянишни олға суриш мақсадга мувофиқ бўлади.

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

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

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

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

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

Ҳаётда шундай воқеалар ҳам юз берадики, соғлом туғилган бола кўп ўтмай (1-2 ой) ёки кейинчалик (6-7 ёшгача) турли дардларга дучор бўлиб, уларни даволаш қийин кечиши, дардлардан узок вақтларгача асоратлар сақланиб қолади. Бунда энг аввало онанинг айби бўлиши мумкин. Яъни

кераксиз озукаларни истеъмол қилиши ёки керакли озукаларни етарли даражада истеъмол қилмаслиги оқибатида она сутидаги моддалар камайиши, ўзгариши содир бўлади. Бу эса эмизикли болаларга зарар бўлиб, касалликка чалиниши, жисмонан заиф, кучсиз бўлиб ўсишига олиб келади.

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

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

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

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

Ҳар бир нарсанинг, айниқса болаларнинг эркин ва мустақил ўйнаб юришларида ҳам чегара, меъёр, тарбиявий жараёнлар ота-она диққатида бўлиши керак. Шундагина болалар соғлом ўсиши билан ақли расо, яхши нарсаларга қизиқиш, ота-онага ёрдам, катталарга ҳурмат каби хусусиятлар ва инсоний фазилатлар шаклланади.

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

2.2. Болаларнинг ҳаракат фаолиятларини аниқлаш ва баҳолаш

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

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

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

Мазкур ҳолатларнинг ўсиш ва ривожланишини дастлабки пайтларда (20-30 кунлик) ва кейинги даврларда (ҳар 1-2 ойда то 1 ёшгача) ўлчаб, ёзиб

бориш ва олинган натижаларни бир-бирига солиштирилган ҳолда таҳлил қилиш ҳамда хулосалар асосида кейинги тарбиявий жараёнларни давом эттириш лозим.

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

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

1-жадвал

Бармоқларнинг тортиш (қисиш) ва гавда мушакларининг кучлари ҳажми

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

Эслатма: \bar{x} : ўртача кўрсаткичлар. s: умумий ҳолатдан оғиш даражаси.

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

Маълумки, Қозоғистон ва Ўзбекистоннинг тоғли ва тоғ олди худудларидаги шаҳарлар (Алмати, Чирчиқ, Ангрен ва ҳ.к.) иқлим шароити ва

аҳолининг яшаш шароитлари бир-бирига яқин туради. Шу асосда Қозоғистон олимлари Л.И. Орлов, О.И. Касимбекова, Е.П. Караваеваларнинг илмий тадқиқотлари натижаларидан намуналар келтирилди (2-жадвал).

Жадвал кўрсаткичларидан маълумки, нафас олиш тезлиги болалар ўсган сайин камаяди ва ўпка сиғимидаги ҳаво эса 2-3 баробар ошиб боради. Кичик болаларда қон томири ва юрак уриши нисбатан анча тезроқ бўлади, қон босими ҳам катта ёшдагиларга (6-7) нисбатан пастроқ туради. Бу кўрсаткичлар тинч ҳолда турганда анча пасаяди ва фаол ҳаракатларнинг (юриш, югуриш, сакраш, осилиш, тортилиш ва ҳ.к.) турлари ҳамда уларни бажариш даражаларига қараб 3-4 баравар ортиши табиийдир.

2-жадвал

Болаларнинг ташқи нафас олиш ва қон айланиш фаолиятларидаги ўртача ўсиш даражалари

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

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

2.3. Оилада жисмоний тарбия машқларини қўллаш йўллари.

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

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

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

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

- юрак-қон томирларининг уриш ҳолатларини (ҳар бир дақиқада: 10 сонияда неча маротаба уришини 6 рақамига 1 дақиқа ўлчови кўпайтириб) билиш, нафас олиш ҳолатини текшириш, қон босими миқдорини аниқлаш каби биринчи текширувларни ота-она ўзлаштириб олишлари мақсадга мувофиқдир.¹³

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

1. об-ҳавонинг ҳолатини кузатиш;
2. эрталаб соат 6-8 да югуриш, гимнастика машқларини бажариш (15-20 дақиқа);
3. соат 10-11 да очик ҳавода юриш, югуриш, ўйинлар;
4. соат 17-18 да тенгқур болалар билан биргаликда ўйнаш – 50-60 дақиқа;

¹³ Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.

5. соат 19-20 да сайр қилиш. Кечки ҳаракатли ўйинларни такрорлаш – камида 20-30 дақиқа.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ҳаракатли ўйинлар жараёнида қўл, оёқлар, гавда ва бўғинларнинг ҳар хил шаклда ҳаракат қилиши содир бўлади. Шу сабабдан бундай ўйинларнинг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларига қараб қўллаш вақти, жойи ва бажариш меъёрларини албатта инобатга олишга тўғри келади.

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

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

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

Бола ўтириш ва эмаклаш ҳамда хонтахта, деворларга суяниб туриш, юришни бошлаганда кўпроқ ўйинчоқ, кичик тўпларга етиб олиш, ушлаш, отишни ўргатиш лозим. Бунда болаларнинг ҳаракатчанлик, тезлик, эпчиллик, чамалаш, мувозанат сақлаш каби қобилиятлари шаклланиб, кун сайин

такомиллашади. Бунда рақсларга тушириш, сўзларни аниқ-бурро қилиб талаффуз этиш-ларига ҳам эътибор қаратилиши лозим. Яъни “қушлар учди” (қанот қоқиш), “хўроз қичқирди”, “ит вовуллади”, “эшак ҳанг-ради”, “от кишнади”, “қўй-эчкилар маъради” каби ўйинларга ўрга-тиш (ҳаракат ва овоз тарбияси) мумкин. Бу жиҳатлар ҳайвонот олами, паррандалар ҳаёти билан танишишда ҳам ўзига хос тарбия бўлади. Яна муҳими шундаки, ўйинлар ва турли машқлар билан шуғуллантириш жараёнида болаларнинг тана аъзолари табиий ҳаракатларни эркин ва яхши бажаришларига ёрдам беради. Уларга мисол тариқасида қуйидаги амалий тадбирларни кўрсатиш мумкин, яъни: 4-7 ёшдагилар учун:

Юриш: оёқ учлари, товон, ташқи ва ички из билан юриш. Бунда қўлларни ёнга ёзиш, баланд кўтариш, елкага қўйиш, белдан ушлаш каби машқлар ярим ўтирган, ўнг ва чап томонларга изма-из, чалкаштириб юриш, орқага юриш, кўзни юмиб юриш кабилар.

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

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

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

Эмаклаш ва тортилиб чиқишлар: ўтирғич ёки ихчам тўшакчи устида тирсакларга таяниб эмаклаш; тиззаларда юриш; чамбарак ичидан эмаклаб, тортиниб ўтиш; қия нарвонга чиқиш ва тик зиналаридан тушиш; арқон,

нарвондан чиқиш ва тушиш; ўтирғич ёки ерда қўл ва тиззаларга таяниб, орқага юриш; тик арқонда осилиб туриш, оёқларни қисиб, чўзилиб чиқиш ҳаракати ва ҳ.к.

Жисмоний тайёргарлиги ошган ва иқтидорли 5-7 ёшдаги болаларга юқоридаги машқларни мураккаблаштириш ва қўшимча ўйин-машқларни (футбол, стол тенниси, бадминтон, кураш, сузиш ва ҳ.к. спорт элементлари қисмларини) ўргатиш билан уларни спортга қизиқтириш ва тўғарак машғулотларига, ҳатто БЎСМга жалб этиш мумкин. Таъкидлаш лозимки, машғулот жараёнида асбоб-ускуналарнинг номи, ҳажми, яратилиши ва қайси жиҳатларда кўпроқ қўлланишлари ҳақида қисқа тушунчалар бериб бориш улар учун фойдали бўлади. Болаларнинг жуфт ва гуруҳ бўлиб ўйнашларида, шунинг-дек, оилавий ўйин-машқлар жараёнида аралаш ҳаракат ўйинлардан фойдаланиш яхши самара беради ва барча фазилатлар ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади. Бунда “бўш жой”, “учинчиси ортиқча”, “қопқон”, “тузоқ”, “хўрозлар жанги”, “мушук ва сичқон”, “тўп бошловчига”, “картошка экиш” каби ҳаракатли ўйинларни осонлаштирилган шакл ва ўйин қоидалари бўйича ташкил қилишни тавсия этилади. Хулоса шундан иборатки, мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси ва уни мақсадли равишда боғчалар ҳамда оила муҳитида амалга ошириш энг мураккаб ва масъулиятли педагогик жараёндир. Бу йўлда машғулотларни қизиқарли, мазмунли қилиб ташкил қилишда ўйин майдонлари, спорт заллари, сув ҳавзалари ва уларни замонавий асбоб-ускуналар билан таъминлаш, жиҳозлаш асосий ўринда туради. Шунингдек, таълим-тарбия жараёнида талаб даражасида ташкил қилиш, болаларнинг саломатлигини назорат қилиш ва текшириб баҳолашда тарбия муассасалари ходимларининг фаолияти ҳам устун туради.

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

3-БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

3.1. Халқ таълими тизимидаги асосий бўғинлар

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонунининг қабул қилиниши таълимнинг узлуксизлиги тизими, давлат таълим стандартларининг амалга оширилиши ва кадрлар тайёрлаш миллий дастурини изчиллик асосда тажрибалардан муваффақиятли ўтказишга олиб келди. Бу жараёнлардаги туб ислохотлар эса умумтаълимнинг янги йўналишда давом этишини таъминлади.¹⁴

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

Таълим-тарбия соҳасидаги қонун ва ҳукумат қарорларига ҳамоҳанг равишда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ҳукумат қарори ҳамда “Соғлом авлод дастури”, “Баркамол авлод давлат дастури”нинг амалда қўлланилиши муҳим аҳамият касб этади.¹⁵

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

Маълумки, умумтаълим мактаблари халқ таълимида асосий бўғин ва таянч ҳисобланади. Умумий таълим мактаблари моддий-техника базаси ҳолатини танқидий баҳолаш ҳамда 2004-2008 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш дастурини ишлаб чиқиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2004-2008 йилларда мактаб таълимини

¹⁴ Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон. - 1997. - 1 октябр.

¹⁵ Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонуни. (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон.

ривожлантириш дасту-рини тайёрлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармойиши эълон қилинди.

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

Шунингдек, педагогик кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини оширишни ташкил қилиш тизимини, мактаб-ларнинг олий маълумотли ўқитувчилар билан таъминланиш даражаларини танқидий таҳлил қилиш масалаларига ҳам эътибор қаратилган. Бу масала жисмоний тарбия ва спорт мутахассисла-рига ҳам тегишлидир.

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

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

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

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

3-жадвал

“Умид ниҳоллари” спорт ўйинларининг ўтказилиши

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

3.2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидаги такомиллашувлари

3.2.1. Жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги

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

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

Шу сабабдан уларни жисмоний тарбия таълими деб аташ мақсадга мувофиқдир.¹⁶

¹⁶ Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.

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

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

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

- уй шароитида мустақил машқ-ўйинларни ҳовли, хиёбон, ўйин майдонларида доимий равишда бажариш;
- БЎСМга қатнашиш;
- маҳалла, мавзе, қишлоқ шароитларидаги ташкил этила-диган ўйинлар, машғулоти ва мусобақаларда бевосита иштирок этиш;
- дам олиш кунлари, таътил ва байрам пайтлари сайр-саёҳатларга чиқиш.

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

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

- умумий вазифалар – билим бериш, жисмоний жиҳатдан тарбиялаш, соғломлаштириш каби педагогик жараёнларни амалга ошириш кўзда тутилади;
- жисмоний тарбия Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифаларни амалга оширишда қуйидагилар ҳал этилади:

1. шуғулланувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмо-ний тайёргарлиги ва тана аъзоларининг чиниқишини таъминлаш;
2. болаларнинг ёши ва жинси асосида турли меҳнат фаолиятларга тайёргарлик даражаларини ошириш;
3. табиий ҳаракат малакаларни тарбиялаш;
4. жисмоний маданият мазмуни ва уларнинг тушунчалари билан қуроллантириш, назарий билимлар бериш;
5. жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда шуғулланишга одатлантириш, ишонч ҳосил қилдириш;
6. ўқувчиларни жисмоний маданият тадбирларини ташкил қилиш йўлларига тайёрлаш ва сафарбар этиш;
7. ўқув қўлланмалар, газета, журналлар ва телерадио материаллари ҳамда видеотасвирлардан мақсадли, самарали фойдаланиш йўлларини ўргатиш;
8. жисмоний тарбия дарслари, тўғарақлардаги спорт машғулотларида маънавий-маърифий маданият йўлларини ўрга-ниш ва уларга доимо содиқ бўлиб юришга даъват этиш ва ҳ.к.

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

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

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

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

- машқ-ўйинлар билан таништириш (сўз билан тушунтириш ва амалий жиҳатдан кўрсатиш);

- ўзлаштириш, яъни ўқувчиларнинг машқ-ўйинларни бевосита бажаришлари, амалий кўникма ҳосил қилишлари;

- мустаҳкамлаш, яъни машқларни такрорлаш орқали уларнинг амалий фаолиятларини ривожлантириш;

- такомиллаштириш, бунда янги ва мураккаб машқларни бажариш, ўзлаштириш даражаларини тобора ўстириб бориш каби назарий билим, тушунчалар ва амалий ҳаракат малакалар тарбияланади.

Таъкидлаш зарурки, жисмоний тарбия дарслари ва уларнинг барча машғулотлар, оммавий соғломлаштириш тадбирларида жойларнинг тозалиги, зарур асбоб-ускуналар билан таъминлаш, улардан мақсадли фойдаланиш каби усуллар қўлланилади. Бу жиҳатларни ҳозирги давр ускуналари, янги технологиялар билан бойитиш, ўқитувчиларнинг юксак педагогик маҳоратларига эришиш масалалари дарсларнинг мазмунли, қизиқарли бўлиб ўтишини таъминлаш билан уларнинг самарадорлигини янада ошириш имкониятлари кенгаяди.

Жисмоний тарбия дарсларининг (спорт турлари бўйича) тузилиши умумхусусият касбга (кириш, тайёргарлик, яқунлаш ва ҳ.к.) эга бўлиб, машқ-ўйинларни ўргатиш, мустаҳкамлаш, такрорлаш, синов-тажриба каби турлари мавзуларнинг бошланиши ва тугаши билан боғланиб, уларни ташкил этишга

Ўқитувчининг тажрибаси ва илғор педагогик маҳоратлардан фойдаланишига сабаб бўлади.

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

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

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

Бу фаолиятлар билан болалар ва ўсмирларнинг саломатли-гини яхшилаш, жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш ва иқти-дорли, соғлом ўқувчиларни спорт турларига қизиқтириш ҳамда БЎСМга сафарбар этишда муҳим аҳамият касб этади.

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

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

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

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

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

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши (1950-1991, 1991-2011).
2. Жисмоний тарбия ва спортда гигиеник талаблар.
3. Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланишнинг мустақил равишда ўрганиш ва назорат қилиш.
4. Ўзбек миллий кураши ва танлаб олинган спорт тури тарихи.
5. Тана тузилишлари ва уларнинг ҳаракат фаолиятлари.
6. “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларининг аҳамияти.
7. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талаблари ва уларнинг моҳияти.

8. Сайр-саёхатлар ва уларнинг соғломлаштиришдаги тарбиявий хусусиятлари.

Хулоса шундан иборатки, ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги тарбиялашнинг энг муҳим босқичи сифатида жисмоний тарбия дарслари, оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларини ташкил этиш ва ҳозирги давр талаблари асосида уларнинг самарадорлиги муҳим аҳамиятга эгадир.¹⁷

3.3. “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари – баркамоллик таянчи

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

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

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

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

Ўзбекистонда таълим тизимида ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш муҳим вазифалардан биридир. Бунда узлуксиз ва кўп босқичли спорт мусобақаларини ўтказиш йўли билан ёшларни спортга

¹⁷ Ярашев К.Д., Абдумаликов Р., Комилов Х.К. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мазмунини оммалаштириш йўллари. Ўқув-услубий кўл. Т., ЎзДЖТИ, 2002 й.

жалб қилиш масалалари давлат дастурлари ва ҳукумат қарорлари билан ҳуқуқий жиҳатдан мустаҳкамланган.

Мустақиллик йилларида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш масаласига улуғвор вазифалардан бири сифатида эътибор бериб келинмоқда. Ушбу эзгу мақсадни амалга ошириш йўлида жисмоний тарбияни оммалаштириш, болалар спортини ривожлантириш, нафақат шаҳарларда, балки узоқ қишлоқ жойларида ҳам замонавий спорт иншоотларини барпо этиш давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

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

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

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

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

“Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларининг хусусиятлари ва ижтимоий-тарбиявий аҳамияти шундаки, у ўқувчи ёшларни курашларда чиниқтириш,

ғалабага бўлган қизиқиш ҳамда иштиёқларини оширишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Истеъдодли журналист З.Жонибековнинг маълумотларига қараганда 2009 йил май ойида Гулистон шаҳрида ўтказилган “Умид ниҳоллари” республика мусобақаларининг барча бўғин-ларида 4 млн 489 минг 269 нафар ўқувчи, улардан 1 млн 798 минг 638 нафари қизлар иштирок этган. Финал босқичида 1792 нафар спортчи ўқувчилар спортнинг 12 тури бўйича куч синашганлар. Мусобақа дастурида: бадий гимнастика, қўл тўпи, сузиш, футбол, волейбол, енгил атлетика, шахмат, стол тенниси, спорт гимнастикаси, баскетбол, кураш ва белбоғли кураш ўрин олган.

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

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

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

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

Мазкур ташкилий фаолиятлар ва мусобақаларда кўрсати-лаётган спорт натижалари (разрядлар талабини бажариш) асосида айтиш мумкинки, кишлоқ шароитларидаги кўпгина мактабларда “Умид ниҳоллари” дастурига кирувчи спорт гимнастикаси, сузиш, бадий гимнастика каби спорт турлари бўйича умуман мусобақалар ташкил этилмаётир. Чунки мутахассисларнинг амалий малакаси йўқлиги (бадий ва спорт гимнастикаси) ҳамда сув ҳавзалари бўлмаганлиги бунинг сабабидир. Туман, шаҳар миқёсида ўтказилаётган “Умид ниҳоллари” мусобақалари иштирокчилари орасида тасниф бўйича разряд даражалари талабларини тўла бажарувчилар сони 15-20% га етмайди. Юқори кўрсаткич бўлган I разряд ва спорт усталигига номзод унвонларига сазовор бўлганлар ҳар бир вилоятда 5-10 нафардан ошмайди. Бу кўрсаткичлар энг паст даражада ҳисобланади.

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

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

Эътироф этиш лозимки, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликни тарбиялаш ва жисмоний баркамолликни таъминлашда ўзининг таркибий қисми – мажмуавий турлари билан хизмат қилишга қаратилган. Бу эса “Умид

ниҳоллари” спорт мусобақаларига тайёр-ланишда доимий равишда қўлланилиши мақсадга мувофиқдир.

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

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

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

Хулоса

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 19 декабрь куни мактабгача таълим тизимида амалга оширилаётган ислохотларни таҳлил қилиш ва истиқболдаги вазифаларни белгилаб олишга бағишланган видеоселектор йиғилиши ўтказилди.

Мактабгача тарбия таълим тизимининг бирламчи ва энг муҳим бўғини ҳисобланади. Соғлом генофондни, етук кадрларни тарбиялаш, аввало, шу тизимдан бошланади.

Бироқ шу пайтгача бу тизим ривожланишдан ортда қолган эди. Охириги 20 йил давомида давлат тасарруфидаги мактабгача таълим муассасалари сони 45 фоизга камайган. Оқибатда мактабгача ёшдаги болаларнинг 33 фоизи боғчаларга қамраб олинган, холос. Бу кўрсаткич Данияда 99 фоиз, Японияда 97 фоиз, Жанубий Кореяда 95 фоизни ташкил этади.

Мактабгача таълим муассасаларида болаларни ижтимоий, шахсий, ҳиссий, нутқий, математик, физио-психологик, жисмоний ва ижодий ривожлантириш бўйича таълим дастурлари жорий этилмаган.

Умуман, боғчалар “ота-она ишда бўлган вақтда болага қараб турадиган муассаса” га айланиб қолган.

Президент мамлакат келажаги ва равнақида муҳим ўрин тутадиган бу соҳага алоҳида эътибор қаратмоқда. Мамлакат ҳудудларига ташрифи чоғида мактабгача таълим муассасаларини кириб кўрмоқда. Шавкат Мирзиёев раислигида бу соҳани ривожлантириш бўйича бир неча йиғилишлар ўтказилгани ҳам ана шу эътибордан далолат.

Давлат раҳбарининг жорий йил 30 сентябрдаги “Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармонида соҳа олдидаги долзарб вазифалар ва устувор йўналишлар белгилаб берилди. Шу куни қабул қилинган Президент қарорига асосан бу соҳада алоҳида вазирлик – Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги ташкил этилди.

Янги вазирлик зиммасига мактабгача таълим муассасалари давлат ва нодавлат тармоғини кенгайтириш, моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, уларни малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, муассасаларга болаларни камраб олишни кескин ошириш, таълим-тарбия жараёнларига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш орқали болаларни мактабга тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш вазифалари юкланди.

Бугунги кунда бу борада давлат дастури қабул қилиниб, кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Вазирликнинг ҳудудий бошқармалари ва туман (шаҳар) бўлимлари ташкил этилиб, жойлардаги аҳволни яхшилаш, янги боғчалар қуриш, жумладан, нодавлат боғчалар тармоғини кенгайтиришга катта аҳамият қаратилмоқда.

Йиғилишда тизимда амалга оширилаётган ишлар муҳокама қилинди.

Президент мактабгача таълим тизимидаги ҳолатни ҳудудлар кесимида таҳлил қилиб, ўз ечимини кутаётган муаммо ва камчиликларга тўхталди. Хусусан, жойлардаги мактабгача таълим муассасаларида кадрлар таъминоти ва салоҳияти етарли эмаслиги, соҳада 57 мингдан ортиқ мутахассис меҳнат қилаётган бўлса-да, уларнинг 85 фоизини ўрта маълумотли кадрлар ташкил этаётгани фарзандларимизни мактаб таълимига талаб даражасида тайёрлаш имконини бермаётгани таъкидланди.

Мактабгача таълим муассасаларига болалар бадиий адабиётлари йиллар давомида етказиб берилмагани, ота-оналарда боғчага нисбатан ишонч йўқолгани, мактабгача таълим тизимида йиллар давомида кўплаб муаммолар йиғилиб қолгани танқид остига олинди.

Шунингдек, кўпгина маҳаллий ҳокимликлар томонидан мактабгача таълим муассасалари фаолияти учун зарур шароит яратилмагани, боғча бинолари бўм-бўш тургани, улардан самарали фойдаланиш йўлга қўйилмаганига алоҳида эътибор қаратилиб, мутасадди раҳбарларнинг бу борадаги ҳисоботлари тингланди.

Йиғилишда қайд этилган камчиликларни бартараф қилиш мақсадида 2018 йилнинг биринчи ярмида амалга оширилиши лозим бўлган катор стратегик вазифалар белгилаб берилди.

Биринчидан, 2017-2021 йилларга мўлжалланган Дастур асосида боғчалар қуриш ва реконструкция қилиш ишлари жадал давом эттирилиши таъкидланди.

2018 йил давлат бюджетидан 427 боғчада қурилиш-таъмирлаш ишларини бажариш учун 771 миллиард сўм маблағ ажратиш (жумладан, 14 тасини янгидан қуриш, 256 тасини реконструкция қилиш ва 157 тасини капитал таъмирлаш) бўйича топшириқ берилди.

Бу жараёнда замонавий қиёфага эга бўлган 50, 100 ва 150 ўринли боғча бинолари лойиҳалари қисқа муддатда қайта ишлаб чиқилиши ва бунда ҳудудлар шароити ҳисобга олиниши, иншоотлар қишда иссиқ, ёзда салқин бўлиши, болаларнинг ювиниши, овқатланиши, машғулот ўтказиши, ўйнаши, ухлаши учун барча шароитлар яратилиши, ошхона алоҳида жойлашиши, энг асосийси, янги бинолар қурилишида болаларга таълим-тарбия бериш жараёнини ташкил этиш бўйича қўйилаётган талаблар қатъий инобатга олиниши лозимлиги таъкидлаб ўтилди.

Иккинчидан, давлат-хусусий шерикчилик асосида янги турдаги мактабгача таълим муассасаларини фаол ташкил этиш кераклиги қайд этилди. Бу масалада энг муҳим муаммо – сармоя эканлигини ҳисобга олиб, ташкил этиладиган нодавлат таълим муассасаларига ҳар томонлама кўмаклашиш, керакли кредит маблағларини ажратиш учун ҳар бир вилоятга тижорат банклари бириктирилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари зиммасига болаларни мактабгача таълимга қамраб олиш даражасини кескин ошириш бўйича ҳудудий дастурлар ишлаб чиқиш, бунда ҳар бир туман ва шаҳарда 10-15 та янги, жумладан, давлат-хусусий

шерикчилик механизми асосида мактабгача таълим муассасасини ташкил этиш вазифаси юклатилди.

Хусусий боғчаларга катта имтиёзлар берилгани, жумладан, 2018 йил 1 январдан бошлаб, 5 йил давомида хусусий боғчалар томонидан табиий газ ва электр энергияси учун сарфланадиган маблағнинг ярми давлат бюджети ҳисобидан қопланиши таъкидланди. Бу уларга тўланадиган тўловлар ошиб кетмаслигини таъминлайди.

Учинчидан, боғчаларда болаларни соғлом овқатлантириш ва уларга берилаётган озиқ-овқат маҳсулотлари сифатини таъминлашга алоҳида эътибор қаратиш зарурлиги қайд этилди. Шундан келиб чиқиб, бунинг учун ажратилаётган маблағ миқдорини ошириш чорасини кўриш юклатилди.

Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ҳокимликларига 2018 йилдан бошлаб ҳар бир мактабгача таълим муассасасига 10-15 нафар фермерни сифатли озиқ-овқат маҳсулотларини арзон нархларда етказиб бериш учун бириктириш топширилди.

Болалар боғчаларига тайёр сифатли иссиқ овқат етказиб берадиган давлат корхонаси ташкил этиш ва “Кетринг” хизматини йўлга қўйиш механизминини ишлаб чиқиш вазифаси қўйилди.

Тўртинчидан, боғчаларда таълим-тарбия ва тиббий хизмат сифатини оширишга алоҳида эътибор қаратилди. Жумладан, 2018 йили мактабгача таълим муассасаларини Жанубий Корея тажрибаси асосида услубий ва дидактик ўйинлар, ўйинчоқлар, мебель ва бошқа техник воситалар билан таъминлаш меъёрлари ишлаб чиқилади.

Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талаблари, таълим-тарбия дастурларини илғор хорижий тажрибалар асосида такомиллаштириш, уларда болаларга ўқиш ва ёзишни турли ўйинлар орқали ўргатишни назарда тутиш лозимлиги таъкидланди.

Юқори малакали тарбиячи ва мураббий кадрларни тайёрлаш ва малакасини ошириш масаласига алоҳида эътибор қаратилиб, бу борада Мактабгача таълим вазирлиги тизимида Мактабгача таълим муассасалари

рахбар ва мутахассисларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти фаолияти такомиллаштирилиши қайд этилди.

Мазкур институтда замонавий қайта тайёрлаш ва малака ошириш курсларини йўлга қўйиш орқали тизимдаги рахбар ва педагог кадрлар салоҳиятини узлуксиз ошириб бориш, шунингдек, илғор педагогик усул ва услублар ишлаб чиқиш, ўқув ва ўқув-методик адабиётларнинг янги авлодини яратиш ва нашр этишни ташкил этишга алоҳида эътибор қаратилди.

Шунингдек, мактабгача таълим учун кадрлар тайёрлайдиган институтларнинг қабул квоталарини реал эҳтиёждан келиб чиқиб белгилаш ҳамда мактабгача таълим педагогларига қўйиладиган талабларни қайта кўриб чиқиш топширилди.

Бешинчидан, мактабгача таълим соҳасини такомиллаштириш бўйича хорижий инвестицияларни кенг жалб қилиш вазифаси қўйилди. Жумладан, Жаҳон банкининг Таълимда глобал ҳамкорлик ташкилоти билан ҳамкорликда “Болаларни илк ёшдан ривожлантиришни такомиллаштириш” лойиҳаси доирасида 2019-2022 йилларда 10 миллион доллар миқдоридаги грант ва 50 миллион доллар миқдоридаги имтиёзли кредитни мактабгача таълим соҳасини ривожлантиришга йўналтириш бўйича лойиҳа концепцияси ишлаб чиқиш зарурлиги таъкидланди.

Олтинчидан, мактабгача таълим соҳасига оид меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар базасини тубдан такомиллаштириш масаласига алоҳида эътибор қаратилди. Шу мақсадда Вазирлар Маҳкамаси ва Мактабгача таълим вазирлигига илғор хорижий тажриба асосида “Мактабгача таълим тўғрисида” ги қонун лойиҳасини ишлаб чиқиш топширилди.

Еттинчидан, Давлат архитектура ва қурилиш қўмитасига тегишли вазирлик ва идоралар билан биргаликда боғчаларни қуриш ва реконструкция қилиш ишларини лойиҳалашни тубдан қайта кўриб чиқиш юклатилди.

Мактабгача таълим сифати – эртанги кунимизни ҳал қиладиган масала. Мактабгача таълим соҳасини ривожлантириш фақатгина янги ташкил этилган вазирликнинг вазифаси эмас. Бу Президент, Бош вазир ва унинг

ўринбосарларидан бошлаб, туман ҳокими, энг қуйи идора раҳбаригача – барчамизнинг энг муҳим вазифамиз бўлиши керак, деди давлат раҳбари.

Узлуксиз таълим тизимини янада такомиллаштиришга, сифатли таълим хизматларидан фойдаланишни оширишга, меҳнат бозорининг замонавий талабларига мувофиқ юқори малакали кадрлар тайёрлашга давлат томонидан алоҳида эътибор берилмоқда.

Ўтган йилларда таълим тизимини ислоҳ қилиш жараёнида республикада мустаҳкам ҳуқуқий, ташкилий, моддий-техник база яратилди, бу интеллектуал салоҳияти юқори ва баркамол ёш авлодни ўқитиш ва тарбиялашнинг мазмунини янгилашга кўмаклашди.

Шу билан бирга, ислоҳотлар амалга оширилган йилларда умумий ўрта, шунингдек, ўрта махсус, касб-ҳунар таълимини ривожлантириш, 12 йиллик мажбурий таълимга ўтиш натижаларини ҳар томонлама таҳлил қилиш ҳозирги ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизими бугунги кун талабларига жавоб бермаслигини ва тубдан ислоҳ қилишга муҳтож эканлигини кўрсатди.

Жумладан, касб-ҳунар коллежларини ҳудудларда жойлаштиришга тизимли ёндашиш мавжуд эмаслиги, минтақаларда йўл-транспорт инфратузилмасининг етарлича ривожланмаганлиги ўқувчиларнинг вақти-вақти билан машғулотларга оммавий қатнашмаслигига сабаб бўлди;

касб-ҳунар коллежлари ва уларнинг ўқув устахоналари ўқув-лаборатория ускуналари билан таъминланганлиги илм-фан, ишлаб чиқариш технологиялари ва техниканинг ривожланиши суръатларидан орқада қолди, касб-ҳунар коллежларининг моддий-техник жиҳозланиши даражаси ўртача 56 фоизни ташкил этди;

дарсликлар ва ўқув қўлланмаларини тайёрлаш ва нашр этиш бўйича ишлар самарасиз ва ўз вақтида молиялаштирилмаслиги касб-ҳунар таълими тизимини янги авлод дарсликлари ва ўқув қўлланмалари билан таъминлашда жиддий равишда орқада қолишга олиб келди;

касб-ҳунар коллежларидаги минтақаларда иқтисодиёт тармоқларининг реал эҳтиёжларини таъминламайдиган кадрлар тайёрлашнинг мавжуд

тизими, меҳнат бозори конъюнктураси ва ишлаб чиқариш амалиётини ташкил этиш учун имкониятлар мавжудлиги ҳисобга олинмасдан белгиланадиган касб-ҳунар коллежларига қабул қилиш квоталари битирувчиларни ишга жойлаштириш кўрсаткичларига салбий таъсир кўрсатди;

касб-ҳунар коллежларидаги амалга ошириладиган ўқув жараёни, қўлланиладиган ўқув-норматив ҳужжатларнинг камчиликлари, касбларнинг мураккаблиги даражаси ҳисобга олинмасдан таълимнинг ягона муддатлари белгиланиши, ишлаб чиқариш амалиётини ташкил этишдаги камчиликлар олинадиган билимлар даражаси пасайишига ва бир қанча йўналишлар бўйича битирувчиларга талаб пастлигига, ўқиш тугаллангандан кейин иш жойларида уларни қўшимча равишда ўқитиш зарурлигига олиб келди;

аҳоли турли тоифаларини “Ҳаёт давомида таълим олиш” принципи бўйича касбга тайёрлаш тизимининг заиф ривожланганлиги катта ёшдаги аҳолининг салмоқли қисми, шу жумладан, ишга жойлашишга муҳтож бўлган ёшлар ва ногирон шахслар меҳнат бозорида талаб этилмаслигига олиб келди;

касб-ҳунар коллежларида ўқув жараёнини ташкил этишга ва ўқувчиларни маънавий-ахлоқий тарбиялашга расмиятчилик билан муносабатда бўлиш, уларнинг бўш вақтини ташкил этишнинг самарасиз механизми машғулотларга қатнашиш пасайишига ва бунинг оқибатида улар томонидан содир этиладиган ҳуқуқбузарликлар сони кўпайишига олиб келди.

Ушбу соҳадаги мавжуд муаммоларни тизимли ҳал этиш, илғор хорижий мамлакатларнинг тажрибаси асосида касб-ҳунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш ва ривожлантириш, мавжуд касб-ҳунар коллежларининг моддий базасидан оқилона ва мақсадли фойдаланишни таъминлаш, шунингдек, тегишли вазирликлар, идоралар, хўжалик бирлашмалари, тижорат банклари ва йирик корхоналарга идоравий бўйсунувчи касб-ҳунар коллежларида малакали ва меҳнат бозори талабларига жавоб берадиган

кадрларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш учун шарт-шароитлар яратиш, аҳоли барча қатламларининг эҳтиёжларини ҳисобга олиш ва бандлигини ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-ҳунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони қабул қилинди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. - Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. -Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.
4. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. -Т.:, 1998.- №5. - Б.1-6.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон. - 1997. - 1 октябр.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонуни. (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон.
7. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги. // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 170-модда.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 167-модда.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 14-сон, 230-модда.

12. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг “Болалар соғломлаштириш оромгоҳлари тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 13-сон, 212-модда.
13. Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонуни. 406-ЎРҚ. 14 сентябрь, 2016 йил.
14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида. Тошкент ш., 2017 йил 2 октябрь, ПҚ-3306-сон.
15. “Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Тошкент шаҳри, 2018 йил 25 январь.
16. “Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. Тошкент шаҳри, 2017 йил 9 сентябрь.
17. Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. ПҚ-3305 30.09.2017.
18. “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. ПҚ-2707 29.12.2016.
19. “Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги фаолиятини такомиллаштириш” тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. ПҚ-3180 08.08.2017.
20. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., 2008.
21. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўл. Фарғона, 2001 й.
22. Абдумаликов Р. Ҳаммабоп гимнастика. Илмий оммабоп рисола, Т., Ибн Сино, 1991 й.
23. Абдумаликов Р., Холдаров Т.Х. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт ҳаракати манбаълари. Ўқув кўл. Т., 2006 й.

24. Абдумаликов Р., Қудратов Р., Ярашев К. Кўпқари, илмий оммабоп китоб, Т., Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия Институтути, 1997.
25. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.
26. Истомин А.А., Алимхўжаева, Холдоров Т.Х., Қўйсинов А.А. Жисмоний тарбия ва спорт фанидан маъруза матнлари. Т., 2003.
27. Муқимов О.Э. Ўзбекистон халқаро Олимпия ҳаракати йўлида, Т., 2002.
28. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский, Т., “Ўзбекистан”, 2001.
29. Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Ҳ.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар, Т., 2000.
30. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Қодиров Б.А. Жисмоний тарбия. Касб-ҳунар коллежлари учун дарслик. Т., 2003.
31. Холдоров Т.Х. “Талаба” спорт клуби. Услубий қўлланма. Т., 2005.
32. Чернявский В.Д. Физкультура ва саломатлик. Т., Ибн Сино, 1990 й.
33. Ярашев К.Д., Абдумаликов Р., Комилов Х.К. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мазмунини оммалаштириш йўлла-ри. Ўқув-услубий қўл. Т., ЎзДЖТИ, 2002 й.
34. Қосимова Р.А. Туризм ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўл. Т., Алоқачи, 1988 й
35. Қорабоев У. Ўзбек ўйинлари, Т., 2000.
36. Қудратов Р.Қ., Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Т., ЎзДЖТИ, 2003.
37. Ҳамроқулов А.Қ. ва б.қ. Олимпия билимлари асослари, Т., 2000.