

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası

7-5-JM-14 guruh talabasi

Sunnatova Mastona Zayniddinovna

**Mavzu: “Umumta’lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish
chora-tadbirlari”**

**5112000 « Jismoniy madaniyat » ixtisosligi bakalavri ilmiy
darajasini olish uchun yozilgan**

Bitiruv malakaviy ish

Ilmiy rahbar: Katta o`qituvchi
Baymuradov R.S.

Rasmiy opponent: Katta o`qituvchi
Do`stov B.A.

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o`tdi.

_____ sonli bayonnomasi « _____ » _____ 2018yil

Kafedra mudiri _____ A.K.Ibragimov

BUXORO – 201__

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 « Jismoniy madaniyat» ta'lim yo`nalishi talabasi

Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning

O`zlashtirishi haqida

MA'LUMOTNOMA

Talaba Sunnatova Mastona Zayniddinovna Buxoro Davlat Universitetida 2014-2018 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

“A’LO” _____

“YAXSHI” _____

“QONIQARLI” _____

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

MA'QULLAYMAN

Ilmiy rahbar: _____ R.S.Baymuradov
« ____ » _____ 2017 y.

TASDIQLAYMAN

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrası mudiri: _____ A.K.Ibragimov
« ____ » _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Sunnatova Mastona
Zayniddinovning “Umumta’lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-
tadbirlari” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo’lgan ishlar
yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\lr	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo’yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o’rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Ta’lim muassasalarida sakrash turlari bo’yicha to’garak mashg’ulotlari va musobaqalarni tashkil qilish	Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo’yicha ilmiy manbalarni o’rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To’plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1-2 bobini tayyorlash	Fevral	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 3-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko’chirish	Mart, Aprel	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to’g’risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.
12.	Dastlabki himoya jarayonida ko’rsatilgan kamchiliklarni tuzatib oxirgi himoyaga qatnashish.		

Bitiruvchi kurs talabasi:

M.Z. Sunnatova

Ilmiy rahbar:

R.S.Baymuradov

Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti, Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasining ___ son yig`lishi bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: pedagogika fanlari nomzodi, professor B.B.Ma'murov, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov, R.S.Baymuradov, D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, o`qituvshilar: M.B.Raxmonova, J.Murodov, Ya.Fayziev, A.Sattoroy, M.Abdullaev, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

2017-2018 o`quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mayzusini tasdiqlash.

Yig`ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o`quv yili uchun mo`ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro`yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ruyxati yigilish kotibi tomonidan o`qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini yig`ilganlar qo`llab quvvatladilar.

Kafedra qaror qiladi:

1.Jismoniy madaniyat fakulteti 7-5-JM-14 guruh talabasi Sunnatova Mastona Zayniddinovnaga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.

2. «Umumta`lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari» bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.

3.Katta o`qituvchi Baymuradov R.S. ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti, «Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport» kafedrasining ___ son yig`lishi bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: pedagogika fanlari nomzodi, professor B.B.Ma'murov, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov, R.S.Baymuradov, D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, o`qituvshilar: J.Murodov, Ya.Fayziev, A.Sattoroy, M.Abdullaev, R.Raxmonov, A.Yuldashev.

Kun tartibi:

2017-2018 o`quv yili ucnun mo`ljallangan bitiruv malakaviy ishlarning dastlabki muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.

Yig`ilishda 7-5-JM-14 guruh talabasi Sunnatova Mastona Zayniddinovna katta o`qituvchi Baymuradov R.S ilmiy raxbarligida bajargan. «Umumta`lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari» mavzuidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi tug`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-5-JM-14 guruh talabasi Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning «Umumta`lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari» mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi,u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning bitiruv malakaviy ishiga rasmiy opponent sifatida katta o`qituvchi B.A.Do`stov va Buxoro engil atletika federatsiyasi raisi Sh.Sharipov belgilansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

7-5-JM-14 guruh talabasi Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning
«Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari»
mavzusida bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish, bolalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish hamda uni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida birinchi galda: -bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan kamol topishini ta'minlash; bolalarda sportga mehr uyg'otish; bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari shakl va uslublarini joriy etish; ustoz-murabbiylarni, pedagog-kadrlarni yetakchi ilmiy hamda ta'lim markazlarida va chet ellarda tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish; bugungi kun talabiga javob beradigan adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlash; moddiy texnika bazasini mustahkamlash zarurdir.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: Talaba tomonidan vazifalar belgilangan va shu asosida ishni yoritib bergan.

Bajarilgan ishga talabanning munosabati: Talaba ishda mas'uliyat bilan yondashgan, ishni har tomonlama o'rganib chiqib aniq ma'lumotlar bilan boyitib borgan.

Talabanning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko'nikmalari: Mavzuga oid materiallar ya'ni adabiyotlar, magola va tezislar o'rganilib tahlil qilingan hamda ishda o'z aksini topgan.

Talabalarning tadqiqotchilik ko'nikmalari: Ishda materiallar asosida matbuotda chop qilingan man'balarni ham foydalanilgan.

Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi talab darajasida, mustaqil qaror qabul qila aladi.

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabanning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishgaloyiqligi: Talaba ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiya talablariga to'liq javob beradi. Ish talab darajasida bajarilgan va ishni himoyaga tavsiya qilaman.

Ilmiy rahbar imzosi:

R.S.Baymuradov

7-5-JM-14 guruh talabasi Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning
«Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari»
mavzusida bitiruv malakaviy ishiga rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi : Ta'lim muassasalarida umumta'lim fanlarini o'qitish jarayonida o'quvchilarda sportga nisbatan xavasnini uyg'otishni shakllantiruvchi o'qitishning ilmiy asoslangan metodlarini ishlab chiqish va ta'lim jarayonida qo'llash hamda o'quvchilarni bilim, jismoniy, aqliy va fiziologik ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda, ularni sportga to'g'ri yo'naltirish metodlarini tashkil qilish masalalariga qaratilgan.

Mamlakatimizning har bir fuqarosi oldida mustaqil buyuk davlat qurishdek murakkab va sharaflil vazifa turar ekan, ta'lim muassasalari bu vazifani hal etishda yetishib kelayotgan avlodga sog'lom turmush tarzini singdirish, ularning komil inson bo'lib shakllanishlariga o'zlarining barcha bilimlarini va kuchlarini ishga solishlari lozim.

Yurtimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash farzandlarimizning irodasini toblash, mustaqil dunyoqarashini shakllantirish, ongu fikriga Vatanga sadoqat va el-yurtga, mehr-muhabbat tuyg'ularini qaror toptirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ana shunday ezgu maqsadlarga xizmat qiluvchi soha - bolalar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: Har bir vazifa belgilangan va ma'lumotlar asosida yoritib berilgan.

Materialning mantiqiy bayon etilishi: To'plangan materiallar mantiqiy birin-ketinlik asosida tahlil qilingan hamda yoritib berilgan.

Ishga oid manbalarning o'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: Manbalar har tomonlama o'rganilib ishda o'z echimini topgan.

Ishning mustaqil bajarilganligi: Talaba Sunnatova Mastona tomonidan ish mustaqil tarzda amalga oshirilgan.

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholangaligi: Ish to'plangan adabiyotlarning tahlili va fan o'qituvchilari fikrlari asosida to'liq bayon qilingan.

Xulosalarning to'liq izohlanganligi : Har bir boblar xulosalanib, yakuniy xulosa keltirilgan.

Ishning amaliy ahamiyati : Talabalarga o'qish jarayonida amaliy yordam tariqasida qo'llash mumkin

Ishdagi kamchiliklar:

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: Ish talab darajasida , himoyaga tavsiya qilaman.

Ishning himoyaga loyiqqligi : Sunnatova Mastona tomonidan ish talab darajasida bajarilgan. Ishni himoyaga tavsiya etaman.

Rasmiy opponent imzosi:

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o'qituvchisi B.A.Do'stov

7-5-JM-14 guruh talabasi Sunnatova Mastona Zayniddinovning
«Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari»
mavzusida bitiruv malakaviy ishiga tashqi

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: Sog'lom turmush tarzida inson salomatligini mustahkamlovchi-oqilona kun tartibi, aqliy va jismoniy mehnatning uzviy mutanosibligi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, badanni chiniqtirishda tabiiy omillardan omilkorona foydalanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlarga berilmaslik kabi kompleks tadbirlar mujassamlashgan. Chunki sog'lom turmush tarzida insonning foydali ijtimoiy-ma'naviy faoliyati yashash, kamol topish uchun zarur bo'lgan eng muhim xususiyatidir.

Hozirgi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga aloqador bo'lgan har bir mutaxassis-pedagog, jismoniy tarbiya tashkilotchisi o'quvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning nihoyat yuksak darajada o'tkazilishiga, o'quvchilarning yoshi, jinsi, sog'ligini hisobga olgan holda to'g'ri tashkil qilinishiga ahamiyat berilishi lozim.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sust qatnashgan yoshlar bilan alohida mashg'ulot olib borish, ularga qo'shimcha vazifalar berish va bajarilishini talab qilish, ularning psixologik dunyoqarashini e'tiborga olgan holda qo'shimcha shug'ullanish va jismoniy imkoniyatga yarasha yengilroq bajarish mumkin bo'lgan mashg'ulotlarga hamda sport turlariga jalb qilish lozim.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: : Har bir vazifa aniq belgilangan materiallar asosida ochib berilgan.

Materialning mantiqiy bayon etilishi: Ish mantiqiy birin-ketinlik asosida ochib berilgan.

Ishga oid manbalarning o'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: Materiallar o'rganilib chiqilgan tahlil qilingan ishda o'z aksini topgan.

Ishning mustaqil bajarilganligi: Sunnatova Mastona tomonidan ish mustaqil tarzda bajarilgan.

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi: Tajriba ishlari olib borilmagan adabiyotlar asosida o'rganilib chiqilgan va to'g'ri bajarilgan.

Xulosalarning to'liq izohlanganligi : Boblar to'g'ri tahlil qilinib oxirida xulosalangan va yakuniy xulosa keltirilgan

Ishning amaliy ahamiyati: O'quvchi-yoshlarga amaliy yordam tariqasida qo'llash mumkin

Ishdagi kamchiliklar:

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: Talaba tomonidan ish talab darajasida bajarilgan

Ishning himoyaga loyiqligi : Ish talab darajasida bajarilgan, belgilangan talablarga to'liq javob beradi, himoyaga tavsiya etaman.

Taqrizcining imzosi:

**Buxoro engil atletika federatsiyasi raisi
Sh.Sharipov**

**Ilmiy Kengashning
3-aprel 20__ yilgi
7-bayonnomasi
bilan tasdiqlangan**

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning **"Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari"** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning
XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiklangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor: tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish holatlari mavjud-4 ball.

2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.

4. Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.

5. BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7. BMIning xulosa qismida ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish, manaviy-mariviy...) tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9. Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadkikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10. Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12. Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13. BMI ni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14. BMI ga ko'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____

Eslatma: Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.Sh.imzo

A'zolari _____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana « _____ » _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Sunnatova Mastona Zayniddinovnaning «Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari» mavzusida bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o'zlashtirishi to'g'risida ma'lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig'ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

2018 yil ___ iyun.

Rezyume

Bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat va sport bolaga va o'smirlarga juda ko'p narsa berishi mumkin. U jismonan uyg'un rivojlanish, jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashuvi, organizm zahiralari va ish qobiliyatining ortishi, ko'pgina kasalliklarga qarshi immunitetning kuchayishi sifatida yuzaga chiqishi mumkin. Ishimizda "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" viloyat filiali faoliyati to'g'risidagi ma'lumotni keltirishni lozim topdik.

Резюме

Физическая культура и спорт являются одним из основных стимулов целесообразного развития ребенка и обучения здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт могут дать многое ребенку и подростку. Они целесообразно развивают, совершенствуют физические качества и навыки движения, повышают работоспособность запас организма, а также повышают иммунитет, который необходимо при борьбе с различными заболеваниями. Мы в работу включили сведения о деятельности Бухарского филиала фонда развития детского спорта.

Summary

Physical culture and sports are one of the main stimuli for the expedient development of the child and the training of a healthy lifestyle.

Physical culture and sports can give much to the child and adolescent. They expediently develop, improve physical qualities and skills of movement, increase the capacity of the body, and increase the immunity, which is necessary in the fight against various diseases. We have included information on the activities of the Bukhara branch of the Children's Sports Development Fund

Mundarija

KIRISH.....	1
I. O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	7
I.1. Barkamol avlod tarbiyasi - milliy yuksalish omili.....	10
I.2. Barkamol avlod jismoniy tarbiyasi qonuniyatlari.....	12
I.3. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o`rni.....	14
I.4. Jismoniy va ma`naviy barkamollikni tarbiyalashda tabiatning sog`lomlashtiruvchi ta`sir kuchlaridan foydalanish.....	17
Bob bo`yicha xulosalar.....	21
II. Jismoniy madaniyat va shaxs kamoloti.....	23
II.1. Jismoniy madaniyat -milliy ma`naviyatimizning muhim bosqichi.....	24
II.2. Jismoniy madaniyatning qonuniyatlari.....	26
II.3. Bolalar sportida ma`naviy va ma`rifiy tarbiyaning xususiyatlari.....	29
II.4. Jismoniy tarbiya va sport - sog`lom avlod tarbiyasining omillaridan biri.....	37
Bob bo`yicha xulosalar.....	39
III. Ta`lim tizimida bolalar sportini rivojlantirish.....	41
III.1. Bolalar sportini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	41
III.2. O`zbekistonda jismoniy madaniyat va sportning taraqqiyoti.....	43
III.3. Jismoniy tarbiya va sport bolalar hamda o`quvchi yoshlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash tizimida.....	49
III.4. O`zbek oilalarida ma`nan va jismonan sog`lom avlod tarbiyasining ijtimoiy-xuquqiy negizlari.....	52
III.5. O`quvchi-yoshlar sportini rivojlantirishda murabbiylarning o`ziga xos o`rni.....	54
III.6. Umumta`lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari.....	58
Bob bo`yicha xulosalar.....	65
Xulosa.....	67
Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati.....	71

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Yosh avlod tarbiyasi va kamolotiga alohida muammo sifatida qaramagan yoxud bu muammoga e'tiborsiz munosabatda bo'lib, o'z iqtisodiy-siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy istiqbolini ko'ra olgan mamlakatni topish mushkul. Xususan, o'z istiqbolini qo'lga kiritgan barcha mamlakatlarda mustaqillikni mustahkamlashning muhim sharti sifatida yosh avlod tarbiyasiga alohida e'tibor qilinganligi tarixdan yaxshi ma'lum. Movarounnaxr va unga qo'shni ko'plab mamlakatlarda XX asr boshlariga qadar faoliyat ko'rsatgan boshlang'ich maktablar, kichik, o'rta va oliy ta'limga mo'ljallangan madrasalar, o'g'il-qizlar kamoloti ko'zlanib yaratilgan ko'plab ilmiy, axloqiy va ta'limiy asarlar esa bu masalaga Musulmon Sharqida yanada jiddiyroq qaralganligini tasdiqlaydi. Binobarin, o'zbek va fors-tojik adabiyotida farzand tarbiyasi masalasi hech bir zamon va makonda o'z dolzarbligini, muhim ijtimoiy ahamiyatini yo'qotgan emas.

Zamonaviy pedagog olimlarimiz A.Q.Atoev, I.I.Burnashev, X.A.Botirov (Buxoro), H.T.Rafiev (Samarqand), J.M.Toshpo'latov, O'.Ibrohimov (Termiz), A.A.Abdullaev, Sh.H.Xonkeldiev (Farg'ona), H.A.Meliev, F.Q.Axmedov (Jizzax), T.S.Usmonxo'jaev, R.S.Salomov, K.M.Maxkamjonov, R.D.Xolmuhamedov, K.D.Yarashev (Toshkent) kabilarning pedagogik faoliyatlari, ilmiy tadqiqotlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalari, monografiyalari va ilmiy-nazariy maqolalari yurtimiz mustaqilligi, o'quvchi-yoshlar va sportchilarning ma'naviy-ma'rifiy bilimlari, sport mahoratini oshirish yo'lida muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Sog'lom avlod eng avvalo bolalar salomatligi ularning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib o'sishi bilan bevosita bog'liqdir.

Jismoniy va ma'naviy barkamollikni tarbiyalash hozirgi davr muammolaridan biridir. Bu o'z navbatida aholining barcha qatlamlariga ta'lim - tarbiya, kasb-xunar, mehnatga munosabat va Vatanga sadoqat his-tuyg'ulari uyg'otish, ularni takomillashtirish asosiy maqsad hamda vazifa bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, sog'lom avlod tarbiyasining muhim va mas'uliyatli xususiyati shundan iboratki, oila, mahalla, va mehnat jamoalarida ongli ravishda hayot,

yashash tushunchalariga ega bo'lishdir. O'zaro munosabatlar, hurmat-extirom, kattalarni izzat qilish hamda qadrlash mazkur muammoning mazmunini tashkil etadi.

Bolalarni sog'lom qilib o'stirish, ularni kasb-xunar tanlashga o'rgatib, xayot mazmunini amaliy jihatdan tasavvur ettirish eng avvalo oiladan boshlanadi. Ota-onalarning pand-nasihatlari, ta'lim muassasalarida egallanadigan bilimlar to'y va turli marosimlarda o'qiladigan vazlar, yaxshi niyatlar bolalarga so'zsiz ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozim. Shunda bolalar va o'smir yoshlar sog'lom avlod tarbiyasiga ishonch bilan qarashga javobgardirlar.

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. 2002 yil 24 oktyabrda imzolagan "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni bu sohada qo'yilgan katta qadam bo'ldi. Farmonda bolalar sportini rivojlantirishning quyidagi asosiy ustivor yo'nalishlarini ko'rsatib o'tildi:

- bolalarni sport orqali sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasidagi masala ekanligi:

- bolalar sportini faqat katta shaxarlarda va tuman markazlaridagina emas, balki mamlakatimizning barcha aholi yashash joylarida ham bir xil darajada rivojlantirishga erishish;

- bolalarimizning sportga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish masalasiga doimiy diqqat-e'tiborini qaratish;

- sport bilan, ayniqsa bolalar sporti bilan shug'ullanish umumxalq harakati darajasida rivojlanishiga erishish;

- bolalarning sportning barcha turlari bilan muntazam shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratish;

- bolalar sportini tashkil qilish, boshqarish va rivojlantirishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish.

Ta'lim tizimlarida bolalar sportini rivojlantirishni uch bosqichda amalga oshirish, ya'ni o'quvchilarda sportga nisbatan havas uyg'otish, to'g'ri yo'naltirish va sport bilan shug'ullanishni kundalik hayotiy extiyoj darajasida ta'minlash

masalalarini hal qilishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Ta'lim muassasalarida umumta'lim fanlarini o'qitish jarayonida o'quvchilarda sportga nisbatan xavasni uyg'otishni shakllantiruvchi o'qitishning ilmiy asoslangan metodlarini ishlab chiqish va ta'lim jarayonida qo'llash hamda o'quvchilarni bilim, jismoniy, aqliy va fiziologik ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda, ularni sportga to'g'ri yo'naltirish metodlarini tashkil qilish masalalariga qaratilgan.

Mamlakatimizning har bir fuqarosi oldida mustaqil buyuk davlat qurishdek murakkab va sharaflil vazifa turar ekan, ta'lim muassasalari bu vazifani hal etishda etishib kelayotgan avlodga sog'lom turmush tarzini singdirish, ularning komil inson bo'lib shakllanishlariga o'zlarining barcha bilimlarini va kuchlarini ishga solishlari lozim.

Yurtimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash farzandlarimizning irodasini toblash, mustaqil dunyoqarashini shakllantirish, ongu fikriga Vatanga sadoqat va el-yurtga, mehr-muhabbat tuyg'ularini qaror toptirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ana shunday ezgu maqsadlarga xizmat qiluvchi soha - bolalar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Ishning maqsad va vazifalari Xozirda o'zbek xalqi qadimiy va ulug' o'tmishga nisbatan chinakam millat sifatida munosabatini namoyon etmoqda. O'zbekiston jahon miqyosida mavqei mustahkamlanib, yuksak muvaffaqiyatlarga erishib bormoqda. Bunday ulkan zafarlar ajdodlarini ma'naviy hissasi desak mubolag'a bo'lmaydi. Ularning bilim va mehnati kelajak va avlodga qaratilgan, orzusi avlodning jismonan baquvvat, ruhan va fikran sog'lom, mustahkam e'tiqodli, barkamol va komil bo'lib shakllanishi edi.

Buyuk ajdodlarning ruhlari qo'llab turganliklari uchun ham O'zbekistondek Vatanimiz qudratli, aziz va mukarramdir, qudratli Vatan, ulug' davlat kashfiyotlarning zabardast yaratuvchisi komil insondir.

Har tomonlama barkamol avlod - ham jismoniy ham ma'naviy jihatdan mukammal insonni anglatadi. Bu har ikkala jihat bir-biri bilan chambarchas

bog`liqdir. Jismoniy salomatlik insondagi o`z kuch-quvvatiga ishonch hissini hayotda duch keladigan har qanday mashaqqatni yengib o`tish salohiyatini sayqallaydi. Ma`naviy salomatlik esa yuksak ma`naviy madaniyat, ma`naviy e`tiqod butunligidan dalolat beradi. Jismoniy tarbiya yoshlarning ijtimoiy faollik, tashabbuskorlik, mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, milliy istiqlol mafkurasining asosiy g`oyalarini olg`a suradi, inson salomatligini mustahkamlaydi.

Ma`naviy va jismoniy barkamol avlod tarbiyalash faqat milliy extiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga ega masala, bu borada milliy va umuminsoniy qadriyatlar, ma`naviy merosimizga asos bo`la oladigan tarbiyaning qudratli omiliga aylanadi. Xalqimiz millatni poklash, ma`naviy va jismoniy sog`lom avlodni tarbiyalash jarayonida oila, davlat va jamiyatning ezgu maqsadi komil inson shaxsi-XXI asr odamini shakllantirishdir.

Komil inson, har jihatdan sog`lom, ijtimoiy–ma`naviy nuqtai-nazardan yetuk, fazilat egasidir. Avlodni sog`lom ruhda tarbiya qilish, davlatimiz va barcha insonlarning asosiy maqsadi bo`lib qolishi kerak. Ajdodlarimiz yorug` kelajakning quruvchisi, porloq hayot davomchisi, ilm-fan yo`lida izlanuvchilari sifatida o`zlarini namoyon etmoqlari uchun aqlu-zakovatlarini, intellektini, odamiy va demokratik mafkurasini, teran insoniy dunyoqarashini sayqallashi zarurdir. Bunday fazilat egalari ruhan va jismonan sog`lom bo`lmog`i kerak, ular xaqiqiy demokratik ma`naviy pok jamiyat quruvchilari sifatida o`zbek millatining g`ururi deb tan olinadilar.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi mablag`lari hisobiga sport inshootlarini qurish va rekonstruksiya qilish dasturining amalga oshirilishi tufayli respublikada har yili zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlangan stadionlar soni ko`paymoqda. Eng qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash va kelgusida ulardan yuqori malakali sportchilar tarbiyalash imkonini beradigan iqtidorli sportchi yoshlarni qidirib topish va tayyorlash tizimi tobora takomillashtirilmoqda.

O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish, bolalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish hamda uni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida birinchi galda: -bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan kamol topishini

ta'minlash; bolalarda sportga mehr uyg'otish; bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari shakl va uslublarini joriy etish; ustoz-murabbiylarni, pedagog-kadrlarni yetakchi ilmiy hamda ta'lim markazlarida va chet ellarda tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish; bugungi kun talabiga javob beradigan adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlash; moddiy texnika bazasini mustahkamlash zarurdir. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda o'z oldimizga quyidagi vazifalarni qo'ydik:

-Mavzuga doir ilmiy, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni to'plash va o'rganib chiqish;

-Sog'lom turmush tarzida inson salomatligini mustahkamlovchi-oqilona kun tartibi, aqliy va jismoniy mehnatning uzviy mutanosibligi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, badanni chiniqtirishda tabiiy omillardan omilkorona foydalanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlarga berilmaslik kabi kopmleks tadbirlar mujassamlashgan. Chunki sog'lom turmush tarzida insonning foydali ijtimoiy-ma'naviy faoliyati yashash, kamol topish uchun zarur bo'lgan eng muhim xususiyati ekanligini anglatish;

-Hozirgi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga aloqador bo'lgan har bir mutaxassis-pedagog, jismoniy tarbiya tashkilotchisi o'quvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning nihoyat yuksak darajada o'tkazilishiga, o'quvchilarning yoshi, jinsi, sog'ligini hisobga olgan holda to'g'ri tashkil qilinishiga ahamiyat berishini ta'kidlash;

-Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sust katnashgan yoshlar bilan alohida mashg'ulot olib borish, ularga qo'shimcha vazifalar berish va bajarilishini talab qilish, ularning psixologik dunyoqarashini e'tiborga olgan holda qo'shimcha shug'ullanish va jismoniy imkoniyatga yarasha yengilroq bajarish mumkin bo'lgan mashg'ulotlarga hamda sport turlariga jalb qilish;

-Ishning umumiy saviya va mazmunidan kelib chiqib umumiy xulosalarni tayyorlash va tavsiya etish.

Ishning ilmiy nazariy yangiligi. Bitiruv malakaviy ish uchun olingan mavzu bizning fikrimizcha yetarli darajada o'rganilib chiqilmoqda, chunki maqola va

tezislarni o`rganib tahlil qilib chiqqanimizda shunday fikrga keldik, bu borada muayyan maqolalar va tezislar ilmiy anjumanlarda yoritilgan. Anketa so`rovnomalar tahlil qilindi, yutuq va kamchiliklar ochib berildi va ilmiy asoslarga asoslangan xulosalar olg`a surildi.

Ishning amaliy ahamiyati. Bitiruv malakaviy ishning materiali tavsiya, ko`rsatma va xulosalar umumta`lim maktablari o`qituvchilariga hamda talabalarga ish jarayonida manba` sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ishning tarkibi. Bitiruv malakaviy ish: Kirish, uch bob, xulosa va adabiyotlar ro`yxatidan tarkib topgan.

I. O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari.

O`zbekistonda mustaqillik yillarida har tomonlama barkamol avlodni shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida g`amxo`rlik ko`rsatilmoqda.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat. Ularning qaysisi birlamchi o`zaro to`ldiruvchi yoki farqlanuvchi jihatlari nimalardan iborat?

Jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatning bir qismi, inson sihat-salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sanaladi. Jismoniy tarbiya esa har tomonlama chiniqtirishga yo`naltirilgan pedagogik jarayon. Boshqacha aytganda, o`zaro tafovut qiluvchi turli xodisalar. Lekin, qizig`i shundaki, ular bir-birisiz yashay olmaydi. Chunki jismoniy madaniyatga jismoniy tarbiya orqali erishiladi.

Jahon madaniyati, fan texnika taraqqiyotining hozirgi bosqichi insoniy tafakkurining yuksak parvozi, fikr inqilobi bilan chambarchas bog`liq sog`lom tanda - sog` aql, - deydi dono xalqimiz.

Aqliy kamolot sari intilgan jamiyat jismoniy yuksalish orqali ham o`z maqsadiga erishadi. Bu esa jismoniy madaniyatni rivojlantirish naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini bildiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, bugun mamlakatimizda O`zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimovning farmoni bilan "Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi"ning tuzilishidan, "Sport bu mening hayotim", "Sport orqali yuksaklikka parvoz qilamiz" kabi shiorlarning o`rtaga tashlanishidan ko`zlagan maqsad yanada yaqqolroq ko`rinadi.

Har bir millatning madaniylik darajasi uning sog`lomligi, jismoniy kamolot darajasi bilan ham belgilanishini esdan chiqarmaslik zarur. Ma`naviy va jismoniy madaniyati mutanosib ravishda taraqqiy topgan xalqlarni, millatlarni yuksak madaniyat sohiblari, deb atash mumkin. Demak, kamolot cho`qqisiga eltuvchi to`g`ri va yaqin yo`l xalq o`yinlari, boshqacha ifodalanganda, ommaviy sportdan boshlanadi.

Jismoniy madaniyatni ko`tarish muayyan moddiy, ijtimoiy-siyosiy, pedagogik va tabiiy sport-sharoitlarning mavjudligiga har jihatdan bog`liq. Tarixdan yaxshi ayonki, mustamlakachilik asorati, soxta erkinlik xalqning milliy madaniyatiga putur yetkazishi bilan birga, uning jismoniy madaniyati taraqqiyotiga ham jiddiy ziyon keltiradi.

Jismoniy tarbiyaga bo`lgan e`tibor, g`amxo`rlikning kun sayin oshib borishi fikrimizning yorqin dalilidir. Ma`lumki, jismoniy tarbiya yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma`lumot tushunchalarida o`z ifodasini topadi. Pedagogik tushunchada jismoniy kamolot deganda insondagi jismoniy ma`lumotning tushunchalarida o`sishi borasidagi o`zgarishlar, ya`ni osondan murakkabga, pastdan yuqoriga, nomukammallikdan mukammallikka tomon bo`lgan o`zgarishlar tushuniladi.

O`quvchining jismoniy kamolotlari uchun sharoit yaratish va pedagogik boshqarish jismoniy tarbiyaning vazifasidir. Jismoniy tarbiya tizimida jarayoniy kamolot diagnostikasi muhim o`rin tutadi. Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya, tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi ko`rsatkichidir.

Maxsus usul va jismoniy texnika asosida o`quvchilarning sog`liqlarini, har bir individual shaxs kamoloti saviyasini tadqiq etish: belgilangan norma va undan uzoqlashish ko`rsatkichlarini oldindan belgilash negizida jismoniy tarbiya uchun doimiy ko`rsatkich aniqlanadi. Jismoniy yetuklik deganda badanning tashqi ko`rinishidagi garmoniya, go`zallik shakli, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi kamoloti tushuniladi. Agar diagnostika o`quvchilarning yoki biron-bir o`quvchining jismoniy va tibbiy ko`rsatkichlari pasayib ketayotganligini ko`rsatsa, demak, zudlik bilan jismoniy tarbiyadagi mavjud tizimni o`rgatish lozim. Shuning uchun ham maktablarda, bilim yurtlarida individual yoki guruhli differensial tartibdagi jismoniy tarbiyani tashkil etishni yo`lga qo`yish kerak.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Shu bilan

birgalikda, jismoniy madaniyat inson va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismi. Jismoniy madaniyat mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson a'zolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti. Ichki a'zolar, nerv va harakat, suyak muskul tizimi, badanning uzunligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish;
2. O'quvchining sog'lomligini mustahkamlash;
3. Gigiena qoidalarga ko'nikish;
4. O'quvchilarning har tomonlama mohirligini o'stirish.
5. Bo'lajak ishchi-mehnatkashlarning jismoniy va fiziologik jihatlarini ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish qobiliyatlarini oshirish.
6. O'quvchilarning jinsiy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. O'quvchilarning iroda, chidamlilik, qat'iy intizom, do'stlik hissini kamol toptirish.
8. Shaxsiy jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya mazmuni benihoya kengdir. Bu vosita yoshlarimizning turmush tarzi, jismoniy madaniyat va sport asosida mazmunli shakllanishini ta'minlaydi. Ayniqsa jismoniy tarbiya darslari, sport va jismoniy tarbiya targ'iboti, ishlab chiqish ta'limi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarini rag'batlantirishda, o'quvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini turishda, yoshlarimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga bog'lash borasidagi jarayonlardan beqiyos ahamiyatga egadir.

Jismoniy madaniyat - sport ishlari yoki oddiy sport sho'balari, klublari, guruhlar yoki ommaviy musobaqalar va hokazolarda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quvchilar bilan yakka tarzda ishlash natijasida o'zaro bo'shashib qolgan, jismoniy kamchiligi bor, darsdan ozod qilingan bolalarning sog'liklarini tiklash ishlari olib boriladi. Bundan tashqari, jismoniy qobiliyatli bolalarning qiziqish va intilishlarini hisobga olib ham individual mashg'ulotlar yo'lga qo'yiladi. Ayrim qobiliyatlari bolalar, maktab va boshqa o'quv yurtlarida o'qish bilan birga ommaviy sport ishlarida ishtirok etib, yuksak natijalarni qo'lga kiritadi, hatto o'rta maxsus yoki oliy ma'lumot ham olishlari mumkin.

I.1. Barkamol avlod tarbiyasi - milliy yuksalish omili

Millat kelajagi haqida qayg`urgan A.Avloniy ham bola tarbiyasi haqida fikr yuritar ekan, tarbiya jarayonini uch qismga bo`lgan edi: “badantarbiya”, “fikr tarbiyasi” va “axloq, tarbiya”. A.Avloniy “badantarbiya” ni birinchi o`ringa qo`ygani bejiz emas. Yurtimizda yoshlarni nafaqat ruhiy barkamol avlod qilib tarbiyalashga, balki jismonan sog`lom bo`lib o`shishiga ham alohida e`tibor qaratilmoqda.

Buni O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2016 yil 7 dekabr O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag`ishlangan tantanali marosimdagi “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta`minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi” ma`ruzadan ham teran anglab olish mumkin: “Sizlarga yaxshi ma`lumki 2016 yil Birinchi Prezidentimiz tashabbusi bilan “Sog`lom ona va bola yili” deb e`lon qilingan edi. Bu borada Davlat dasturi tasdiqlanib, ko`plab tadbirlar amalga oshirildi. Bu har tomonlama sog`lom avlodni voyaga yetkazish yo`lidagi ishlarimizni izchil davom ettirib, yanada yuksak bosqichga ko`tarishga xizmat qilmoqda.

Birinchi navbatda onalik va bolalikni muhofaza qilish, barqaror rivojlanayotgan davlatning negizi bo`lgan oila institutini mustahkamlash maqsadida qonunchilik va normativ-huquqiy baza yanada kuchaytirildi.

Xususan, joriy yilda qabul qilingan “Yoshlarga oid davlat siyosati to`g`risida”gi Qonun ushbu sohaning asosiy yo`nalishlari bo`lgan ijtimoiy, iqtisodiy, huquqiy va tashkiliy chora-tadbirlarni aniq belgilab berdi.

Sog`lom bolani voyaga yetkazishning muhim sharti bo`lgan reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tug`ma nuqson va xastaliklar bilan tug`ilishlarning oldini olish, tibbiyot maskanlarining moddiy-texnika bazasi va kadrlar salohiyatini yanada mustahkamlash uchun tizimli ishlar amalga oshirildi.

Yurtimizda bolalar sportini rivojlantirish, ayniqsa qiz bolalar o`rtasida sportni ommalashtirish borasidagi ishlarning davomi sifatida umumta`lim maktablarida 220dan ziyod sport zallari barpo etildi. Albatta “Sog`lom ona va bola yili” davlat dasturi doirasida amalga oshirgan ishlarimiz haqida yanada uzoq gapirishimiz

mumkin. Lekin muxtasar qilib aytadigan bo'lsa, ana shu maqsadlar uchun barcha manbalar hisobidan 7trillion 480 million so'm va 190 million dollardan ziyod mablag` sarflandi.

Barchamizga anyoki, yurtimizdagi har qaysi oilaning eng ezgu orzu – maqsadlari, hayotiy manfaatlari avvalambor uning farzandlari timsolida namoyon bo'ladi, ro'yobga chiqadi. Albatta bu borada yurtimizda ulkan ishlar qilinmoqda va ular amalda o'zining ijobiy natijasini bermoqda

Bu haqda gapirganda, barchamizga cheksiz g'urur va iftixor bag'ishlaydigan bir misolni aytib o'tmoqchiman. Braziliyada o'tkazilgan Olimpiya va Paraolimpiya o'yinlarida sportchilarmiz 44ta medal, jumladan 12 ta oltin medalni qo'lga kiritgani mamlakatimiz hayotida tarixiy voqea bo'ldi. Fursatdan foydalanib, xalqaro maydonlarda yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan sportchi-yoshlarimizga, ularning ota-onalari va ustoz-murabbiylariga chuqur minnatdorchilik bildiraman. “Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili” dasturidan yoshlarimizni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash masalasi alohida o'rin egallashi tabiiydir.

Bu borada farzandlarimiz uchun zarur sharoitlar yaratish, yangi-yangi ta'lim-tarbiya, madaniyat, san'at va sport maskanlarini barpo etish, yosh oilalar uchun uy-joylar qurish, yoshlarni ish bilan ta'minlash, ularni tadbirkorlik sohasiga keng jalb etish bo'yicha boshlagan ishlarimizni yangi, yuksak bosqichga ko'taramiz.

Biz ta'lim va tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari faoliyatini bugungi zamon talabalari asosida takomillashtirishni o'zimizning birinchi darajali vazifamiz deb bilamiz”

Xulosa qilib aytish mumkinki, millat, Vatan, xalq. istiqboli yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlarni, milliy uyg'onish g'oyasini ro'yobga chiqaradigan avlod har tomonlama yetuk bo'lmog'i kerak. Buning uchun yoshlarga milliy o'zlikni anglatish,ularning qalbi va ongiga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirish, zamonaviy bilimlar bilan qurollantirish, ma'naviy va jismoniy jihatdan chiniqtirish lozim. Ana shunday barkamol avlod el-yurtimizning farovon va baxtli kelajagini hal qilishdek katta mas'uliyat bilan bog'liq sharaflı ishni ado etishga qodir bo'ladi.

I.2. Barkamol avlod jismoniy tarbiyasi qonuniyatlari

“Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi”ning ikkinchi bosqichi o`quv - tarbiya jarayoni uchun axborot bazasini mustahkamlashni davom ettirishga, yuqori sifatli o`quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishga ilg`or pedagogik texnologiyalarni vujudga keltirishga qaratilgan bo`lib bugungi kunda amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisini tayyorlash jarayoni qayd qilingan tarzda sifatlariga ega bo`lgan o`quv, uslubiy va ilmiy adabiyotlarga muhtojligi sezilar edi. Borlarining ham aksariyati davlat tilida bo`lmagan. Qolaversa ularning ko`pchiligi milliy istiqloq g`oyasining asosiy tamoyillarining talablariga javob bermaganligi bilan ajralib turadi. Bundan tashqari, biz aytgan darsliklar o`tgan asrning 60-90 yillarida yozilgan. Ularda inson jismoniy tarbiyasiga oid hozirgi kundagi yangi ilmiy va amaliy ma`lumotlar to`la qamrab olinmagan. Bunga misol tarzida rusiy zabon olimlarimiz professorlar - A.D.Novikov, L.P.Matveevlar (1965, 1966, 1976). A.B.Ashmarin, M.Ya.Vilenskiy (1979), B.M.Shiyan (1988) va boshqalar tahriri ostidagi mavjud “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” darsliklarida o`quv fanimiz qonuniyatlari faqat qayd qilingan. Ularning mazmuni va mohiyatini yoritishda bizning nazdimizcha biroz yuzakilikka yo`l qo`yilgan. Darslik deb atalishiga qaramay qator mualliflar G.B.Xarabugi (1976), B.N.Minaev, B.M.Shiyan(1989) inson harakat faoliyatlari jismoniy tarbiyasi qonuniyatlari haqida umuman fikr bildirmaganlar. Bugungi kunda yaratilayotgan yangi adabiyotlar bunday kamchiliklardan xoli bo`lib zamon talablariga mos holda yozilgan. Shu bilan birgalikda adabiyotlarni yaratishda respublikamizdagi oliy ta`lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan yetakchi professor-o`qituvchilarni kengroq jalb etish lozim.

Fanda ma`lumki, Nyutonning 3 ta qonuni mexanik xarakatlarga bag`ishlangan. Lekin ularni inson jismi xarakatlariga, aniqrog`i, faqat ratsional sport texnikasini egallash nuqtai nazaridan harakat faoliyatlarini o`zlashtirish, mustahkamlash va uni takomillashtirish jarayoniga qo`llanilganda mexanikani qayd qilingan qonunlariga tayanib bo`lmasligi jismoniy tarbiya amaliyoti, sport trenirovkasi jarayonida to`la isbotlanganiga guvohmiz. Chunki mexanika qonuniga

ko`ra imkoni boricha balandlikka sakrash uchun nazariy jihatdan sakrashni depsinish oyog`iga to`la o`tirish bilan bajarish lozim. Lekin amaliy tajribalarning ko`rsatishicha, inson tanasining imkoniyati chegarasi shunday balandki, shu mashqni bajarishda sakrovchi depsinish oyog`iga to`la o`tirmay, bir oz o`tirish bilan depsinishi, to`la o`tirib depsingandagidan yuqori natijaga erishish imkoniyatini yaratmoqda. Bundan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, materiya harakatining yuqori shakllaridan biri bo`lmish biologik qonuniyatlarga ham tayanishga to`g`ri keladi. Afsuski bunday harakat qonuniyatlarining mexanizmi. uni ichki, tashqi mazmuni jismoniy tarbiya jarayoni uchun hozirgacha to`la ochilmagan, borlari esa tartibga solinmagan, ularni maqsad va vazifalari belgilanmagan. Shunga ko`ra, ularni yangi yozilajak davlat tilidagi darsliklar ilmiy, uslubiy qo`llanmalarimiz va risolalarda sistemalash, turkumlash inson jismi tarbiyasining sifatini yaxshilashi muqarrar. Jismoniy tarbiya nazariyasiga oid rusiy zaban olimlarimiz yaratgan darsliklar taxlili bo`yicha 10 dan ortiq qonuniyatlar haqida ma'lumotga egamiz. Ular:

- a) umumiy keng jismoniy bilim berishdan ixtisoslashgan bilim berishga o`tish qonuniyati;
- b) xarakat sifatleri va xarakat malakalarini kuchayish (o`tishi) qonuniyati;
- v) yuklama (nagruzka) dan so`nggi "yuqori tiklanish" fazasini vujudga keltirish yoki namoyon bo`lishi qonuniyati;
- g) "oliy maqomda"gi xarakat tarkibini shakllantirishda faoliyatni muntazam takrorlashning shartligi qonuniyati;
- d) tizimli yoki muntazam mashq qildirilgan organizmni ijobiy o`zgarishlarga yuz tutish qonuniyati;
- e) ratsional sport texnikasining ob`ektiv qonuniyatlari;
- j) jismoniy tarbiyaning boshqa yo`nalishlari bilan bog`lab olib borish qonuniyatlari;
- z) jismoniy rivojlanish qonuniyatlari;
- i) shug`ullanuvchi yoshining ortib borishi qonuniyati;
- k) jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonuniyatlari;

l) harakat malakasining rivojlanishi qonuniyatlari;

m) jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli qonuniyatlar va x.k.

Bu qonuniyatlarni inson jismoniy tarbiyasi jarayonida qanchalik ahamiyatga moyilligi, ularga tayanish hollari haqida qayd qilingan adabiyotlar va darsliklarimizda aytilgan fikrlar mukammal emas.

Xozirgi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha davlat tilidagi darslikning yetarli darajada emasligi muammoning dolzarbligini yanada oshiradi. Bu qonuniyatlarni zudlik bilan o'rganish, mavjudlarini tartibga solish, ularning mazmuni, maqsadi va vazifalarini to'la ishlashini, yo'lga qo'yishni taqozo etadi.

Chunki boshqa fanlar (gumanitar, tabiiy va x.k) darsliklarida mavjud fan qonuniyatlariga alohida bob yoki bo'limlar tarzida joy ajratiganligiga guvohmiz. Shunga ko'ra, fanimiz nazariyasi va metodikasi darsligini yozayotgan olimlarimizga biz qayd qilgan takliflar, ya'ni jismoniy tarbiya nazariyasi fani qonuniyatlariga alohida o'rin berilishi lozim. Bu o'z navbatida ixtisosligimizning o'quv fani "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"ning inson jismi tarbiyasiga oid umumiy va xususiy qonuniyatlari tarbiya jarayonidagi ilmiy-amaliy, ahamiyatini oshiribgina qolmay, ularni mukammal ishlashiga keng yo'l ochadi.

I.3. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligini mustahkamlash va kelajakda buyuk davlat darajasiga ko'tarishda sog'lom avlodni voyaga yetkazish asosiy masalalardan biri. Yurtimizda sportga bo'lgan katta e'tibor tufayli aholining salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va sportni ommaviylashtirish maqsadida ko'plab jaxon standartlariga to'g'ri keladigan ulkan sport inshootlari qurilib ishga tushirildi. Bugungi kunda ularda ko'plab xalqaro miqyosdagi musobaqalar o'tkazilmoqda. Bularning barchasi yosh mustaqil davlatimizni jahon hamjamiyatiga tanitishda, yoshlarimizda ona Vatan bilan faxrlanish tuyg'ularini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ana shularni xisobga olgan holda respublika hukumati rahbariyati so'nggi yillarda muhim qonun va qarorlar qabul qilib jismoniy tarbiya va sportni yanada

rivojlantirishga katta e'tibor berayotir.

Bunda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" (2015 yil 4sentyabr)gi Qonunning qabul qilinishi, "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi farmon (1993 yil) "Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi (2002y), 2017 yil 3 iyun PQ-3031 "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2018 yil 5 mart PF-5368 "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qaror va farmonlarda hamda "Ta'lim to'g'risida"gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" da yoshlarni har tomonlama yetuk barkamol qilib tarbiyalash, o'quvchi yoshlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya xamda sport ishlariga jalb qilish muhim va dolzarb vazifalardan biri ekanligi ko'rsatib o'tilgan.

Jumladan, bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida ham qator ishlar amalga oshirilmoqda. Har bir bola yoshligidan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanib bormog'i lozim. Buni samarali amalga oshirishda ta'lim tizimi bo'g'inlari (maktabgacha, boshlang'ich, o'rta va oliy)ning alohida o'rni mavjud.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi barcha zamonlarda ham yetakchi o'rinlarda turgan. Qadimda bolalarning sport o'yinlari bilan shug'ullanishi doimiy yo'lga qo'yilgan. Hatto podshoxlar farzandlarining kuchli va baquvvat bo'lishlarini istab, ularga alohida murabbiylar tayinlaganlar. Bunday murabbiy taxt vorislarini jismoniy tomonidan yetuk shaxs bo'lib yetishishlariga alohida e'tibor berishgan. Bu kabi an'ana davom ettirilgan.

Respublikamizda yosh avlodning barkamol bo'lib yetishishi uchun qator sport maktablari, sog'lomlashtirish markazlari, sportning barcha turlari bo'yicha to'garaklar tashkil qilingan. Bunday ishlarning tashkil qilinishi zaminida yosh avlodni har tomonlama sog'lom qilib tarbiyalash vazifasi yotadi.

Bola endigina maktabga qadam qo'yar ekan, u hali bunday sharoitga moslashmagan bo'ladi, Bunda boshlang'ich sinf o'qituvchilari darsdan tashqari va guruh mashg'ulotlarida turli harakatli sport o'yinlarini tashkil qilish orqali ularning qiziqishini oshirsa, ikkinchi tomondan, shu yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan

qiziqishini orttiradi. Keyingi yillarda oliy ta'lim tizimida boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlashda ham talabalarga bir qator sportga oid harakatli o'yinlar, suzish, gimnastika kabi fanlar o'qitilmoqda. Bu esa boshlang'ich sinf o'qituvchilarining sportdan xabardor bo'lishini kelajakda sport mashg'ulotlarini o'quvchilar bilan qanday tashkil qilish ishlarini o'zlashtirishlariga yaqindan yordam beradi. Boshlang'ich ta'lim usuliyoti yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarga sportga doir fanlarning o'qitilishi ularda bunday ko'nikmalarni shakllanishiga yordam beradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan doimiy sport mashg'ulotlarini tashkil qilib borish zarur. Avvalo, sport bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchida bir qator psixik xususiyatlar tarkib toptiriladi va rivojlantiriladi. Masalan, bolada ruh tarbiyasi mustahkam bo'lib, iroda, idrok yuqori darajada taraqqiy etadi. Unda birinchidan, qo'rqmaslik, sog'lom tana shakllansa, ikkinchidan, fiziologik jihatdan organizmning ish faoliyati mustahkam bo'ladi, "Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur" degan hikmatda xaqiqat mavjudligi shundan bo'lsa, ajab emas.

Bolalarni yoshligidan boshlab milliy sport turlari (kurash bilan birga boshqa sport turlari - futbol, qo'l to'pi, basketbol, tennis kabi o'yinlarni o'ynash texnikasi bilan tanishtirib borish lozim. Futbol yoki voleybolni hamma bolalar o'ynashi mumkin. Ammo uning qoidalarini o'yin jarayonidagi holatlarni his qila olmasligi mumkin. Bunday holatlarda ularga o'qituvchilar yordam berishsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Har bir boshlang'ich sinf o'qituvchisi o'quvchilar bilan sport o'yinlarini tashkil qilishda quyidagilarga e'tibor berishi lozim:

- avvalo, o'quvchilarning tibbiy salomatligini aniqlash;
- har bir o'quvchining psixik xususiyatidan kelib chiqib, ularni sport o'yinlariga jalb qilishni yo'lga qo'yish;
- o'quvchilarda kun tartibiga qat'iy amal qilish ko'nikmalarini tarkib toptirish;
- o'quvchilar o'rtasida turli sport musobaqalarini tashkil qilish hamda uning natijalarini maktab miqyosida tahlil qilish.

I.4. Jismoniy va ma'naviy barkamollikni tarbiyalashda tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlaridan foydalanish

Jismoniy va ma'naviy barkamollikni tarbiyalash hozirgi davr muammolaridan biridir. Bu o'z navbatida aholining barcha qatlamlarga ta'lim-tarbiya, kasb-hunar, mehnatga munosabat va Vatanga sadoqat his-tuyg'ularini shakllantirish, ularni takomillashtirish asosiy maqsad hamda vazifa bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, sog'lom avlod tarbiyasining muhim va mas'uliyatli xususiyati shundan iboratki, oila, mahalla va mehnat jamoalarida ongli ravishda hayot, yashash tushunchalariga ega bo'lishdir. O'zaro munosabatlar, hurmat-ehtirom, kattalarni izzat qilish hamda qadrlash mazkur muammoning mazmunini tashkil etadi.

Bolalarni sog'lom qilib o'stirish, ularni kasb-hunar tanlashga o'rgatib, hayot mazmunini amaliy jihatdan tasavvur ettirish eng avvalo oiladan boshlanadi. Ota-onalarning pand-nasihatlari, ta'lim muassasalarida egallanadigan bilimlar, to'y va turli marosimlarda o'qiladigan vazlar, yaxshi niyatlar bolalarga so'zsiz ijobiy ta'sir ko'r-satishi lozim. Shunda bolalar va o'smir yoshlar sog'lom avlod tarbiyasiga ishonch bilan qaraydi.

Sog'lom avlod tarbiyasining muhim omili va uni takomillashtirishning e'tiborga loyiq yo'li jismoniy madaniyat va sport xisoblanadi. Shu sababdan O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida" (2002 yil 24 oktyabr) farmoni e'lon qilindi. O'tgan qisqa davr ichida bolalar sporti va umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ommaviy sport musobaqalarini tashkil qilish borasida juda ko'p tadbirlar amalga oshirildi va bebaho samaralarga erishilayapti.

Jamiyat taraqqiyotida xalq xo'jaligining rivojlanishi asosiy omillaridan biridir. Bunda tabiatning saxiy ne'matlari beqiyos ko'p va ulardan insonlar maqsadli foydalangan holda ijtimoiy turmush madaniyatini takomillashtiradi va o'zlarining salomatligini yaxshilash, bolalarni sog'lom qilib tarbiyalashda unumli foydalanadilar.

Masalaga shu jihatdan qaralganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari haqida tegishli ma'lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo'lish zarurdir. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari deganda, asosan suv, havo, quyosh nurlarini tushuniladi. Uning negizida esa tozalik (gigiena) omillari ham o'ziga xos xususiyatlardan biri xisoblanadi

Tabiat ehson etgan zarur ne'matlardan biri suvdur. Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta'minlanishini hamma biladi. Uning sog'lomlashtirishdagi xususiyatlari alohida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-ehtiyojij jarayondir.

Har bir oila, xo'jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik, eng muhimi esa uni ifloslantirmasdan e'zozlash, saqlash zarurdir.

Insonlarni sog'lomlashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba'zi bir tafsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, bo'lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

SUV

1. Sovuq suvni faqat yozdagina emas, barcha fasllarda ham ichishga odatlanish. Ya'ni, og'iz bo'shlig'i, tamoq yo'llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga o'rgatish zarurdir. Ayniqsa qo'shiqchilar, teatr artistlari va dala mehnatkashlariga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma bilishadi.

2. Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kishilar topilmasa kerak. Ayniqsa bolalarning ariqlar, kanallar, daryolar, ko'lmaklar, maxsus havzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning sog'ligini yaxshilash omili bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi. Qishda muzlarni yorib suvlarda cho'miluvchilar (morjlar) ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi.

Sovuq suvda cho'milishni eng kichik yoshdan boshlab odatlantirayotgan otanonalar soni ham ko'paymoqda.

3. Davolash muassasalarida (dam olish uylari, sanatoriyalar, profilaktoriyalar va hokazo) dush, gazli suv, shlangdan otilib chiqayotgan shiddatli (napor) suvlar

bilan asab, bot va boshqa kasalliklarni davolashda shifokorlar maqsadli foydalanishmoqda. Suvning foydali xosiyatlaridan barcha kishilar doimo maqsadli foydalanishlari zarurdir.

HAVO

Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tibbiy va ilmiy-nazariy jihatdan isbot etilgan. Ya'ni, nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. Shunday bo'lsada havodan salomatlikni yaxshilash yo'lida hamma ham maqsadli foydalana oladi, deyish amri mahol. Shu sababdan kasb-hunar sohasidagi o'quvchi-yoshlarga ba'zi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

1. Odamlar tinch holda, o'tirganda qanday nafas olayotganliklarini, o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlashishini tez sezadi. Bunda tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqlash, doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning me'yorlari, miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmasliklari kerak.

2. Sovuq havoda nafas olish natijasida ba'zi kishilar, ayniqsa yosh bolalar tezda tamoq og'riq (angina) kasalligiga duch keladi. Hayotda ob-havoning qanchalik sovuq bo'lishiga qaramasdan u yoki bu sababga ko'ra biron yumushni bajarish, zaruriyat asosida ochiq havoda yurishga to'g'ri keladi. Yosh bolalar o'yin bilan ovora bo'lib, sovuq havoda ham tinimsiz o'ynashadi. Bunday hollarda chiniqmagan yoki odatlanmagan kishilar, bolalar tezda shamollashi, turli kasalliklarga duch kelishi tabiiy bir holdir. Ataylab kasal bo'lishni xohlaydigan inson bo'lmaydi. Faqat ehtiyotsizlik, jismonan zaiflik va boshqa bir qator sabablarga ko'ra kasalliklar kelib chiqaveradi. Bunday hollar yuz bermasligi uchun yoshlikdan bolalarni sovuq havoda, barcha kishilar ochiq va salqin havolarda turli xil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan chiniqish lozim bo'ladi. Demak havoning issiq-sovuqligida mehnat qilish, jismoniy mashqlar bajarish bilan sog'likni mustahkamlash mumkin.

QUYOSH

Quyoshning yorug` nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va insonlarga salomatlikni baxsh etuvchi bironta ham ne`matlar yo`q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari va chiniqtirishdagi eng muhim xususiyatlari haqida ba`zi bir fikrlarni bilishga to`g`ri keladi, ya`ni:

1. Tabiiy sharoitlarda (elektr nurisiz) yurish, ishlash, turli xil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri behisob manbadir. Qorong`ilikda hatto eng sog`lom kishilar ham bir tekis yura olmaydi, ya`ni muvozanatlar, ko`rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlari to`g`ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvvati jismoniy madaniyat va sport sohasida eng muhim va ehtiyoj talab etadigan jarayondir. Kunning iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg`ulotlarini (trenirovka) ochiq havoda o`tkazish zaruriyati bo`ladi. Yuqorida ta`kidlanganidek inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron-bir omil yo`qligi ma`lum. Shu sababdan yengil va maxsus sport kiyimlarida mashg`ulotlarda qatnashish qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o`tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitlari deyarlik to`la to`g`ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o`yinlarida shug`ullanish, ayniqsa tog`larga sayohatlar qilish g`oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bunda yalang`och bo`lib quyosh nurlari va issiqligidan bahra olish, tanani chiniqtirish, teridagi ba`zi zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang`och holda yurish, o`tirish, cho`milishdan keyin uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zararlidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh, gavda, teri va boshqa a`zolarini ortiqcha isitishi natijasida nur kasalligi (quyosh urishi) paydo bo`ladi. Shu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilish lozimdir.

Xulosa qilib aytganda tabiatning sog`lomashtiruvchi saxiy ne`matlaridan har bir inson maqsadli foydalanishlari lozim. Bu yo`lda kasb-hunar egalari suv, havo

va quyoshning afzalliklarini ilmiy-nazariy jihatdan bilishlari, o'zlarining ijtimoiy turmush va mehnat sharoitlari, ayniqsa sog'liqni saqlash, oilada bolalarni to'g'ri chiniqtirish usullarini bilishlari kerak.

Bob bo'yicha xulosalar

O'zbekistonda mustaqillik yillarida har tomonlama barkamol avlodni shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida g'amxo'rlik ko'rsatilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligini mustahkamlash va kelajakda buyuk davlat darajasiga ko'tarishda sog'lom avlodni voyaga yetkazish asosiy masalalardan biri. Yurtimizda sportga bo'lgan katta e'tibor tufayli aholining salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va sportni ommaviylashtirish maqsadida ko'plab jaxon standartlariga to'g'ri keladigan ulkan sport inshootlari qurilib ishga tushirildi. Bugungi kunda ularda ko'plab xalqaro miqyosdagi musobaqalar o'tkazilmoqda. Bularning barchasi yosh mustaqil davlatimizni jahon hamjamiyatiga tanitishda, yoshlarimizda ona Vatan bilan faxrlanish tuyg'ularini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ana shularni xisobga olgan holda respublika hukumati rahbariyati so'nggi yillarda muhim qonun va qarorlar qabul qilib jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga katta e'tibor berayotir

Jismoniy va ma'naviy barkamollikni tarbiyalash hozirgi davr muammolaridan biridir. Bu o'z navbatida aholining barcha qatlamlarga ta'lim-tarbiya, kasb-hunar, mehnatga munosabat va Vatanga sadoqat his-tuyg'ularini shakllantirish, ularni takomillashtirish asosiy maqsad hamda vazifa bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, sog'lom avlod tarbiyasining muhim va mas'uliyatli xususiyati shundan iboratki, oila, mahalla va mehnat jamoalarida ongli ravishda hayot, yashash tushunchalariga ega bo'lishdir. O'zaro munosabatlar, hurmat-ehtirom, kattalarni izzat qilish hamda qadrlash mazkur muammoning mazmunini tashkil etadi.

Bolalarni sog'lom qilib o'stirish, ularni kasb-hunar tanlashga o'rgatib, hayot mazmunini amaliy jihatdan tasavvur ettirish eng avvalo oiladan boshlanadi.

II. Jismoniy madaniyat va shaxs kamoloti

Milliy istiqlol g'oyasi negizida ma'naviy yetuk, komil inson, ya'ni jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash jamiyatimiz oldida turgan dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoldi. Chunki ma'naviy kamolot dolzarb mazmun-mohiyati jihatidan ko'p qirrali tushuncha hisoblanadi va o'z ichiga juda ko'p sohalarni, jumladan jismoniy madaniyatni qamrab oladi.

Respublikamizda hozirgi kunda jismoniy madaniyat ravnaqiga juda katta e'tibor bilan qarayotganliklari bois sportning barcha turlari beqiyos darajada rivojlanmoqda. Sportning ravnaqi ayniqsa o'zbek kurashining dunyoga keng yoyilishi sport sohasidagi yoshlarning ma'naviy kamolotini ifodasidir.

Darhaqiqat yoshlarimiz ma'naviy kamolotini yanada yuksaltirishda, jismoniy madaniyat va sport turlari nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularda yuksak siyosiy ong, siyosiy bilim va ma'naviyat, siyosiy ziyaklik, xalollik, poklik fazilatlarini shakllantirish va rivojlantirishni taqozo etadi. Ma'nau va jismoniy baquvvat bo'lmasdan turib, shaxs barkamol bo'lolmaydi. Insof va adolat tuyg'usi, iymon va xalollik, xushmuomalalik va xushxulqlilik - bo'lar inson ma'naviy barkamolligini namoyon bo'lish shakllaridir, jismoniy madaniyat soxiblarida bu insoniy fazilatlar shakllangan bo'lmog'i lozim, chunki sog'lom tanda sog'lom aql, deb bejiz aytilmagan.

Xozirgi kunda xalqimizning ongida keskin o'zgarishlar ro'y bergan bir paytda respublikamiz yoshlarining sportga bo'lgan qiziqishi, intilishi ham o'zgardi, zamonaviy tus oldi. Chunki bugungi kunda sport jasorat, shijoat, ma'naviy barkamollikdir. Bu ma'naviy kamolot ayniqsa xozirgi yoshlarimizga ta'sir etib ularga porloq istiqbol yo'nalishlarini ko'rsatadi.

Buning yaqqol dalili sifatida shuni ta'kidlash joizki, uch bosqichli sport musobaqalarida nafaqat yigitlarning balki qizlarimizning ham mohirona ishtirok etishi ulardan jahon chempionlari sovrindorlarining chiqishi bu jismoniy madaniyatdagi ma'naviy kamolotdir.

Endilikda yangilangan ma'naviyat asosida yaratilgan mustaqil istiqlol mafkurasi kun tartibidagi dolzarb masala ekanligini toki inson va har bir jismoniy

madaniyat va sport bilan qiziquvchi shaxslar buni anglab olishi lozimdir.

II.1. Jismoniy madaniyat -milliy ma'naviyatimizning muhim bosqichi

Ma'naviyat tushunchasi keng qamrovli va ko'p qirrali ijtimoiy-madaniyat, umummadaniyatning tarkibiy qismi jismoniy madaniyatdir. Demak, jismoniy madaniyat milliy ma'naviyatimizda muhim o'rin egallaydi. Shu bilan birgalikda u sport turlarini o'z ichiga olib, san'at, fan, xo'jalik, iqtisodiyot, qurilish, tijorat va juda ko'p sohalar bilan uzviy bog'lanib ketyapti.

O'zbekiston mustaqilligining dastlabki davrlarida respublika ma'naviyat va jamoatchilik markazining tashkil etilishi va uning keyingi yillardagi amaliy faolligi aholining dunyoqarashi, mehnat va oilaga munosabati, Vatanga sadoqat his-tuyg'ularini yaxshilashda katta xizmat qildi. Hozirgi davr kishilari Ollohga imon keltirish, o'zligini bilish, o'zaro hamjihatlik, xayr-ehson qilish, hidoyat yo'lida o'z xissalarini qo'shish kabi ma'naviy-ma'rifiy faoliyatlarni ongli ravishda olib bormoqda. Bu yo'lda umumta'lim maktablar, akademik-litseylar, kasb-xunar kollejlarning o'quvchi-yoshlari hamda oliy ta'lim muassasalarining talabalari ma'naviy va jismoniy barkamollikka erishish zarurligini yaxshi his qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining konstitusiyasi, Prezidentning farmonlari va hukumat qarorlari va inson xuquqi, mehnat qilish, kasb-xunarni egallashda bilim olish, sport inshootlaridan maqsadli foydalanish kabi juda ko'p imtiyozlar mazmun topib, ular hayot va amaliy jihatdan to'la singib bormoqda.

Respublika Prezidenti Sh.Mirziyoevning nutqlari va joylardagi bevosita uchrashuvlardagi muloqotlari yoshlarni davr talablari asosida tarbiyalash, ularning sport bilan shug'ullanishlariga jiddiy e'tibor berish ma'no va mazmun jihatdan chuqur, keng mujassamlashgan.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm va xalq milliy o'yinlari milliy ma'naviyatimizga tobora keng singib, o'rganib bormoqda. Ularning ba'zi bir muhim va maxsus jihatlari borligicha bayon etish mumkin.

1. Milliy kurashlarimiz, futbol, boks kabi sport musobaqalari boshlanishida jamoalar (komanda) va yakka qatnashchilar qo'l berishib ko'rishadi va ba'zi

sovg'alarni (gul, mayka, emblema va x.k.) taqdim etishadi. Bu jarayonlar o'zaro hurmat ramzidir. Qolaversa o'yin va olishuvlarda (kurash, boks va x.k.) qaltis harakatlar, amallar (priyom) va jaxl bilan qarash, kuzatishlarda bo'ladigan murakkab jarayonlarda chidash, o'zligini anglash, ma'naviy-ma'rifiy madaniyat udumlariga rioya etish samimiylilik belgisidir.

2. Deyarlik barcha sport turlarida raqiblar o'rtasida qandaydir bir-biriga nafrat bilan qarash, hatto jahl ustida o'rinsiz harakat qilish (futbol: itarish, tepish, mushtlash, kurashda: siltash, itarib yuborish, boksdagi: bosh orqasi, yelka va man etilgan joylarga urish va xk.) xolatlari yuz beradi. Ammo tezda "uzr surash" ma'nosida raqibining boshi yoki yelkasiga qo'l tekizib (siypalab) qo'yadi. Bu xam sportchilarga xos ma'naviy-ma'rifiy xislatdir.

3. Musobaqalar oxirida deyarlik barcha sportchilar mag'lub bo'lsada g'oliblarni tabriklash va tan berish ma'nosida qo'l bilan ushlab yoki quchoqlashib tabriklashadi. Bu jihatlar sport etikasining ma'naviy nishonasidir deyish mumkin. Bunday xolatlar murabbiylar va ba'zi rahbarlar o'rtasida ham bo'lib o'tadi.

Shu o'rinda aytish mumkinki, sport ishqibozlari guruh-guruh bo'lib o'yinlarni zavq bilan kuzatishadi. Sevgan jamoasi yoki yakka sportchi (gimnastika, yengil atletika, kurash, boks, og'ir atletika va x.k.) ustun bo'lsa yoki g'olib chiqsa - olqishlashadi, bir-birini quchoqlab tabrik izhor etadi. Agar sevgan jamoasi yoki sportchisi mag'lub bo'lsa ko'pgina muxlislar "motam" tutadi. Ba'zan esa g'oliblarni olqishlayotgan muxlislar bilan g'arazgo'ylik qilib urishib, janjallashib ketadi. Bunday holatlar g'arb mamlakatlardagi futbol o'yinlarida ko'plab sodir bo'ladi.

Mamlakatimizdagi sport muxlislari ham mag'lublarga uncha e'tibor bermaydi. Ammo oqibat, madaniyat, burch, vazifa va uyat degan tushunchalarga aylangan holda (uyalish) bilan "yomon", va ba'zi bir so'zlarni ishlatishadi. Shaxmat, futbol, kurash, boks va boshqa sport turlari bo'yicha ixlosmandlar, ashaddiy muxlislar ko'chalar, xiyobonlar, choyxonalarda ham bahslashib turadilar.

O'tgan asrning so'ngi 20-25 yillari davomida Respublikamiz futbol sharafiga "Paxtakor" jamoasi himoya qilganda ba'zi muxlislar o'zaro baxslashib garovlar

o`ynar edi. "Paxtakor" yutsa muxlislar yig`ilishib osh tashkil etishar va o`zlarining dil izhorlarini aytishar edi. Bu jarayonlar o`sha davrning ma`naviy maxsuli bo`lgan, deyish mumkin. Hozirgi davr sport o`yinlari, ayniqsa futbol muxlisleri u darajada bo`lmasada, har holda yurtimiz sportchilarining erishgan yutuqlaridan mamnun bo`lishmoqda.

Xulosa tariqasida aytish lozimki, yurtimizda sport katta e`tiborga ega. Sport inshootlarining kengayishi, xilma-xil, sport musobaqalarining o`tkazilishi, sportchilarimizning xalqaro sport musobaqalarida uzluksiz ishtirok etib, katta g`alabalarga erishayotganligi mamlakatimizda ma`naviy va jismoniy boylikning taraqqiyoti samarasidir.

Milliy kurashlarimiz (Buxoro va Farg`onacha usullari, Turon qo`l jangi san`ati va x.k.) xalqaro sport maydonlarida namoyish etilmoqda, minglab yoshlar chet mamlakatlarda kurashimiz qoidalarini (halol, g`irrom, yonbosh, chala va x.k.) o`zbek tilida bayon etmoqda. Bu ham milliy qadriyatlarimiz va ma`naviy-ma`rifiy madaniyatlarimizni g`oyat ulug`ligini isbot etuvchi dalilidir.

II.2. Jismoniy madaniyatning qonuniyatlari

Jaxon xalqlarining jismoniy madaniyati umuminsoniy madaniyatning tarkibiy-ajralmas qismi sifatida tilga olinadi Jismoniy madaniyat esa jismoniy tarbiya, uning vositalari (sport xam), sport musobaqalari, inshootlar, buyumlar, kiyimlar hakamlik, sport turlarining mazmun va qoidalari, tomoshabinlarning ishtiroki va yana boshqa ko`p manbalar, voqeliklar faoliyatlarini o`zida mujassamlashtiradi. Buni jismoniy madaniyat birinchi qonuni deb atasa bo`ladi. Chunki, maxsus sport, inshootsiz va maxsus asbob-uskunalarsiz tadbirlarni (o`yin, mashq, musobaqa) tasavvur qilib bo`lmaydi.

Eng asosiysi esa tadbirlar shug`ullanuvchilar, qatnashchilar (musobaqalashgan) murabbiylar va hakamlarsiz o`tkazish mumkin emas. Bu falsafaning boshlang`ich bosqichidir.

Ikkinchi qonuniyat - davlat tasarrufidagi barcha idoralar tashkilotlar, sport uyushmalari, sport federatsiyalaridan boshlab to quyi tashkilotlargacha ish faoliyatlarini rejalashtirish ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, turnirlar

va ular bilan aloqador jismoniy madaniyat tadbirlari hamda sport musobaqalari o`tkazish nizomlarini ishlab chiqish, tasdiqlash joylarga yuborishdan iborat.

Uchinchi qonuniyat-barcha jismoniy madaniyat tadbirlar ommaviy sport musobaqalari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo`yicha ishtirok etish uchun ma'lum vaqt oralig`ida tayyorgarlik ko`rish, yuqori tadbirlardagi musobaqalarda ishtirok etish uchun terma jamoalarni tuzish, ularda qatnashish uchun rasmiy xujjatni (zayavka) tayyorlab, mutasaddi tashkilotlarga yuborish.

To`rtinchi qonuniyat musobaqa qatnashchilarini joylashtirish, oziq - ovqat bilan ta'minlash, madaniy xizmatlar uyushtirish, sportchilarning salomatligini tekshirish (shifokor nazorati), musobaqalarni o`tkazish joylarini tayyorlash, hakamlar xay'atini aniqlash va tasdiqlash.

Beshinchi qonuniyat - ommaviy madaniyat va sog`lomashtirish sport tadbirlari va sport turlari bo`yicha musobaqalarni nizom asosida o`tkazish, yakunlash, g`oliblar, ishtirokchilar, murabbiylar, hakamlar, faol tashkilotchilarni mukofotlash, taqdirlash.

Oltinchi qonuniyat - barcha turdagi jismoniy madaniyat tadbirlari va sport musobaqalarining yakunlari bo`yicha hisobotlar tayyorlash, ularni mutasaddi idoralar, tashkilotlar, jamoalarda muhokama qilish, xato-kamchiliklarni tuzatish yo`llarini belgilash va keyingi tadbirlarni (musobaqalar) o`tkazish uchun yangi rejalar, nizomlarni tayyorlashga o`tish.

Yettinchi qonuniyat- Respublikada jismoniy madaniyat va sport harakatini boshqarishning yagona tizimga asoslanish, uzoq maqsadli muqobil rejalarini ishlab chiqish, tasdiqlash va ularni amalga oshirish.

Sakkizinchi qonuniyat - xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik, sportchilarni sinovlar orqali saralash va terma jamoalarni shakllantirish, ularni musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi uchun tegishli shart - sharoitlar yaratish.

To`qqizinchi qonuniyat - xalqaro sport tashkilotlari va uyushmalari nizomlariga itoat etish, respublika sharoitlari asosida amalga oshirish, davlatlararo sport aloqalarini mustahkamlash.

O`ninchi qonuniyat- nihoyat, aholining salomatligini yaxshilash, o`quvchi

yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash va sportchilarining mahoratini oshirishga qaratilgan qonunlar, Prezident farmonlari va respublika hukumatiing qarorlarini amalga oshirish.

Bunda mutaxassis kadrlar tayyorlash, amaldagi kadrlarni nazariy bilimlari xamda amaliy malakalarini mustaxkamlash ishlarini muntazam ravishda olib borish.

Ta'kidlash lozimki mazkur qonuniyatlar va ularning atrofidagi barcha tashkiliy-boshqaruv faoliyatlar O`zDJTU va viloyatlardagi jismoniy madaniyat fakultetlarda maxsus fan – “Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish” hamda sport turlari bo`yicha o`tkaziladi. Ammo hamma bitiruvchilar va amalda faoliyat ko`rsatayotgan jismoniy tarbiya o`qituvchilari va sport turlari bo`yicha murabbiylarining bu qonuniyatlari yaxshi biladi, deyish qiyin.

Chunki, mazkur fanni o`qitishda mazkur qonuniyatlar yuzaki eslatiladi yoki ba`zilaridan cheklab o`tish hollari uchrab turadi.

Yana bir tomoni shundaki, barcha turdagi o`quv yurtlari, mehnat jamoalarida mavjud bo`lgan jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublardagi rahbarlar yuqorida zikr etilgan qonuniyatlarga doimo amal qilavermaydi.

Ayniqsa, aholi istiqomat qiluvchi joylari, qishloqlardagi uy boshqarma idoralari, mahalla fuqarolar Kengashlari jismoniy madaniyat va sport harakatiga doir talablarni (qonuniyatlar) bilishmaydi. Chunki, bunday joylarda ishlarni yurituvchi maxsus kadrlar yo`q.

Yuqorida bayon etilgan fikr-muloxazalar asosida quyidagi takliflarni tavsiya etish maqsadga muvofiqdir:

1. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish faniga ajratilgan soatlar miqdorini ko`paytirish, shu asosda jismoniy madaniyat harakatining barcha tarmoqlaridagi ish faoliyatlarini chuqurroq o`rgatish.

2. Bitiruvchi talabalarni o`quv amaliyotlarini asosan yirik sport klublari va ishlab chiqarish jamoalarida o`tkazish, shahar hamda tuman sport tashkilotlarining ish faoliyati bilan amaliy ravishda yaqindan tanishtirish.

3. O`z tarkibidagi malaka oshirish va qayta tayyorlash fakultetida mazkur

fanni o`qitish bo`yicha maxsus mashg`ulotlar tashkil etish. Bunda yetuk va ilg`or tajribali rahbar xodimlar, murabbiylarning ishtirokini ta`minlash.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy madaniyat hayotimizning tarbiyaviy omilidir. Ularni tashkil qilish va maqsadli o`tkazishning o`ziga xos xususiyatlari hamda qonuniyatlar mavjud. Bu qonuniyatlarni ommalashtirish, hayotga chuqur singdirish va jismoniy madaniyat harakati mutasaddi xodimlarning mas`uliyatlarini oshirish davr talabidir.

II.3. Bolalar sportida ma`naviy va ma`rifiy tarbiyaning xususiyatlari

Ma`naviy- ma`rifiy tarbiya insonlarning har tomonlama barkamol bo`lishini taqozo etadi. Bunda jismoniy tarbiyaning moxiyati ham ancha ustuvor turadi.

O`zbek xalqining milliy madaniyatida ma`naviy va ma`rifiy tarbiya asosiy tadbirlardan biri sifatida ijtimoiy pedagogik jarayondir. Shu sababdan ham mustaqillik yillari davrida chiqarilgan bir qator farmonlar va qarorlarda milliy xususiyatlarimiz va ularning ma`naviy-ma`rifiy va jismoniy tarbiyadagi ustivorligi to`laqonlik bilan mazmun topgan.

Milliy madaniyatimizning asosiy mazmunlari sifati allomalar ibn Sino, Alisher Navoiy, Bobur va boshqalarning ilmiy-falsafiy, badiiy-pedagogik meroslarini ma`naviy-ma`rifiy namuna deb hayotimizda qo`llanilishi muhim ahamiyatga egadir. Sobiq Ittifoq davrida adabiyot, san`at, madaniyat, pedagogika va jismoniy tarbiya sohalarida ijodiy mexnat qilgan ulug` kishilarning mehnat samaralari o`quvchi-yoshlar va talabalarga ma`naviy-ma`rifiy va jismoniy tarbiyasida namuna sifatida xizmat qilayotganligini e`tirof etish lozim. Ayniqsa Abdulla Avloniy, Sadridin Ayniy, Abdulla Qodiriy, Usmon Nosirlarning pedagogik ta`limlari, ma`naviy-ma`rifiy fikrlari milliy qadriyatlarimizning oltin merosidir, deyilsa xato bo`lmasa kerak. Zamonaviy pedagog olimlarimiz A.Q.Atoev, I.I.Burnashev, X.A.Botirov (Buxoro), H.T.Rafiev (Samarkand), J.M.Toshpo`latov, O`.Irohimov (Termiz), A.A.Abdullaev, Sh.H.Xonkeldiev (Farg`ona), H.A.Meliev, F.Q.Axmedov (Jizzax), T.S.Usmonxo`jaev, R.S.Salomov, K.M.Maxkamjonov, R.D.Xolmuhamedov, K.D.Yarashevlarning (Toshkent) pedagogik faoliyatlari, ilmiy tadqiqotlari, o`quv-uslubiy qo`llanmalari,

monografiyalari va ilmiy-nazariy maqolalari yurtimiz mustaqilligi, o`quvchi-yoshlar va sportchilarning ma`naviy-ma`rifiy bilimlari, sport mahoratini oshirish yo`lida muhim vosita bo`lib xizmat qilmoqda.

Milliy madaniyatimizning ko`rki bo`lgan ma`naviy-ma`rifiy va jismoniy tarbiyaning uzviy bog`liqligi, bolalar, o`quvchi-yoshlar va talabalarni ma`naviy va jismoniy jihatdan barkamollikka yetishtirishdagi o`rni hamda mohiyatlari to`g`risida ko`p tadbirlar olib borilmoqda.

Bunday tadbirlar va ilmiy anjumanlarda o`zlarining g`oyalari, tadqiqot natijalari, fikr-mulohazalarini izhor etgan F.N.Nasridinov, A.Q.Hamroqulov, Z.G`.G`afforov, T.T.Yunusov, A.K.Akromov, R.Abdumalikov, M.Sultonov, K.T.Raximjonovlarning salmoqli hissalarini borligini ta`kidlash maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport olamida asosan yosh bolalar, o`smirlar, o`quvchi va talaba yoshlar ko`proq ishtirok etadi. Ularni umumiy ma`noda tarbiyalash, kasb-hunarga yo`llash va amaliy faoliyatlarga tayyorlashda faqat maxsus (ixtisos) malaka yoki mahoratgina emas, balki eng avvalo ma`naviy-ma`rifiy tarbiyaga tayanishni davr taqozo qiladi.

Bunda bolalar va o`smirlar sport maktablari (BO`SM), barcha ta`lim muassasalaridagi sport to`garaklari (seksiya) o`ziga xos talab va tarbiya makoni hisoblanadi.

Ma`lumki ta`lim-tarbiya ishlarini yaxshi yo`lga qo`yish, aholi o`rtasida ma`naviy va ma`rifiy tarbiyani keng targ`ib qilish borasida juda ko`p tadbirlar amalga oshirilmoqda. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev 2016 yil 7 dekabr O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag`ishlangan tantanali marosimdagi “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta`minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi” ma`ruzasidagi fikrlari e`tiborga loyiqdir. Ya`ni, “Yosh avlod tarbiyasi haqida gapirganda Abdurauf Fitrat bobomizning mana bu fikrlariga har birimiz, ayniqsa endi endi hayotga kirib kelayotgan o`g`il-qizlarmiz amal qilishlarini men juda-juda istardim. Mana ulug` ajdodimiz nima deb yozganlar:” Xalqning aniq maqsad sari harakat qilish,

davlatmand bo`lishi, baxtli bo`lib izzat-xurmat topishi, jahongir bo`lish yoki zaif bo`lib xorlikka tushishi, baxtsizlik yukini tortishi, e`tibordan qolib o`zgalarga tobe va qul, asir bo`lishi ularning ota-onalaridan bolalikdan olgan tarbiyaga bog`liq.

Qarang, qanday bebaho oltinga teng so`zlar!

Bugungi kunda yon-atrofimizda diniy ekstremizm, terrorizm, giyohvandlik, odam savdosi, noqonuniy migratsiya, “ommaviy madaniyat” degan turli balo-qazolarning xavfi tobora kuchayib borayotganini hisobga oladigan bo`lsak, bu so`zlarnig chuqur ma`nosi va ahamiyati yanada yaqqol ayon bo`ladi.

Haqiqatan ham xozirgi vaqtda yoshlar tarbiyasi biz uchun dolzarbligi va ahamiyatini hech qachon yo`qotmaydigan masala bo`lib qolmoqda

Bugungi tez o`zgarayotgan dunyo insoniyat oldida, yoshlar oldida yangi-yangi, buyuk imkoniyatlar ochmoqda. Shu bilan birgalikda ularni ilgari ko`rilmagan turli yovuz xavf-xatarlarga ham duchor qilmoqda. G`arazli kuchlar sodda, g`o`r bolalarni o`z ota-onasiga, o`z yurtiga qarshi qayrab, ularning hayotiga umriga zomin bo`lmoqda.

Bunday keskin va tahlikali sharoitda biz ota-onalar, ustoz –murabbiylar, jamoatchilik, mahalla-ko`y bu masalada hushyorlik va ogohlikni yanada oshirishimiz kerak. Bolalarimizni birovlarining qo`liga berib qo`ymasdan, ularni o`zimiz tarbiyalashimiz lozim.

Buning uchun yoshlarimiz bilan ko`proq gaplashish, ularning qalbiga quloq solish, dardini bilish, muammolarini yechish uchun amaliy ko`mak berishimiz kerak. Bu borada uyushmagan yoshlar bilan ishlashga alohida e`tibor qaratishimiz zarur.

Bu vazifalarni amalga oshirishda biz asrlar mobaynida shakllangan milliy an`analarimizga ajdodlarimizning boy merosiga tayanamiz. Farzandlarimiz, ayniqsa qiz bolalarning zamonaviy bilim va kasb-hunarlarini, xorijiy tillarni egallashlari, har tomonlama sog`lom va barkamol bo`lib, hayotdan munosib o`rin topishlari uchun barcha kuch va imkoniyatlarimizni safarbar etamiz.

Bizning navqiron avlodimiz manfaatlarini ta`minlash borasidagi faoliyatimiz yaqinda qabul qilingan “Yoshlarga oid davlat siyosati to`g`risida” gi Qonun

asosida qat'iy davom ettiriladi. Jismoniy tarbiya va sport xodimlari uchun ham har kungi va doimiy dastur hisoblanadi. Chunki, bolalarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash, ularni sportga jalb etish, iqtidorli bolalarni sport tayyorgarligi hamda mahoratini oshirishda ixtisoslangan (mashq qilish) tarbiyaning o'zi yetarli bo'lmaydi. Sport bilan shug'ullanuvchilarda malaka va mahorat bir xil darajada bo'lmaganidek, ularning mustaqil ravishda dunyoqarashlari, buyuk kelajak haqidagi haqiqatlarni tushunish, bilish, faol harakat qilish ham bir xil tarzda bo'lmaydi. Bu tabiiy bir holdir. Qolaversa tashqi muhit ham bunga sababchidir.

Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turlari bo'yicha murabbiylarning bilim va tajribasi, ularning professional mahorati fuqarolik munosabatlari muhim ahamiyatga egadir.

Shuningdek, mamlakat rahbari tomonidan qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishda mutaxassis xodimlar ko'p qirrali ijodiy va amaliy faoliyatlarga tayanish lozim bo'ladi. Bunda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2017 yil 14 yanvar Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsan javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak." ma'ruzasidagi fikrlarda o'z aksini topgan: "Jismoniy tarbiya va sport soxasida ayniqsa, oliy mahorat sporti borasida keyingi yillar mobaynida muayyan yutuqlarimiz bor. Biz bular bilan haqli ravishda faxrlanamiz. Lekin oxirgi Olimpiadada faqatgina og'ir atletika, boks, kurash va dzyudo bo'yicha sovrinli o'rinlar egallandi. Buning sababi nimada?"

So'nggi besh yilda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, uning moddiy texnika bazasini mustahkamlash uchun byudjetdan 1 trillion 230 milliard so'm ajratilgan. Bu Milliy Olimpiya qo'mitasi mablag'laridan tashqari. Bizda bolalar sporti, oliy sport mahorati va olimpiya rezervlarini rivojlantirish bo'yicha qudratli baza yaratilgan.

Avvalgi uchrashuvlarda ta'lim va ilm-fan, davlatning yoshlarga doir

siyosatini amalga oshirish, ta'limning yangi, zamonaviy usullarini, jumladan axborot kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish sohasidagi ishlar ahvoli tanqidiy tahlil qilib berilgan edi. Yuqoridan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalar belgilandi:

Birinchi vazifa-maktabgacha ta'lim sohasida. Ochiq tan olishimiz kerak, biz bu muhim sohadagi ishlarni e'tibordan chetda qoldirdik. Ushbu sohada bolalarni qamrab olish 27 foizni tashkil etadi.

Yaqinda tasdiqlangan dasturga ko'ra bu yo'nalishda 2 ming 200ta muassasaning moddiy-texnik bazasi mustahkamlanadi. Shuningdek tajribali pedagog va mutaxassislarni jalb etgan holda o'quv reja va dasturlarini qayta ko'rib chiqish zarur. Oldimizda yoshlarga tarbiya berish, psixologiya va boshqa turli sohalarada kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash bo'yicha murakkab vazifalar turibti.

Ikkinchi vazifa-umumta'lim maktablari, litsey va kasb-hunar kollejlari, shuningdek, oliy o'quv yurtlaridagi o'qitish sifati bilan bog'liq. Zamonaviy o'quv reja va uslublarini joriy etish talab darajasida emas.

Bolalar va yoshlarga maxsus fanlar, mamlakatimiz va jahon sivilizatsiyasi tarixini, xoirjiy tillarni va zamonaviy kompyuter dasturlarini chuqur o'rgatish vazifalari hali to'liq xolda yechilgani yo'q. Yana bir muammoni hal etish ham o'ta muhim hisoblanadi: bu pedagoglar va professor-o'qituvchilar tarkibining professional darajasi, ularning maxsus bilimlaridir. Bu borada ta'lim olish, ma'naviy-ma'rifiy kamolot masalalari va haqiqiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonlariga faol ko'mak beradigan muhitni yaratish zarur.

Uchinchi vazifa- ta'lim muassasalarini, eng avvalo, kasb-hunar kollejlarini oqilona joylashtirishni, shuningdek iqtisodiyot, ijtimoiy soha va har bir huduning zarur mutaxassislarga bo'lgan talabini to'g'ri aniqlashni tanqidiy tahlil qilishdir.

To'rtinchi vazifa-nafaqat ilm-fanni, balki oliy o'quv yurtlaridagi ilm-fanni yanada rivojlantirish.

Hozirgi paytda hammamizning oldimizda juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan masala, ya'ni kitobxonlikni keng yoyish va yoshlarimizning kitobga

boʻlgan muhabbatini, ularning maʼnaviy immunitetini yanada oshirishga qaratilgan ishlarimizni yangi bosqichga olib chiqish vazifasi turibti”.

Bu koʻrsatmalar sport turlari boʻyicha murabbiylarda katta his-tuygʻularni oshirishda ilmiy-nazariy hamda amaliy malakalarni chuqurlashtirishni talab etadi. Yaʼni sportchi yoshlarning Respublika va xalqaro sport musobaqalarida yaxshi samaralarga erishishi, gʻoliblikni qoʻlga kiritishga ishonchni oshirishda oʻziga xos maʼnaviy va maʼrifiy ozuqa boʻlib xizmat qiladi. Xalq taʼlimi vazirligi tizimida barcha fanlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya darslari ham oʻzining mazmunan va shaklan oʻrni hamda mohiyatiga ega. Shu tufayli xalq taʼlimi vazirligi tizimidagi umumtaʼlim maktablari, maxsus maktablar, kollej, litseylar, sport maktablarida jismoniy tarbiyaga alohida oʻrin berilgan. Oʻquv yurtlari va turli muassasalarning ish mazmuniga qarab jismoniy tarbiyaning mazmuni, shakli va xususiyatlari ham oʻziga xosdir. Ularni tashkil qilish va boshqarishning ham alohida xususiyatlari mavjud. Shu tufayli xalq taʼlimi vazirligi tizimiga jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish boʻlimlari, turli idoraviy va jamoat sport tashkilotlari ham faoliyat koʻrsatadi.

Xalq taʼlimi vazirligi tizimida bevosita jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik qiluvchi boʻlimlar asosan quyidagi faoliyatlarni amalga oshirishda rahnamolik qiladilar:

1. Oʻquvchi yoshlarning jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va hayotga tayyorlash, bunda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shugʻullanishni oʻrgatish.

2. Sogʻlom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini oʻrnini ongli ravishda tushunishlariga erishish.

3. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashgʻulotlari va turli musobaqalarda qatnashish yoʻli bilan oʻzlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash, jamoa (komanda) ahilligi, oʻzaro hurmat va gʻoliblik, kurash yoʻllarini oʻrgatish.

4. Jismoniy tarbiya vositalari orqali mehnatga tayyorgarlik va Vatan himoyasi uchun oʻz kuch va qudratlarini oshirishga odatlantirish. Bunda “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini toʻla bajarishlariga erishish.

5. Sport cho`qqilarini egallashga chorlash, xalqaro sport maydonlarida Respublika obro`yini ko`tarish tuyg`ularini kuchaytirish va vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish.

6. Bo`lajak kasbga tayyorlash va qaysi kasb-hunar bo`lmasin, o`z sog`liklarini mustahkamlashga intilish, kelajakda sog`lom avlod uchun kurash yo`llarini egallash va xokazolar.

Ana shu faoliyatlar o`quv yurtlarida qanday amalga oshirilayotganligi bilan faqat mutasaddi tashkilotlarga emas, balki juda ko`p mutaxassislar, ilmiy xodimlar xususan jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassis kadrlari bevosita qiziqishi lozim. Ana shularni e`tiborga olgan holda maktab o`quvchilarining jismoniy tarbiya va sportga bo`lgan qiziqishari hamda ularning jismoniy tayyorgarliklarini o`rganish maqsadida maxsus izlanish va tadqiqot ishlarini olib borish davom etmoqda.

Jismoniy tarbiya o`qituvchilarining darslari va murabbiylarning sport mashg`ulotlarini (trenirovka) kuzatish, ular bilan bevosita olib borgan muloqotlar, suhbatlarning natijalari asosida quyidagi muloxazalarni bildirishga to`g`ri keladi, ya`ni;

-darslar va sport mashg`ulotlarida o`qituvchilar (50-60%)ni murabbiylar (70-80 %) asosan o`yin-mashqlar hamda mahorat oshirish faoliyatlarga ko`proq e`tibor berishadi;

-o`quvchi-yoshlar (30-40%) va sportchilarning (25-30%) darslar va mashg`ulotlar jarayonidagi o`zaro kelishmovchiligi nojo`ya so`zlar bilan haqoratlashi, xatto janjallashishlariga (itarish, yiqitish, mushtlashish, tepishish va xokazo) unchalik ko`p e`tibor berishmaydi ya`ni faqat ularni ajratib qo`yish bilangina chegaralanishadi;

-tabiatan sho`x yoki qitmir (ko`ra olmaslik, qasdgo`y) bolalarning ruhiy holatlari ularning salbiy hatti-harakatlarini doimiy ravishda tarbiyachilar tomonidan kuzatib borishmaydi (30-35 %):

-kurashlar, sharqona yakka bellashuvlar, boks, futbol basketbol, qo`l to`pi kabi sport turlari mashg`ulotlari (50-55 %) va darslarda(40-45%) sportda ilg`or

bo'lgan yoshlarning "raqiblar"iga bo'lgan salbiy muomalalari yoki texnik-taktik jihatdan o'rinsiz amallarni (priyom) ishlatgan voqeliklar, hodisalar, vaziyatlar doimo va atroflicha tahlil muhokama qilinmaydi. Ya'ni "Mashg'ulotda bo'ladi-da" keyin yarashib ketadi",- degan fikrda davom etaveradi.

Fikrimizcha o'qituvchilar va murabbiylar o'zlarining nazariy va amaliy mashg'ulotlarida dastur hamda rejalar asosida (avvaldan belgilash) texnik va taktik mashqlarni o'rgatishda ma'naviy-ma'rifiy tarbiyani uzluksiz amalga oshirib borishlari lozim bo'ladi. Buning uchun esa;

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" (1997y) va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlarning to'la mazmunlarini o'rganish, ularga izchil ravishda amal qilish.

2. O'z kasbiga bo'lgan talab hamda mas'uliyatlarini chuqur his etish, nazariy bilimlarni kengaytirish, amaliy faoliyatlarni kuchaytirish.

3. Respublika va Xalqaro miqyosda erishilgan ilg'or tajriba-sinovlardan xabardor bo'lish, ularning ijobiy tomonlaridan maqsadli foydalanish.

4. Milliy qadriyatlarga bo'lgan qiziqish va amaliy faoliyatlarini takomillashtirish.

5. Ma'naviy va ma'rifiy tarbiyaga oid bo'lgan ilmiy-ommabop kitoblar, jurnallar va gazetalarning maqfolalarini o'rganish, taxlil qilish.

6. Darslar va sport mashg'ulotlari (trenirovka) jarayonlarida shug'ullanuvchilarning shaxsi, ularning xis-tuyg'ulari, ichki kechinmalarini o'rganish, shu asosda ta'lim-tarbiya usullaridan maqsad yo'lida keng foydalanish.

7. Ilmiy anjumanlar, seminar-kengashlar va malaka oshirish kurslarida qatnashish. Ilmiy-nazariy bilimlar va amaliy malakalarini chuqurlashtirish.

8. Sport turlari bo'yicha musobaqalarning qoidalari va nizomlaridagi talab, vazifalar asosida ma'naviy-ma'rifiy tarbiya yo'llarini qo'llash.

9. O'quvchi-yoshlar va sportchilarning barcha faoliyatlarini kuzatish, axloq-odob va irodaviy xususiyatlarini chuqurroq o'rganib borish. Shu asosda ularning shaxsini tarbiyalash.

10. Xozirgi turmush va kelajak xayotga haqiqat bilan qarashni, ayniqsa

sportchilarni yuksak natijalarni ko`rsatishlariga bo`lgan ishonchni Vatan tuyg`usi, el hurmati va boshqa fazilatlar bilan singdirish.

Xulosa sifatida ta`kidlash joizki jismoniy tarbiya va sportning ma`naviy-ma`rifiy tarbiya bilan uyg`unligi, ularning xususiyatlarini mutaxassis xodimlar mukammal egallashlari lozim. Bu jarayonlar o`quvchi-yoshlar va sportchilarning ongiga chuqur singdirilishi zarur.

Eng muhimi jismoniy tarbiya va sport tarbiyasi natijalari hamda ma`naviy-ma`rifiy tarbiya vositalari kelajak avlod uchun kuchli qurol bo`lishini yoshlarga ishontirish kerak bo`ladi.

II.4. Jismoniy tarbiya va sport - sog`lom avlod tarbiyasining omillaridan biri

Bugungi olib borilayotgan siyosatga nazar tashlasak, mamlakatimiz kelajagi porloq ekanligiga shak- shubha yo`q albatta. Lekin har bir masalaning eng muhim tomoni shundaki, uni pastki bosqichda hayotga amalga oshirishda va uni ijro etishdadir. Mamlakatimiz kelajagi bugunki kunda tug`ilib, ilk yoshdan boshlab tarbiya olayotgan yoshlarning qobiliyati to`la to`kis shakllanishi bilan bog`liq.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport islohotlarining amalga oshirilishi natijasida yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb etishning uzluksiz tizimini mmkoniyatlarini barpo etish jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuviga olib kelmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlar Vatan ravnaqi yo`lida o`zining ilk natijalarini bera boshladi. O`quvchi - yoshlar va talabalar o`rtasida sportning ommaviylashuvi natijasida iqtidorli sportchilar yetishib chiqq boshladi.

Jismoniy tarbiya inson madaniyatining bir qismidir. Yoshlarda jismoniy madaniyatni shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Buning uchun birinchi navbatda kelajagimiz bo`lgan yosh avlodni ruhan tetik. aqlan yetuk, jismonan baquvvat eng asosiysi sog`lom qilib tarbiyalashimiz zarur. Ularda millatimiz faxri bo`lgan ajdodlarimiz bilimlarini singdirishimiz, jismoniy madaniyatni to`liq anglata olishimiz lozim.

Jismoniy tarbiya deganda insoning faol harakatlarini ma`lum maqsadga

(tarbiyaviy) qaratilishi, ya'ni jismonan baquvvat, tetik, epchil, chaqqon, kuchli va chidamlilik kabi insoniy fazilatlarini ta'minlashni tushunmoq kerak. Yoshlarning ma'naviy kamolotini yanada yuksaltirishda, jismoniy madaniyat va sport turlari nixoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularda yuksak siyosiy ong, siyosiy bilim va madaniyat, siyosiy ziyraklik, halollik poklik fazilatlarini shakllantirish va rivojlantirishni taqazo etadi. Ma'nan va jismonan baquvvat bo'lmasdan shaxs barkamol bo'la olmaydi. Ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodgina o'z Vataniga fidoyi kishi bo'lib etishadi.

Mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lomligini mustahkamlash, farzandlarimizning sog'lom turmush tarzini ta'minlash, ularda sportga muxabbat tuyg'ularini kuchaytirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" gi va 2004 yil 29 avgustdagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonlari O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyun PQ-3031 "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlanirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2018 yil 5 mart PF-5368 "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qaror va farmonlari bu borada dasturulamal bo'lmoqda.

Mamlakatimizda ommaviy sportni, ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha ishlar yanada keng ko'lam va izchillik kasb etmoqda. O'tgan qisqa davrda yurtimizda hech kimdan kam bo'lmagan avlodni voyaga yetkazish borasida katta yutuqlarga erishildi.

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu o'z navbatida, Vatanimizning kelajagi -farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi. Bu borada Respublikamizning viloyatlarida shahrimiz va oliy o'quv yurtimizda ham bir qator ishlar amalga oshirildi, ya'ni mavjud sport inshootlari ta'mirlandi, yangilari

qurildi. Ana shu sport ishootlarida har yili an'anaviy tarzda sport turlari bo'yicha o'tkazilib kelinayotgan fakultetlararo musobaqalar; talabalar sport haftaligi, professor -o'qituvchilar, ishchi va xizmatchilar spartakiadalari, birinchiliklari, "Alpomish" va "Barchinoy" sinov me'yorlarini topshirish mashg'uloti, musobaqalari, turli estafeta va poyga yugurishlar, turnirlar, tarixiy sanalarga bag'ishlangan va xotirlash musobaqalari muhim rol o'ynamoqda. Talaba - sportchilarimiz terma jamoalari har yili shaxar, viloyat, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashib sovrinli o'rinlarni egallab kelmoqdalar.

Bob bo'yicha xulosalar

Milliy istiqlol g'oyasi negizida ma'naviy yetuk, komil inson, ya'ni jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash jamiyatimiz oldida turgan dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoldi. Chunki ma'naviy kamolot dolzarb mazmun-mohiyati jihatidan ko'p qirrali tushuncha hisoblanadi va o'z ichiga juda ko'p sohalarni, jumladan jismoniy madaniyatni qamrab oladi.

Respublikamizda hozirgi kunda jismoniy madaniyat ravnaqiga juda katta e'tibor bilan qarayotganliklari bois sportning barcha turlari beqiyos darajada rivojlanmoqda.

Respublika Prezidenti Sh.Mirziyoevning nutqlari va joylardagi bevosita uchrashuvlardagi muloqotlari yoshlarni davr talablari asosida tarbiyalash, ularning sport bilan shug'ulanishlariga jiddiy e'tibor berish ma'no va mazmun jihatdan chuqur, keng mujassamlashgan.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm va xalq milliy o'yinlari milliy ma'naviyatimizga tobora keng singib, o'rganib bormoqda.

Jaxon xalqlarining jismoniy madaniyati umuminsoniy madaniyatning tarkibiy-ajralmas qismi sifatida tilga olinadi Jismoniy madaniyat esa jismoniy tarbiya, uning vositalari (sport xam), sport musobaqalari, inshootlar, buyumlar, kiyimlar hakamlilik, sport turlarining mazmun va qoidalari, tomoshabinlarning ishtiroki va yana boshqa ko'p manbalar, voqeliklar faoliyatlarini o'zida mujassamlashtiradi.

Ma'naviy- ma'rifiy tarbiya insonlarning har tomonlama barkamol bo'lishini

taqozo etadi. Bunda jismoniy tarbiyaning mohiyati ham ancha ustuvor turadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport islohotlarining amalga oshirilishi natijasida yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb etishning uzluksiz tizimini imkoniyatlarini barpo etish jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuviga olib kelmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlar Vatan ravnaqi yo'lida o'zining ilk natijalarini bera boshladi. O'quvchi - yoshlar va talabalar o'rtasida sportning ommaviylashuvi natijasida iqtidorli sportchilar yetishib chiqq boshladi.

III. Ta'lim tizimida bolalar sportini rivojlantirish

III.1. Bolalar sportini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov tomonidan 2002 yil 24 oktyabrda imzolagan "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni bu sohada qo'yilgan katta qadam bo'ldi. Bolalar sportini rivojlantirishda quyidagi asosiy ustivor yo'nalishlar ko'rsatib o'tildi:

-bolalarni sport orqali sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasidagi masala ekanligi:

-bolalar sportini faqat katta shaxarlarda va tuman markazlaridagina emas, balki mamlakatimizning barcha aholi yashash joylarida ham bir xil darajada rivojlantirishga erishish;

-bolalarimizning sportga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish masalasiga doimiy diqqat-e'tiborini qaratish;

- sport bilan, ayniqsa bolalar sporti bilan shug'ullanish umumxalq harakati darajasida rivojlanishiga erishish;

-bolalarning sportning barcha turlari bilan muntazam shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratish;

-bolalar sportini tashkil kilish, boshqarish va rivojlantirishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish.

Ta'lim tizimlarida bolalar sportini rivojlantirishni uch bosqichda amalga

oshirish, ya'ni o'quvchilarda sportga nisbatan havas uyg'otish, to'g'ri yo'naltirish va sport bilan shug'ullanishni kundalik hayotiy extiyoj darajasida ta'minlash masalalarini hal qilishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Ta'lim muassasalarida umumta'lim fanlarini o'qitish jarayonida o'quvchilarda sportga nisbatan havasni uyg'otishni shakllantiruvchi o'qitishning ilmiy asoslangan metodlarini ishlab chiqish va ta'lim jarayonida qo'llash hamda o'quvchilarni bilim, jismoniy, aqliy va fiziologik ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda, ularni sportga to'g'ri yo'naltirish metodlarini tashkil qilish masalalariga qaratilgan.

Mamlakatimizning har bir fuqarosi oldida mustaqil buyuk davlat qurishdek murakkab va sharaflı vazifa turar ekan, ta'lim muassasalari bu vazifani hal etishda yetishib kelayotgan avlodga sog'lom turmush tarzini singdirish, ularning komil inson bo'lib shakllanishlariga o'zlarining barcha bilimlarini va kuchlarini ishga solishlari lozim.

Yurtimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash farzandlarimizning irodasini toblash, mustaqil dunyoqarashini shakllantirish, ongu fikriga Vatanga sadoqat va el-yurtga, mehr-muhabbat tuyg'ularini qaror toptirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ana shunday ezgu maqsadlarga xizmat qiluvchi soha - bolalar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan bu borada amalga oshirilayotgan ishlar tahsinga sazovor.

Mamlakatimiz aholisining yarmidan ko'prog'ini bolalar, yoshlar tashkil etadi. Ularning asosiy qismi esa qishloqlarda yashaydi. Biz bugun ko'proq qishloq bolalari haqida qayg'urayotganimiz o'z samarasini bermoqda. Maktablar qurish, tamirlash, umuman maktablar faoliyati bilan shug'ullanish 3-4 yillik ish emas, balki doimiy, uzluksiz jarayondir.

Har qanday muammoga mantiqiy nuqtai nazardan yondashmay turib, yechim topish mushkul. Jumladan, o'zbek qizlarini sportga jalb etishdan oldin masalaning nozik jihatlarini chuqur tahlil qilish lozim. Avvalo, sportning hamma turi ham

xalqimizga, ayniqsa, iffatli va iboli qizlarimizga to'g'ri kelavermaydi. Shu ma'noda keyingi yillarda chekka qishloqlarda xam sportning nafis turi bo'lgan badiiy gimnastika va sport gimnastikasi izchil rivojlanayotgani tahsinga sazovor. Bunda O'zbekiston badiiy gimnastika federatsiyasining yordami katta bo'layotir.

Maktablarda bolalar sportini rivojlantirishda mutaxassis o'qituvchi-murabbiylarning alohida o'rni bor.

III.2. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportning taraqqiyoti

O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport taraqqiyoti bilan bog'liq bo'lgan asosiy tadbirlarni talabalarga tanishtirish va ularni kelajakda keng targ'ibot qilish yo'llari bilan qurollantirishdan iboratdir.

Vazifalar: "Jismoniy tarbiya" darslaridagi nazariy bo'limlar bo'yicha bilim va malaka hosil qildirish, jismoniy tarbiya, sport, sayohatlar va xalq milliy o'yinlarining kelib chiqish sabablari, ularning ijtimoiy-madaniy hayotdagi ahamiyatlari bilan tanishtirish, zarur manbalardan foydalanish yo'llarini o'rgatishdir.

Yaqin o'tmishimizda O'zbekistonni "Sharq mash'ali", deb atashar edi. Bunda albatta bir haqiqat bor edi, ya'ni sanoat, qurilish, madaniyat, san'at, qishloq xo'jaligi (asosan paxta yetishtirish) va boshqa ko'p sohalarda ancha yutuqlarga erishilib, jahondagi ko'p mamlakatlarga namuna bo'lgan edi. Bu jarayonlar mustaqillik yillari davrida yanada yuksaklarga ko'tarilmoqda. Ular orasida jismoniy madaniyat va sport, turizm hamda xalq milliy o'yinlarining ham o'ziga xos mavqei va o'rinlari bor.

Umumta'lim maktab o'quvchilarining "Umid nihollari", o'rta maxsus ta'lim muassasalari, akademik-litseylar, kasb-xunar kollejlari o'quvchilarining "Barkamol avlod" sport musobaqalari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Universiada"si an'anaga aylanmoqda.

Xalq milliy o'yinlari bo'yicha "Alpomish o'yinlari" Respublika festivallari, "To'maris o'yinlari" Respublika festivallari umumxalq sport bayramiga aylantirilmoqda.

Aholining barcha qatlamlarida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish

yo`lida “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari majmui shaxdam qadam tashlamoqda.

Respublika Prezidenti kubogi uchun tennis bo`yicha xalqaro turnirlar eng yuqori saviyada tashkil etilmoqda, Boks, kurashlar, sharqona yakkakurashlar va boshqa sport turlari bo`yicha ham turli-tuman xalqaro turnirlar, o`rtoqlik uchrashuvlari, rasmiy sport musobaqalari o`tkazib borilmoqda.

O`zbek kurashi (Buxoro usuli) va “Belbog`li kurash” jaxon sportiga aylandi. Kurash bo`yicha jahon chempionatlari o`tkazilmoqda.

O`zbekiston sportchilari Markaziy Osiyo, Osiyo va Jaxon birinchiliklarida muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda. Toshkent shahri va viloyatlarning markazlarida zamonaviy ulkan sport koshonalari yangidan qurilmoqda.

Mamlakatda jismoniy madaniyat va sportni keng rivojlantirish ayniqsa sportchilarning xalqaro musobaqalarda yutuqlarni qo`lga kiritishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berishda Respublika Prezidenti va xukumatining hissalarini beqiyos kattadir.

Xullas, jismoniy madaniyat va sport tarixiy voqeliklar bilan boyib bormoqda. Bu jarayonlarni barcha fuqarolar, ayniqsa talabalar, bo`lajak kasb-xunar egalari mexnatkash, ziyolilar sifatida chuqur o`rganishlari, o`z faoliyatlarida ulardan maqsadli foydalanish, eng muhimi yurtimiz bolalar sportini rivojlantirishga o`z hissalarini qo`llashlari lozimdir.

Talabalar mustaqil ravishda ijodiy mehnatlari yo`lida respublika jismoniy madaniyat harakatini, uning tarixiy yo`llarini o`rganishlari muhim vazifalardan biri bo`lishi lozimdir.

Qadimgi ajdodlar jismoniy madaniyati va ularni aks ettiruvchi manbalar haqida.

O`zbekiston xalqlari tarixi va qadimgi ajdodlarimizning turmush madaniyati juda ko`p ilmiy tadqiqot natijalariga bag`ishlangan to`plamlar, o`quv-uslubiy qo`llanmalar, darsliklar hamda tarixiy qo`lyozmalar, badiiy asarlarda o`z ifodasini topgan. Bundan uch ming yillar avval yaratilgan “Avesto” (Zardushtiylar qomusi), “Alpomish” (yaratilganiga 1000 yil to`lgan) Go`ro`g`li turkumidan o`nlab

dostonlar, “Qirq qiz”, “Kuntug`mish”, “Toxir va Zuxra” dostonlari, buyuk alloma Alisher Navoiyning “Xamsa” (besh doston), Mirzo Ulug`bekning “Besh ulus qissasi tarixi”, “Boburnoma” asarlari ajdodlar tarixi va madaniyatini o`rganishda eng muhim manbalar sifatida xizmat qiladi.

Respublikamizda o`tkazilgan turli xil ilmiy ekspedistiyalar, arxeologik qazilma ishlarida rus olimlaridan V.V.Bartold, A.Ya.Yakubovskiy, V.E.Bertels, Z.D.Kastelskaya, V.A.Vyatkin, A.Shishkin kabilar mufassal qatnashganlar va juda muhim axamiyatga ega bo`lgan ilmiy tadqiqot natijalarini qoldirganlar. Keyinchalik atoqli o`zbek olimlari Ya.G`.G`ulomov, I.Mo`minov, Qori Niyoziy, Bo`riboy Axmedov, G.A.Hidiyatov kabilar ularning tadqiqotlarini davom ettirib, o`ta qimmatli dalillarni yuzaga chiqarganlar.

Ma`lumki xalq madaniyatining tarkibiy qismi ta`lim-tarbiya hisoblanadi. Tarbiyaning asl mazmunida esa insonni shakllantirish va uni kamolotga yetkazishda jismoniy tarbiya muhim o`rin egallaydi.

Tarixiy manbalarning guvohlik berishicha ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy jihatdan rivojlanishi, har tomonlama kengayib borgan. Bu o`z navbatida insonlarning madaniy turmush jarayoni, shu bilan birgalikda esa, ularning jismoniy madaniyati ham ravnaq topib borganligini tasdiqlaydi.

Shu sababdan ajdodlarimizning jismoniy madaniyatini, uning rivojlanishini turli ijtimoiy tuzum davrlaridagi madaniyat, ma`rifat, tarixiy voqealar, urf-odatlardan aloxida ajratib bo`lmaydi. Shunga asoslanib ajdodlarimizning ijtimoiy turmush sharoitlari, ma`lum davrlardagi ijtimoiy-siyosiy, madaniy va boshqa sharoitlari tarkibiga kirib ketgan jismoniy madaniyatni xozirgi sharoitlarga bog`lab o`rganish mantiq jihatdan to`g`ri bo`lar edi.

Aholi o`rtasida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalari alohida ajratib aytilmaydi. Chunki jismoniy madaniyatni jismoniy tarbiya deb aytish ijtimoiy iste`molga aylanib ketgan. Umuman olganda bunda o`ta jiddiy tafovutlar yo`q, desa bo`ladi. Turmush sharoitimizda tarbiya madaniyatdan, madaniyat esa tarbiyadan kelib chiqishini inkor qilib bo`lmaydi.

Ma'lumki, qadimgi ajdodlar jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiyasi ijtimoiy mehnat, ov qilish, turli janglar, urushlar mazmunida o'z ifodasi bilan mavjud bo'lgan. Ular bevosita extiyoj yo'lida va maxsus tarbiya jarayonlari bilan shakllanib rivoj topgan. Tarixiy manbalarning isbotlashicha bundan 12-15 ming yillar muqaddam ilgari, hozirgi yashab turgan mintaqamizda ibtidoiy jamiyat tarixida yangi davr paydo bo'lgan. Muzliklar batamom erib, iqlim sharoiti deyarlik hozirgi davr iqlimiga yaqinroq bo'lgan. Xo'jaliklarda yirik ov xayvonlari yo'qolib ular faqat tog'li xududlardagina qisman saqlanib qolgan. Natijada ov va mehnat qilish jarayonlarining shakllari hamda mazmunlari o'zgargan va shu asosida mehnat hamda ov qurollari ham ancha takomillashgan. Oilalar jamoasi, urug'lar davrasida turli xil o'yinlar, jismoniy mashqlar bolalar va yoshlarga maxsus o'rgatilgan. Bunday tarbiyaviy jayonlarda faqat tabiiy harakatlarnigina, ya'ni tez yurish, yugurish, to'siqliklardan yugurib o'tish, uloqtirish, osilish, yuk ko'tarish kabi harakatlarga qo'shimcha turli xil harakatli o'yinlar ham maqsadli qo'llanilgan. Natijada "Mushuk va sichkon", "Kushlar pir-rrr uchdi", "G'ozlar va o'rdaklar" kabi o'yinlar kichik yoshdagi bolalar mashg'ulotlarida qo'llanilgan. Katta yoshdagi bolalar bilan esa "Kalxat keldi", "Xo'rozlar jangi", "Kim chaqqon" kabi o'yinlar qo'llanilib, tobora kengayib hamda boyib borgan. Katta yoshdagilar mushtlashish, kurash, nayza sanchish, qilichbozlik, kamondan o'q otish, suvda suzish, tog'lar va qiyaliklarga tirmashib chiqish va juda ko'p murakkab mashq-o'yinlardan foydalanganlar.

Markaziy Osiyo, shuningdek hozirgi O'zbekiston xududlarida tarixiy davrlarda urushlar ko'p bo'lgan. Janglarda har xil jismoniy mashqlardan, ayniqsa otda nayza sanchish, qilichlashish, kamondan o'q uzish, otdan ag'darish, kurash, mushtlashish, kaltaklashish kabi maxsus xamda tabiiy faol harakatlardan keng foydalanilgan. Bu esa yoshlar o'rtasida turli-tuman jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, jang kilish san'ati va xokazoni rivojlantirishga sabab bo'lgan. Ular o'z navbatida turli marosimlar, jang oldi tayyorgarliklar va boshqa tadbirlarda baxs-musobaqalar o'tkazishga odatlanganlar. Bunday faoliyatlar va ularning tarbiyaviy jihatlari haqida juda ko'p mudarrislar, faylasuflar, shoirlar, olimlar o'z mulohaza

xamda munosabatlarini bildirishgan, ilmiy nazariy meroslar qoldirishgan. Ularning ba'zilar haqida qisqa ma'lumotlar berish bilan kifoyalanish mumkin bo'ladi.

IX-XII asrlarda Markaziy Osiyoda fan va madaniyat sohasida ko'p va muhim kashfiyotlar barpo etilgan. Markaziy Osiyo xalqlari orasidan yetishib chiqqan hamda ilm-fan va madaniyatning turli sohalarida ulkan obro' va ulug' martabaga erishgan buyuk olimlar anchagina. Ular orasida Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Abu Rayxon Beruniy (973-1048) Muxammad ibn Muso Xorazmiy (780-847), Abu Nasr Farobiy, Muxammad Narshaxiy, Maxmud Koshg'ariy, Abu Abdullo Rudakiy, Abulqosim Firdavsiy kabilarning o'ziga xos o'rinlari bor. Falsafa, tibbiyot, adabiyot boshqa fanlar qatorida jismoniy (badan) tarbiya sohasida ham ulkan tadqiqotlari va ilmiy meroslar bilan Ibn Sino alohida ajralib turadi.

Ibn Sinoning "Tib qonunlari" besh jild to'plamdan iborat bo'lib, uning barchasi inson hayotiga bag'ishlangan. Ayniqsa 4-jildida badan tarbiyasi, kasallarni jismoniy mashqlar bilan davolash, tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (suv, xavo, quyosh va hokazo) hamda sog'lom kishilarning kurash va turli xil og'ir mashqlar bilan shug'ullanish yo'llari bayon etiladi. Uning mashqlarni turli sohalariga taqsimlash (klassifikatsiyalash) usullari o'rta asr va undan keyingi davrlarda Yevropada keng qo'llanildi va turli soxalardagi olimlarning ilmiy tadqiqot omiliga aylandi.

XII asrda poeziyada ijod qilgan Paxlavon Maxmud (1247-1326) o'z davrining taniqli kurashchisi ham bo'lgan. U Eron, Turkiya, Arab va boshqa ko'pgina sharq mamlakatlarida kurashlarda qatnashib, yelkasi yerga tegmagan va shu sababdan xam Paxlavon unvoniga sazovor bo'lgan. Rivoyatlarga qaraganda eron shoxining marosimida juda ko'p kurashchi-polvonlarni yiqitib shohning sovg'asiga (sovrin) sazovor bo'lgan, lekin sovg'adan bosh tortib shohdan xorazmlik asirlarni qullikdan ozod qilishni so'ragan. Bu kurashchi xaqiqiy insonparvarlikning eng oliy fazilatlaridan darak beradi.

Ta'kidlash lozimki, ajdodlarimiz jismoniy madaniyati mazmunida tarixiy shaxslar, xalq qahramonlarining jangovarlik faoliyatlari muhim o'rinlarni egallaydi. Ayniqsa, xotin-qizlar orasida To'maris (yangi eradan avvalgi VII-V

asrlar), Jaloliddin Manguberdi, Maxmud Tarobiy, Amir Temur va boshqalarning jasoratlari ularning davridagina emas, xatto buyuk kelajagimizda ham namuna sifatida xizmat qila oladi.

O`zbekistonning mustaqilligi tufayli milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ulug` allomalar va buyuk sarkardalarning nomini abadiylashtirish, ularni doimo xotirlash yo`lida ulkan tadbirlar amalga oshirildi. Shu asosda sobiq ittifoq davrida josus, bosqinchi nomini olgan Amir Temurning haqiqiy qiyofasi, mafkurasi va faoliyatlari ochib berildi.

Ma`lumki Amir Temur 1336 yil Keshning (hozirgi Shaxrisabz) Xo`jailgor qishlog`ida tavallud topgan.

Amir Temur 1336-1405 yillar davomida Samarqand, Xirot, Shaxrisabz va boshqa yirik shaharlarda istiqomat qilish bilan birgalikda, ularni o`z saltanatining markazi sifatida madaniy jihatdan rivojlantirdi. U bir umr jangovarlik holatida yashadi va Yevropa, Osiyo mamlakatlarining ko`pchilik qismida musulmon madaniyati va Islom dinini taraqqiy qildirish bilan mashg`ul bo`lgan. Bular ko`pincha shiddatli janglar va tinch yo`l bilan ham hal qilingan.

Amir Temur faoliyati haqida Angliya, Fransiya, Osiyo mamlakatlarida romanlar, dramatik asarlar, kinofilmlar bundan 100 yillar avval yaratilganligi haqida dalillar bor. O`zbekistonda buyuk sarkarda haqida o`tgan asrning 60-70 yillarida faylasuf olim Ibroxim Mo`minov, iste`dodli shoir Abdulla Oripov kabilar dastlabki asarlar yozishga kirishdi. Lekin ularni o`sha davr tuzumi ta`qib qilgan edi. Mustaqillik, yillarida esa B.Axmedovning "Amir Temur" romani (1995), M.Bereznikovning "Velikiy Temur" romani (1995) yaratildi.

Eng muhimi shundaki, Amir Temur buyuk sarkarda sifatida o`z "Temur tuzuklari"ni yozib, meros qoldirdi. Unda ifoda etilishicha Amir Temur o`zining rasmiy marosimlarida polvonlarning kurash tushish, otlarda poyga qilishi, qilichbozlik, nayzabozlik, yelka urishtirish va boshqa o`yin-mashqlarni tomosha sifatida tashkil etgan. O`zining lashkarlarini (askarlar) jangovar holatiga keltirish uchun ularni jisman tayyorlagan. Qilichbozlik, arqonlarda qiyaliklardan chiqish mashqlar bilan askarlarni muntazam shug`ullanishni ta`minlagan.

Axolining milliy madaniyatini boyitish va uni e'zozlashda kurash, ko'pkari (uloq), poyga, chovgon va boshqa xalq milliy o'yinlari Amir Temur davrida va uning sulolalari zamonlarida ancha taraqqiy ettirildi. Zaxiriddin Muxammad Bobur 12 yoshida (1494 y.) taxtga o'tirgan. Lekin uning qismati turli ziddiyatlarga duch kelib, Andijon va umuman Movaraunnaxrni tashlab chiqib ketishga va uzoq xindlar yurtiga borib o'rnashib qolish, u yerda podsholik qilishga muvaffaq bo'ladi. O'zining "Boburnoma" asarida Hindiqush tog'laridan otni sakratib o'tib Hind daryolaridan (Gang) kechib o'tganligi, jismonan chidamli bo'lganligi haqida hikoya qiladi. Bunday jasorat va namunalar uning lashkarboshlari va askarlari faoliyatida ham kechganligi aniqdir.

Xulosa qilib aytganda ajdodlarimizning ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlarida jismoniy madaniyat muhim ahamiyat kasb etgan.

III.3. Jismoniy tarbiya va sport bolalar hamda o'quvchi yoshlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash tizimida

Jismoniy tarbiya va sport o'quvchilar salomatligini mustahkamlashda, shaxsni xar tomonlama rivojlantirish, shuningdek, hayot uchun zarur harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga umumiy rahbarlikni amalga oshirish maktab direktori hamda o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari zimmasiga yuklangan. Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi Nizomga muvofiq, darslar, to'garak mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish tadbirlarining o'tkazilishi, musobaqalarning tashkil etilishi, kun tartibiga mos ravishda jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarining yo'lga qo'yilishini nazorat qilib borish uchun maktab direktori tomonidan hay'at tayinlanadi.

Jismoniy tarbiya darsining maqsadlari: o'quvchilarda yuksak ma'naviy, irodaviy hislatlarni, mehnatsevarlik, faollikni tarbiyalash; ularni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom, kuchli, qiyinchiliklarni yengishga qodir qilib o'stirish; o'quvchilarda hayot uchun zarur ko'nikma va malakalarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish, suzish, yuqoriga ko'tarilishi va tushish, turistlarning asbob-anjom va moslamalaridan foydalanish) shakllantirish, o'quvchilarda

jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti, gigiena, anatomiya va jismoniy mashqlar fiziologiyasi to`g`risida bilimlar hosil qilish; sport targ`ibotchisi, jamoatchi-tashkilotchi, yo`riqchi ko`nikmalarini, harakat estetikasini to`g`ri talqin qilish malakasini singdirish; yuqori sinf o`quvchilarida ularning kelajakdagi kasblarini hisobga olgan holda kasbiy-amaliy ko`nikmalarini shakllantirish, o`quvchilarni Olimpiada o`yinlari tarixi, ulug` qomuschi olimlar, afsonaviy xalq qahramonlari, respublikamizning zamonaviy taniqli sportchilari hayoti va faoliyati bilan tanishtirishdan iborat.

Maktabda bolalar o`qitila boshlangan kundan jismoniy tarbiya va sportning vosita hamda usullari yordamida ularga "tabiat-salomatlik-inson" tushunchalarini anglatib borish kerak.

Mazkur vazifalarni jismoniy tarbiyaning barcha tarkibiy qismlaridan to`la foydalangandagina muvaffaqiyatli hal qilish mumkin.

Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sportning turli shakllari ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etildi. Ular sirasiga an'anaviy (jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi jismoniy-sog`lomlashtiruvchi ishlar, sport turlari bo`yicha yashash joylariga ko`ra darsdan tashqari to`garak ishlari, turistik bazalar, bolalar saroylari, istirohat bog`lari, suv stansiyalaridagi mashg`ulotlar), shuningdek an'anaviy ("Balli yigitlar", "Balli qizlar", "Quvnoq startlar", "Futbol g`unchalari", "Oltin kuz" va sportning alohida turlari bilan bog`liq jismoniy tarbiya hamda sport bayramlari va hokazo) tadbirlar kiradi.

Hosil bayrami, qishki ta`til kunlari, Navro`z bayramiga bag`ishlab o`tkaziladigan musobaqalar, ommaviy-sport bayramlari maktab jamoasi uchun an'anaga, salomatlik ko`rigiga aylanib qolishiga alohida e`tibor berildi. Sog`lomlashtiruvchi musobaqalar umumjamlovchi xususiyatga ega bo`lishi ularni dastlab sinflararo, keyin maktablar, tumanlar, viloyatlararo o`tkazish, musobaqa finali esa respublika birinchiligi sifatida o`tishi lozim (uning o`tkazilish vaqti va joyi Xalq ta`limi vazirligi Nizomida belgilangan)

Jismoniy tarbiya o`qituvchilariga quyidagilar tavsiya etilgan: o`quv yili boshida o`quvchilarning ota-onalari bilan maktab yoshidagi bolalar jismoniy

tarbiyasi, jismoniy tarbiyaning maqsadi, mazmuni, ahamiyati to'g'risida suhbat o'tkazish. Chorak oxirida har bir o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha baho qo'yish, uning muvaffaqiyatlari hamda kamchiliklarini qayd etish, ota-onalarga har bir bolaning salomatligi to'g'risida axborot berish (har bir sinf dasturida o'quvchining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash testlari mavjud). O'z farzandlarining sog'ligi haqida ma'lumotga ega bo'lgan ota-onalar qo'yilgan maqsadlarga erishish yo'lida o'qituvchiga yordam beradilar. Bemor va bequvvat o'quvchilar bilan alohida mashg'ulotlar o'tkazish, ularning jismoniy jihatdan o'z tengdoshlariga yetib olishlari uchun zarur sharoitlarni yaratish, tibbiyot xodimlari bilan maslahatlashish. Xalqning boy madaniy-tarixiy an'analari, umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan yuksak ma'naviy sifatlarni shakllantirish bo'yicha muntazam ish olib borish. Birinchi sinfdan boshlab o'quvchilarga shaxsiy gigiena, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari gigienasi va boshqa ko'nikmalarni singdirish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli bu darsdir. Ko'pgina kuzatishlar va tahlillar shuni ko'rsatdiki, darslar haligacha bir qolipda, ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanilmay o'tkazib kelinayapti. Darslarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar asosida emas, balki turli asbob-uskunalar, trenajerlar, o'yinlar, o'zbek xalq qo'shiq va raqslarini qo'llagan holda o'tkazish tavsiya etilgan. 10-11 sinf qizlari uchun gimnastika bo'yicha dasturiy unsurlar (elementlar) bilan bir qatorda (turli balandlikdagi jihozlar, tayanib sakrash, akrobatika) milliy raqslar hamda ritmik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ishlab chiqilgan maxsus tavsiyalar o'quvchilar jismoniy yuklamalarini YuKS (yurak qisqarish sur'ati) hisobidan kelib chiqib nazorat qilish usuliyatiga bag'ishlangan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisiga maxsus bilimlarni quyidagi yo'nalishlar bo'yicha shakllantirish tavsiya etilgan: jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi ahamiyati. Jismoniy mashqlarni bajarish gigienasi va uning tibbiy jihatlari. Turmush tarzining inson salomatligiga ta'siri. Jismoniy mashklarni bajarish usullari va qo'llanadigan asbob-uskunalar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy shartlari. Xalq o'yinlari tarixi va ulardan

foydalanishning zamonaviy axvoli. Jismoniy tarbiyada turizmning o`rni va ahamiyati. Inson organizmiga suzish, chiniqish, quyosh va havoning ta`siri. O`z-o`zini nazorat qilish haqida.

Sportning an'anaviy turlari bilan bir qatorda xalq o`yinlariga alohida e`tibor berish lozimligi ko`rsatilgan. Salomatlik darsi uchun ajratilgan soatdan boshqa maqsadlarda foydalanishga ruxsat etilmaydi.

Xozirgi zamon talablaridan kelib chiqib, maktab kun tartibidagi jismoniy sog`lomlashtirish tadbirlarining, aniqrog`i, ertalabki badantarbiya, mashg`ulotdan oldingi gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffus paytidagi o`yinlar, kuni uzatirilgan guruhlardagi sport soatlari, sayr va sayohatlarning maqsad va vazifalari, mazmuni, ularga tashkiliy-uslubiy yondashish yo`llarini qayta ko`rib chiqilib tahrir etildi.

O`zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan ishlab chiqilgan O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Dasturi jamiyatda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va davolash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga jalb qilishga yo`naltirilgandir.

III.4. O`zbek oilalarida manan va jismonan sog`lom avlod tarbiyasining ijtimoiy-xuquqiy negizlari

Ma'lumki, barcha insoniy fazilatlar: xalollik, rostgo`ylik, or-nomus, sharm-hayo, mehr-oqibat, mexnatsevarlik, eng avvalo, oilada shakllanadi demak, ma'naviy tarbiya oiladan boshlanadi. Oila mustahkam tinch-totuv va farovon bo`lsagina, unda sog`lom ijtimoiy-ruhiy muhit hukm sursagina, shuningdek, oila a`zolari ongi va tafakkurida ertangi kunga ishonch hissi jo`sh ursagina, jamiyat va mamlakat taraqqiyot sari qadam tashlaydi. Bundan jamiyatda ijtimoiy parokandalik, siyosiy parokandalik, siyosiy tanazzul, iqtisodiy inqiroz, iqtisodiy beqarorlik, notinchlik singari salbiy illatlar kuzatilmaydi. Bu esa, o`z navbatida, istiqbolning dastlabki kunlaridan boshlab xalq ruhiyati, uning moddiy va ma'naviy extiyojlari, kundalik turmush tarzi talablaridan kelib chiqib, ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, xuquqiy ma'naviy, madaniy, ekologik

sohalardagi tub islohotlarning samarali amalga oshishi uchun zamin yaratadi. Shuning uchun ham mustaqil davlatimizda oilani mustahkamlash va barqarorlashtirishga asosiy etibor qaratilib, bugungi kunda fuqarolar daxlsizligini ta'minlash oila, onalar va bolalar muammolarini hal qilish, ma'nan va jisman sog'lom avlodni voyaga yetkazish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mustaqil O'zbekistonda jamiyat manaviy-madaniy qiyofasini shakllantirishning asosiy jihati bu onalar va bolalar sog'ligini saqlash, sog'lom avlod tarbiyasi va xotin-qizlar o'rtasida ish olib borishning samarali va zamonaviy yo'llarini topish ekan, bu masalaga O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida ham alohida o'rin ajratilganligi bejiz emas, albatga asosiy Qonunning "Oila" deb atalgan 14-bobining 63-66 moddalarida oilaning jamiyatda tutgan o'rnini, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi oilaviy munosabatlar, oilaning moddiy va ma'naviy jihatdan mustaqilligi, uning ma'naviy-axloqiy asoslari, farzandlar tarbiyasi kelgusi avlod taqdiri bilan bog'liq holda ifodalanganligini ko'rishimiz mumkin.

Jamiyatning tarixiy taraqqiyoti yo'lida oilaning rolini yanada oshirish, jamiyatning bir bo'g'ini sifatida uning barqarorligini mustahkamlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni ma'naviy-axloqiy jihatdan nikohga tayyorlash, milliy istiqlol mafkurasini yoshlar ongi va tafakkuriga singdirishda oilaning rolini kuchaytirish, ijtimoiy muammo sifatida oilaning barbod bo'lishini oldini olish maqsadida 1998 yilni "Oila yili" deb e'lon qilishi, ayniqsa, diqqatga sazovordir.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "Oila" ilmiy-amaliy markazini tashkil etish to'g'risidati qarori oila manfaatlarini takomillashtirish yo'lida qo'yilgan salmoqli qadam bo'ldi. Bu qarorga binoan, O'zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar qo'mitasi qoshida "Oila" ilmiy-amaliy markazi tashkil etilib, ushbu markaz, dastavval. oilaning ravnaqi bilan bog'liq muamolar majmuasini jamoatchilik fikrini o'rgangan va sotsiologik va psixologik tadqiqot metodlariga tayangan holda, ilmiy jihatdan tadqiq etish va uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishni o'zining asosiy vazifalaridan biri, deb biladi. Mazkur markazning faoliyati jamiyat va davlat taraqqiyoti manfaatlariga yo'naltirilgan bo'lib, oilani rivojlantirish va takomillashtirish, oila a'zolari salomatligini tibbiy-

biologik asoslarini ilmiy o`rganish bilan bir qatorda, u ushbu dolzarb muammolarni hal qilish yuzasidan amaliy tadqiqotlar majmuasini ham bajaradi. Demak, O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Oila” ilmiy-amaliy markazini tashkil etish to`g`risidati qarori va uning hozirgi kundagi faoliyati butun mohiyat e`tibori bilan har bir kishi xayotida, jamiyat ravnaqida, mamlakatning tarixiy taraqqiyotida, ma`naviy barkamool va mustaqil tafakkurga ega bo`lgan shaxsni shakllantirishda, jisman va ma`nan sog`lom avlodni tarbiyalashda oilaning o`rni va roli muhim ekanligini yana bir marta tasdiqlaydi va uning ravnaqiga xizmat qiladi.

Xulosa shuki, istiqlol yo`liga qadam qo`yilgan dastlabki kundanoq hanuzgacha insoniyatning ilohiy va mo``jizaviy kashfiyoti bo`lgan oilaning barqarorligi, mustahkamligi, hamda, mustaqilligiga asosiy etibor qaratilib, oilaning tarixiy ravnaqi va unda jismoniy, ma`naviy, axloqiy, ruhiy jihatdan sog`lom avlod tarbiyasiga oid masalalar O`zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, O`zbekiston Respublikasining Oila Kodeksi va shular doirasida qabul qilingan boshqa me`yoriy hujjatlar asosida xuquqiy kafolatlanib kelinmoqda.

III.5. O`quvchi-yoshlar sportini rivojlantirishda murabbiylarning o`ziga xos o`rni

Ma`lumki “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” uzluksiz ta`lim tizimini oldiga umumiy hamda mutaxassislik malaka va madaniyati, yuksak ijodiy va ijtimoiy faol jamiyatda yuz berayotgan voqea-xodisalarni mustaqil talqin va tahlil eta oladigan, istiqbolli masalalarni hal qilish qobiliyatiga ega bo`lgan kadrlarni tayyorlash vazifasi qo`yilgan. Xususan “Jismoniy tarbiya va sport” (2015) to`g`risidagi qonun, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 9 martdagi “O`zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o`tkaziladigan XXXII Olimpiya o`yinlari va XVI Paraolimpiya o`yinlariga tayyorlash haqida”gi PF-2821 sonli farmoni, 2017 yil 20 aprel PQ-2909-sonli Oliy ta`lim tizimini yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to`g`risida”gi qarori va boshqa bir qancha qonun va farmonlar ta`lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida, sport turlari bo`yicha to`garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma`naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiy va

o`qituvchilarni kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda.

Bu masalaning bugun qay darajada dolzarb ekanligi O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning quyidagi so`zlarida o`z ifodasini topgan: “Barchamizga anyoki, yurtimizdagi har qaysi oilaning eng ezgu orzu –maqsadlari, hayotiy manfaatlari avvalambor uning farzandlari timsolida namoyon bo`ladi, ro`yobga chiqadi. Albatta bu borada yurtimizda ulkan ishlar qilinmoqda va ular amalda o`zining ijobiy natijasini bermoqda

Bu haqda gapirganda, barchamizga cheksiz g`urur va iftixor bag`ishlaydigan bir misolni aytib o`tmoqchiman. Braziliyada o`tkazilgan Olimpiya va Paraolimpiya o`yinlarida sportchilarmiz 44ta medal, jumladan 12 ta oltin medalni qo`lga kiritgani mamlakatimiz hayotida tarixiy voqea bo`ldi. Fursatdan foydalanib, xalqaro maydonlarda yurtimiz bayrog`ini baland ko`tarib kelayotgan sportchi-yoshlarimizga, ularning ota-onalari va ustoz-murabbiylariga chuqur minnatdorchilik bildiraman. “Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili” dasturidan yoshlarimizni sog`lom va barkamol etib tarbiyalash masalasi alohida o`rin egallashi tabiiydir.

Bu borada farzandlarimiz uchun zarur sharoitlar yaratish, yangi-yangi ta`lim-tarbiya, madaniyat, san`at va sport maskanlarini barpo etish, yosh oilalar uchun uy-joylar qurish, yoshlarni ish bilan ta`minlash, ularni tadbirkorlik sohasiga keng jalb etish bo`yicha boshlagan ishlarimizni yangi, yuksak bosqichga ko`taramiz.

Biz ta`lim va tarbiya tizimining barcha bo`g`inlari faoliyatini bugungi zamon talabalari asosida takomillashtirishni o`zimizning birinchi darajali vazifamiz deb bilamiz.

Bugungi kunda “Farzandlarimiz bizdan ko`ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo`lishlari shart! ” degan hayotiy da`vat har birimizning, ota-onalar va keng jamoatchilikning ongi va qalbidan mustahkam o`rin egallagan.

Hozirgi vaqtda mamlakatimiz aholisining 32 foizini yoki 10 millionini 30 yoshgacha bo`lgan yoshlarimiz tashkil etadi.

Yoshlarimiz xaqli ravishda Vatanimizning kelajagi uchun javobgarlikni zimmasiga olishga qodir bo`lgan, bugungi va ertangi kunimizning hal qiluvchi

kuchiga aylanib borayotgani barchamizga g`urur va iftixor bag`ishlaydi. Bu sohada olib bolrayotgan keng miqyosli ishlarimizni xususan, ta`lim-tarbiya bo`yicha qabul qilingan umummilliy dasturimizni mantiqiy yakuniga yetkazishimiz zarur.

Shu maqsadda Hukumatning, tegishli vazirlik va idoralar hamda butun ta`lim tizimining, hurmatli domlalarimiz va professor-o`qituvchilarning eng muhim vazifasi –yosh avlodga puxta bilim berish, ularni jismoniy va ma`naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir. Farzandlarimiz uchun zamonaviy ish joylari yaratish, ularni hayotga munosib o`rin egallashini ta`minlashga qaratilgan ishlarimizni yangi bosqichga ko`tarishni davrning o`zi taqozo etmoqda.

Biz yoshlarga doir davlat siyosatini hech og`ishmasdan, qat`iyat bilan davom ettiramiz. Nafaqat davom ettiramiz, balki bu siyosatni eng ustuvor vazifamiz sifatida bugun zamon talab qilayotgan yuksak darajaga ko`taramiz.

Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma`naviy salohiyatga ega bo`lib, dunyo miqyosida o`z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo`sh kelmaydigan insonlar bo`lib kamol topishi, baxtli bo`lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz”

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” ning ilk bosqichida amalga oshirilgan ishlar natijalari uzluksiz ta`lim tizimining barcha bo`g`inlari o`zaro uzviy bog`likligini xamda ularning har biri o`ziga xos munosabat talab etishini ko`rsatdi.

Ayni paytda o`quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport ishlariga muntazam ravishda keng jalb qilishda murabbiyning roli katta ahamiyatga ega.

Shu bois xam kadrlar tayyorlash tizimida jismoniy tarbiya va sportni yangi pag`onaga ko`tarish asosiy vazifalardan biridir. Ayniqsa balog`at yoshiga yetgan o`quvchilarni o`quv dargohida oilaviy hayotga anatomo-fiziologik, gigienik, jismoniy va tibbiy jihatdan tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Hayot tajribalaridan ma`lumki, turli xil tanlovlar, sport musobaqalarida qatnashib kelgan sportchi yoshlar dadilligi, bahs-munozaraga tez kirishishi, mustakil fikrga ega ekanligi bilan o`quvchilardan ajralib turadi. O`quvchi yoshlar bilan olib borilayotgan jismoniy tarbiya mashg`ulotlari samaradorligini oshirish borasida quyidagilarni qo`llash mumkin:

1. Jismoniy tarbiya o`qituvchisi o`quvchi-yoshlarning ota-onalari bilan birgalikda oilada jismoniy tarbiyaning rolini kuchaytirish xususida suxbatlar o`tkazishi, oilada sport bilan shug`ullanishga sharoit yaratishi, uning salomatligi uchun ahamiyati katta ekanligini tushuntirib berishi, jismoniy tarbiya darsida berilgan uy vazifalarini tayyorlashni nazorat qilishda ota-ona mas`uliyatini oshirishga yo`naltirishi, o`quvchi-yoshlarning layoqatiga, kuchiga, qiziqishiga qarab mashqlar va kichik musobaqalar o`tkazish bilan birga ularning irodasini qobiliyatini, jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga o`rgatish, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini topshirish orqali o`quvchi-yoshlarda chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

2. Davlat ta`lim standartlari talablariga asosan o`quv dasturi materiallarini to`liq o`zlashtirishga erishish va o`quvchilarning sportdagi natijalarini xolis baholashga e`tibor berish, o`qituvchi nazorati ostida jismoniy tarbiya darslarini guruhlarda, o`z-o`zini boshqarishi usulida o`tkazishni yo`lga qo`yish;

3. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlariga sust qatnashgan yoshlar bilan alohida mashg`ulot olib borish, ularga qo`shimcha vazifa berish va bajarilishini talab qilish, ularning psixologik dunyoqarashini e`tiborga olgan holda qo`shimcha shug`ullanish va jismoniy imkoniyatga yarasha yengilroq bajarish mumkin bo`lgan mashg`ulotlarga va sport turlariga jalb qilish va hokazolar

III.6. Umumta`lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari

O`zbekiston mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab Respublikamizning birinchi Prezidenti I.A.Karimov va xukumatimiz o`sib kelayotgan yosh avlodning salomatligi to`g`risida muntazam g`amxo`rlik qilib kelmoqda. Ayni paytda ushbu yo`nalishdagi ishlar O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev tomonidan izchil amalga oshirilmoqda. Buning yaqqol misoli tariqasida Prezidentimiz tomonidan chiqarilgan qaror va farmonlarni ta`kidlab o`tish joizdir (2017 yil 3 iyun PQ-3031 “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlanirish chora-tadbirlari to`g`risida”, 2018 yil 5 mart PF-5368

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanish sog`liqni mustahkamlash, shuningdek Respublikamizda o`sib kelayotgan yosh avlodni uyg`un rivojlantirish barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning roli alohida ta`kidlanmoqda.

Bolalarni uyg`un rivojlantirish, ularni sog`lom turmush tarziga o`rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi. Bolalar sportini ommaviy ravishda rivojlantirish maqsadida 2002yil 24 oktyabrda O`zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I. Karimovning “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tashkil etish to`g`risida”gi 3154-sonli Farmoni va O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasining faoliyatini tashkil etish to`g`risida”gi 374-sonli Qarori qabul qilingan edi. Bu hujjatlarda sog`liqni saqlash vazirligi tomonidan bolalar sporti asosiy yo`nalishlarining tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqildi va o`sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismonan va ma`nan rivojlanishiga ko`maklashish amalga oshirilmoqda.

Sog`lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ta`siri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik ehtiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimulyer vazifasini bajaradi. Organizmning intensiv o`sish va rivojlanish davri bolalik va o`smirlik vaqtiga to`g`ri keladi.

Bola organizmida o`sish jarayonining passiv holatini kuzatish shu narsaga olib keladiki, o`smirlik davriga kelib tayanch-xarakat apparati va ichki organlarda kasallik alomatlari kuzatiladi. Bolada ruhiy diskamfort shakllanadi. Bugungi kunda respublikamizning sog`lom va garmonik rivojlangan fuqarosini shakllantirishni jismoniy madaniyat va sportsiz tasavvur etib bo`lmaydi. To`g`ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarining bolalar sog`ligi va tashqi muhitning noqulay ta`sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta`sir ko`rsatish to`g`risida

ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda optimizm ruhiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va Vatanni sevisish his-tuyg'ularini shakllantiradi.

Jismoniy madaniyat va sport bolaga va o'smirda juda ko'p narsa berishi mumkin. U jismonan uyg'un rivojlanish, jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashuvi, organizm zahiralari va ish qobiliyatining ortishi, ko'pgina kasalliklarga qarshi immunitetning kuchayishi sifatida yuzaga chiqishi mumkin. Ishimizda "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" viloyat filiali faoliyati to'g'risidagi ma'lumotni keltirishni lozim topdik. O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi va uning mintaqaviy filiallari faoliyatining qonuniyligi:

Jamg'arma, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi PF-3154-sonli farmoni bilan tashkil etilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 29 avgustdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-3184-sonli farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 29 avgustdagi 410-sonli qarori bilan tasdiqlangan nizomga asosan, jamg'arma Xalq ta'limi vazirligi tizimiga kiritilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-2779-sonli qarori asosida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi sifatida faoliyat olib bormoqda.

Ta'lim muassasalarida bolalar sportini rivojlantirishni va ularning sport bazasini mustahkamlashning ta'minlanishi:

2003-2017 yillarda jamg'arma viloyat filiali tomonidan 121 ta inshootlar (shundan 103 tasi sport inshootlari) qurib foydalanishga topshirildi.

Shundan, tiplar asosida qurilgan 15 ta yangi sport majmualari, 64 ta

umumta'lim maktablariga sport zallar, 2 ta suzish havzasini kapital ta'mirlash va 17 ta binolar qayta rekonstruktsiya qilinib, viloyatda barpo etilgan namunaviy uy joylar hududlarida 2 ta sport maydonchalari qurildi va 3 ta yopiq suzish havzasi yangidan barpo etildi hamda Buxoro shahrida Universal sport majmuasi qurilishi davom ettirilmoqda.

Shuningdek, 18 ta (10 ta yangi, 8 ta rekonstruktsiya) musiqa va san'at maktablari qurib foydalanishga topshirildi.

Ushbu maqsadlarga jamg'arma tomonidan jami 77 mlrd 798 mln. so'm mablag` sarflandi.

Barpo etilgan sport inshootlari jamg'arma tomonidan 9 mlrd 331 mln. so'mlik (shu jumladan, 2017 yilda respublika jamg'armasi tomonidan 343,3 mln.so'm va jamg'arma viloyat filiali hisobidan 455,0 mln.so'm) sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlandi.

Viloyatda bolalar sportini rivojlantirish, o'quvchi yoshlar ayniqsa, qiz bolalarni sportga keng jalb etish maqsadida sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan, umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarning o'quvchi qizlariga, 2006-2017 yillar mobaynida jamg'arma mablag`lari hisobidan, jami 83338 komplekt 2 mlrd 150 mln.so'mlik (2017 yilda 13861 komplekt 403,6 mln.so'm) sport kiyim kechaklari ajratildi.

2018 yilda viloyatda jamg'arma mablag`lari hisobidan 5 ta ob'ektlar qurilishi belgilangan bo'lib, jumladan, Buxoro shahridagi Universal sport majmuasi qurilishini davom ettirish, Olot tumanida 25x11 m hajmdagi yopiq suzish havzasini qurish, Kogon tuman bolalar-o'smirlar sport maktabi, Romitan tumanidagi markaziy futbol o'yingoxini rekonstruksiya qilish hamda Buxoro shahridagi chim ustida xokkey Sitora sport majmuasini kapital ta'mirlash rejalashtirilgan.

Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan ishlarni o'rganib chiqish maqsadida anketa-savolnoma tuzib chiqishga qaror qildik. Bu anketa-savolnomaga o'qituvchilar malakasini oshirish institutida malaka oshirayotgan tinglovchilarni, Buxoro davlat universiteti

qoshidagi malaka oshirish bo'limi tinlovchilarini jalb qildik. Jami anketada 50 o'qituvchi ishtirok etdi.

So'rovnamani taxlil qilib shunday xulosaga keldik:

1. Anketa savoliga javob bergan o'qituvchilarning ko'pchiligi yosh o'qituvchilarni tashkil qiladi.

2. Aksariyat o'qituvchilar Buxoro davlat universiteti hamda viloyatlardagi jismoniy madaniyat fakultetini bitirganlar.

3. O'qituvchilar 100 foiz o'zlari shu kasbni tanlaganlari, ya'ni jismoniy tarbiya va sportni yaxshi ko'rishlari o'z vaqtida sportning u turi yoki bu turi bilan shug'ullanib musobaqalarda qatnashib faxrli o'rinlarni egallab kelganlarini ma'lum qilganlar.

4. 100 foiz o'qituvchilar darsni qiziqarli o'tishlarini bildirganlar. Bizning fikrimizcha savolga xolisona javob berilmagan. Naxotki biror bir o'qituvchida muammo bo'lmasa xammasi silliq o'tsa. Oliygoxda darslarni o'tayotgan paytda sport anjomlari bilan to'la ta'minlamaganlikning guvoxi bo'lamiz yoki zalning yetishmasligi o'qituvchi oldiga qo'yilgan maqsadiga to'la erishmasligi ma'lum.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Maxkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilgan Qaror va Farmonlarni bilasizmi deb berilgan savolimizga ko'pchilik o'qituvchilarimiz tomonidan to'liq ma'lumot olindi, lekin ba'zi bir o'qituvchilarimiz javob yozishga qiynalishgan.

6. Ish joyingizda bolalarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish uchun qanaqa tadbirlar o'tkazayapsiz? deb berilgan savolga aksariyat o'qituvchilar targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishlarini (lekin qay yo'sindaligini yozishmagan), sport turlaridan to'garaklar mashg'ulotlarini va basketbol, voleybol, futbol, kurash, stol tennisi, balli yigitlar, quvnoq startlar musobaqalarini tashkil qilib o'tkazishlarini yozishgan. 4 o'qituvchi umuman bu savolga javob bermagan. Lekin biror bir o'qituvchi yetakchi sportchilar, faxriy sportchilar, respublika chempionlari, Osiyo va jahon chempionlari, xalqaro turnir g'oliblari, tibbiyot xodimlari bilan suxbatlar, uchrashuvlar, kechalar, disputlar, ko'rgazmali chiqishlar tashkil qilib o'tkazganliklari haqida axborot bermaganlar.

7. "Alpomish" va "Barchinoy" sinov normativlari sizni qoniqtiradimi yoki o'quvchining jismoniy rivojlanishiga nisbatan past darajadami? Bu savolga berilgan javob 50foizga 50foizni tashkil qiladi. Ya'ni o'qituvchilarning yarmi qoniqtirishini, yarmi qoniqtirmasligini bildirishgan. Masalan: Arg'imchoqda sakrash, qizlar va o'g'illar uchun turnikda tortilish, joydan turib uzunlikka sakrash normativlari past darajada ekanligini, 4x10 mokisimon yugurish normativi baland ekanligini qayd etishgan.

8. "Alpomish" va "Barchinoy" sinov normativlariga o'zgartirishlar kiritish kerakmi yoki yo'qmi? (Qanday o'zgartirishlar) O'qituvchilar fikrlarini quyidagicha izoxlaganlar. 8o'qituvchi umuman javob bergan emas, 20o'qituvchi o'zgartirish kerakligini, 21o'qituvchi o'zgartirish kiritish kerak emasligini bildirishgan. Bir o'qituvchi: "o'zgartirish haqida o'ylab ko'rgan edim, lekin foydasi yo'q meni fikrimni inobatga olmaydilar"- deb yozgan.

9. Bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini ortirish maqsadida qanaqa tadbirlar o'tkazayapsiz?. Aksariyat o'qituvchilarning javobi o'quvchilarni to'garaklarga jalb qilish, sport turlaridan musobaqalar tashkil qilish o'tkazishlarini yozishgan. 8o'qituvchi bu savolga umuman javob yozmagan.

10. Sportni bolalarning kundalik extiyojiga aylantirish uchun nimalar qilish lozim? O'qituvchilarimiz quyidagi fikrlarini bildirishgan: sport inshootlari qurish, sport anjomlari bilan ta'minlash, ko'prok to'garaklar tashkil qilish, ota-onalar bilan suxbat o'tkazish, ota-onalar va o'qituvchilar xamkorligi, maxallada sport maydonchalari qurish, musobaqalar o'tkazish, ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilib o'tkazish, bir kunlik turistik poxodlar tashkil qilib o'tkazish, shu bilan birgalikda o'qituvchilarni mexnatiga yarasha moddiy raxbatlantirish. 8o'qituvchi javob berishmagan.

11. Milliy qadriyatlarimizni e'zozlash, unitilib ketgan xalq milliy o'yinlarini tiklash maqsadida nima ishlar qilayapsiz va yana nimalarga e'tibor berish kerak O'qituvchilar keksalar bilan uchrashib o'yinlarni o'rganayotganliklarini va shu asosida dars jarayonida tadbiriq etishlarini va tadbirlar o'tkazayotganliklarini yozishgan 10 o'qituvchi bu savolga javob bermagan.

Ishni umumlashtirib, so'rovnomalarni taxlil qilib quyidagi takliflarni kiritishni lozim deb topdik:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Maxkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilgan Qaror va Farmonlarni mohiyatini yanada mukammal ochib berish maqsadida jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasida shu ishga mas'ul bo'lgan mutasaddi raxbarlar ko'magida amaliy seminarlarni tuman, shaxar, viloyat miqyosida tashkil qilib o'tkazish. Reja asosida har oyda bir marta viloyat, shaxar, tuman rahbarlari ishtirokida tumanlarga chiqib muloqotlar, davra stollari tashkil qilib o'tkazish.

2. Nafaqadagi faxriy sportchilar, yetakchi sportchilar: Osiyo va jahon chempionlari, xalqaro turnir g'oliblari, respublika chempionlari hamda tibbiyot xodimlari bilan targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish maqsadida agitbrigada tashkil qilib reja asosida tumanlardagi umumta'lim o'rta maktab o'quvchilari bilan suxbatlar, uchrashuvlar, disputlar va ko'rgazmali chiqishlar o'tkazish.

3. "Alpomish" va "Barchinoy" sinov normativlari bo'yicha jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasida amaliy seminar o'tkazish. O'qituvchilar tomonidan bildirilgan fikr va mulohazalarni inobatga olgan xolda shu ishga mutasaddi xodimlarga takliflarni yuborish.

4. Sportni bolalarning kundalik extiyojiga aylantirish uchun mahalla, ota-ona, maktabning hamkorligini uzilmas bir bo'g'inga aylantirish. Mahallalarda imkon darajasida homiylik va homiy tashkilotlar yordamida sport maydonchalarini qurishni yo'lga qo'yish yoki ota-onalar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan birgalikda sharoitdan kelib chiqqan xolda oddiy sport maydonchalarini tayyorlash.

5. O'z kasbining fidoisi bo'lgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini xar tomonlama ham ma'naviy, ham moddiy tomondan rag'batlantirish.

6. O'quvchilar o'rtasida turistik poxodlarni tashkil qilib o'tkazishni yo'lga qo'yish. (ya'ni marshrutni aniqlash, palatka qurish, kompasdan va jixozlar yordamida joyni aniklash, o't yoqish, birinchi yordam ko'rsatish, to'siqlarni yengish va xokazo)

7. Milliy qadriyatlarimizni e'zozlash, unitilib ketgan xalq milliy o'yinlarini tiklash maqsadida keksalar bilan suxbatlar o'tkazish, olingan ma'lumotlarni to'plam qilib chiqarish. Shu ma'lumotlar asosida ularni dars jarayoniga kiritish, darsdan va sinfdan tashqari tadbirlar tashkil qilib o'tkazish uchun uslubiy qo'llanmalar chiqarish. Bu ishda BuxDU jismoniy madaniyat fakultetining "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" hamda "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedralari professor-o'qituvchilarini jalb qilish.

So'nggi yillar mobaynida Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish uni jismonan baquvvat, ma'nan yetuk, barkamol inson qilib tarbiyalashga alohida siyosiy ahamiyat kasb etmoqda. Hozirgi kunda bolalar sportini jadal sur'atlar bilan rivojlantirish borasida olib borilayotgan global islohotlar, ulkan bunyodkorlik ishlari hamda yaratilayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va xuquqiy imkoniyatlar O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning nazorati ostida amalga oshirilayotgan oqilona siyosat mahsulidir. Binobarin, o'zbek sporti mavqeini bolalar sportini rivojlantirish orqali ko'tarish, uni xalqaro miqyosdagi istiqbolini ta'minlash uchun barcha shart sharoitlar muhayyo etilayapti. Demak, bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri-bolalar sporti murabbiylarini tayyorlash sifatini oshirish, ularning kasbiy-pedagogik malakasini shakllantirish va mavjud kadrlarni qayta tayyorlashdan iboratdir. Ushbu o'ta dolzarb muammolar doirasida alohida e'tiborga muhtoj masalalar borki, ularni birinchi navbatda hal qilish lozim bo'ladi. Chunonchi, bolalar sporti murabbiylarini zamonaviy bilim, kasb malakalari va ko'nikmalari, ilmiy-innovatsion g'oyalar hamda ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan qurollantirish kabi masalalar shular jumlasidandir.

Bob bo'yicha xulosalar

O'zbekiston mustakillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov va xukumatimiz o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilib kelmoqda. Ayni paytda ushbu yo'nalishdagi ishlar O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev tomonidan izchil amalga oshirilmoqda. Buning yaqqol misoli

tariqasida Prezidentimiz tomonidan chiqarilgan qaror va farmonlarni ta'kidlab o'tish joizdir (2017 yil 3 iyun PQ-3031 "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlanirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2018 yil 5 mart PF-5368 "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'liqni mustahkamlash, shuningdek Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni uyg'un rivojlantirish barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning roli alohida ta'kidlanmoqda.

Umumta'lim maktablarida bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha o'qituvchilar tomonidan, yuqori tashkilotlardan qilinayotgan ishlar, duch kelinayotgan muammolarni o'rganib chiqish maksadida anketa-savolnoma tuzib chiqishga qaror qildik. Bu anketa-savolnomaga o'qituvchilar malakasini oshirish institutida malaka oshirayotgan tinglovchilarni, Buxoro davlat universiteti qoshidagi malaka oshirish bo'limi tinlovchilarini jalb qildik. Jami anketada 50 o'qituvchi ishtirok etdi. Anketa savollariga olingan javoblar o'rganilib chiqildi, tahlil qilindi va umumlashtirilib xulosa va takliflar keltirildi.

Xulosa

Sogʻlom avlod tarbiyasining muhim omili va uni takomillashtirishning eʻtiborga loyiq yoʻli jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi. Shu sababdan "Oʻzbekistan Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tashkil etish toʻgʻrisida" (2003 yil 24 oktyabr) farmoni eʻlon qilindi. Oʻtgan qisqa davr ichida bolalar sporti va umumtaʼlim maktab oʻquvchilarining jismoniy tarbiya mashgʻulotlari, ommaviy sport musobaqalarini tashkil qilish borasida juda koʻp tadbirlar amalga oshirildi va bebaho samaralarga erishilyapti.

Viloyatda yil sayin sport inshootlarimiz soni koʻpayib bormoqda, qurilayotgan zamonaviy maktablar sport inshootlari hamda ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan taʼminlanganligi bolalarimizni quvontiradi. Ilgari viloyatda sport bilan muntazam shugʻullanayotgan bolalarni hisobotini yuritishda noaniqlar mavjud edi. Kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida maxsus guruxlar tashkil etilib, Respublikada tasdiqlangan meyorlar asosida muntazam sport bilan shugʻullanuvchi bolalar soni qaytadan koʻrib chiqildi. Jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish guruhlari alohida hamda muntazam sport bilan shugʻullanuvchi bolalar guruhlari alohida ajratildi.

Viloyatda yengil atletika, kamondan oʻq otish, suzish va ayniqsa qizlar sinxron suzishi, badiiy gimnastika, badminton, chim ustida xokkey kabi sport turlarini rivojlantirishga katta eʻtibor qaratildi. Jumladan qizlarni badiiy gimnastika bilan shugʻullanishini kengaytirish maqsadida shahar va tumanlarda boʻsh binolardan foydalangan holda badiiy gimnastika markazlari tashkil qilindi va murabbiylar viloyat markazida oʻrgatilib joylarga yuborildi.

Taklif va mulohazalar

1. Oʻquvchi yoshlarning jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va hayotga tayyorlash, bunda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shugʻullanishni oʻrgatish.
2. Sogʻlom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini oʻrnini ongli ravishda tushunishlariga erishish.
3. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashgʻulotlari va turli musobaqalarda

qatnashish yo`li bilan o`zlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash, jamoa (komanda) ahilligi, o`zaro hurmat va g`oliblik, kurash yo`llarini o`rgatish.

4. Jismoniy tarbiya vositalari orqali mehnatga tayyorgarlik va Vatan himoyasi uchun o`z kuch va qudratlarini oshirishga odatlantirish. Bunda “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini to`la bajarishlariga erishish.

5. Sport cho`qqilarini egallashga chorchash, xalqaro sport maydonlarida Respublika obro`yini ko`tarish tuyg`ularini kuchaytirish va vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish.

6. Bo`lajak kasbga tayyorlash va qaysi kasb-hunar bo`lmasin, o`z sog`liklarini mustahkamlashga intilish, kelajakda sog`lom avlod uchun kurash yo`llarini egallash va xokazolar.

7. Sport bilan astoydil shug`ullanishga kirishayotgan o`g`il va qiz bolalarga sezilarli darajada ko`maklashish, ularni istagi bo`yicha zarur buyumlar, jihozlar, sport kiyimlarini xarid qilish;

8. Mahalla oqsoqollari, xayriya jamg`armalari, bolalar tarbiyasi bilan shug`ullanuvchi muassasalarda jismoniy tarbiya va sportning nufuzini oshirish;

9. Dongdor va mashhur sportchilar, atoqli olimlar, tajribali murabbiylar haqida ilmiy-ommabop risolalarni ko`paytirish, ularni aholi o`rtasida keng yoyish,

10. “Oilaviy sport” tadbirining ko`lamini kengaytirish, ularning namunaviy jihatini ommaviy axborot vositalari, teleradiolarda maqsadli yoritib, ko`rsatib borish va x.k.

So`nggi yillar mobaynida Respublikamizda o`sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish uni jismonan baquvvat, ma`nan yetuk, barkamol inson qilib tarbiyalashga alohida siyosiy ahamiyat kasb etmoqda. Hozirgi kunda bolalar sportini jadal sur`atlar bilan rivojlantirish borasida olib borilayotgan global islohotlar, ulkan bunyodkorlik ishlari hamda yaratilayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va xuquqiy imkoniyatlar yurtboshimiz rahnamoligida amalga oshirilayotgan oqilona siyosat mahsulidir. Binobarin, o`zbek sporti mavqeini bolalar sportini rivojlantirish orqali ko`tarish, uni xalqaro miqyosdagi istiqbolini ta`minlash uchun barcha shart sharoitlar muhayyo etilayapti. Demak, bugungi

kunning eng dolzarb masalalaridan biri-bolalar sporti murabbiylarini tayyorlash sifatini oshirish, ularning kasbiy-pedagogik malakasini shakllantirish va mavjud kadrlarni qayta tayyorlashdan iboratdir. Ushbu o`ta dolzarb muammolar doirasida alohida e`tiborga muhtoj masalalar borki, ularni birinchi navbatda hal qilish lozim bo`ladi.

Fikrimizcha o`qituvchilar va murabbiylar o`zlarining nazariy va amaliy mashg`ulotlarida dastur hamda rejalar asosida (avvaldan belgilash) texnik va taktik mashqlarni o`rgatishda ma`naviy-ma`rifiy tarbiyani uzluksiz amalga oshirib borishlari lozim bo`ladi. Buning uchun esa;

1.O`zbekiston Respublikasining “Ta`lim to`g`risida” (1997y) va “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonunlarning to`la mazmunlarini o`rganish, ularga izchil ravishda amal qilish.

2.O`z kasbiga bo`lgan talab hamda mas`uliyatlarini chuqur his etish, nazariy bilimlarni kengaytirish, amaliy faoliyatlarni kuchaytirish.

3.Respublika va Xalqaro miqyosda erishilgan ilg`or tajriba-sinovlardan xabardor bo`lish, ularning ijobiy tomonlaridan maqsadli foydalanish.

4.Milliy qadriyatlarga bo`lgan qiziqish va amaliy faoliyatlarni takomillashtirish.

5.Ma`naviy va ma`rifiy tarbiyaga oid bo`lgan ilmiy-ommabop kitoblar, jurnallar va gazetalarning maqolalarini o`rganish, taxlil qilish.

6.Darslar va sport mashg`ulotlari (trenirovka) jarayonlarida shug`ullanuvchilarning shaxsi, ularning xis-tuyg`ulari, ichki kechinmalarini o`rganish. Shu asosda ta`lim-tarbiya usullaridan maqsad yo`lida keng foydalanish.

7.Ilmiy anjumanlar, seminar-kengashlar va malaka oshirish kurslarida qatnashish. Ilmiy-nazariy bilimlar va amaliy malakalarini chuqurlashtirish.

8.Sport turlari bo`yicha musobaqalarning qoidalari va nizomlaridagi talab, vazifalar asosida ma`naviy-ma`rifiy tarbiya yo`llarini qo`llash.

9.O`quvchi-yoshlar va sportchilarning barcha faoliyatlarini kuzatish, axloq-odob va irodaviy xususiyatlarini chuqurroq o`rganib borish. Shu asosda ularning shaxsini tarbiyalash.

10.Xozirgi turmush va kelajak xayotga haqiqat bilan qarashni, ayniqsa sportchilarni yuksak natijalarni ko`rsatishlariga bo`lgan ishonchni Vatan tuyg`usi, el hurmati va boshqa fazilatlar bilan singdirish

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. “Ta’lim to`g`risida”gi qonun 1997 yil 29avgust
2. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” 1997yil 29 avgust
3. “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida” gi qonun 2015yil 4 sentyabr
4. “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.04.2017 yildagi 2909-sonli Qarori
5. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlanirish chora-tadbirlari to`g`risida” O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun PQ-3031-sonli Qarori
6. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida” O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 mart PF-5368sonli Farmoni
7. A.Q.Atoev Bolalar sportini rivojlantirish. Buxoro-2007 yil
8. A.Abdullaev, M.Abdurazzoqov “ Barkamol avlod jismoniy tarbiyasi qonuniyatlari” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
9. A.Abjamilov, Q.Muxammadiev “Bolalar sportida ma’naviy va ma’rifiy tarbiyaning xususiyatlari” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
10. Sh.D.Abdullaev, A.E.Sattorov “Mahallalarda bolalar sportini rivojlantirish istiqbollari” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
11. M.S.Axmatov “O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish samaradorligini oshirish imkoniyatlari” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
12. A.Beknazarov, T.O`rozov “Yoshlarning ma’naviy kamol topishida jismoniy tarbiya va sportning o`rni” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
13. R.S.Baymuradov “Jismoniy tarbiya va shaxs kamoloti.” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
14. X.A.Botirov, A.Ergashev, “Yosh avlodni jismoniy sog`lom va ma’naviy sog`lom ruhida tarbiyalash chora tadbirlari” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)
15. X.A.Botirov, D.Raximova “Bolalar sportini rivojlantirishda sport maktablari va internatlarning tutgan o`rni” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

16. Sh.Ziyoev, A.Burxonov, D.Qambarov “Yosh avlodni jismonan va ma’nan barkamol inson bo’lib yetishuvida oila, mahalla, maktab hamkorligining tutgan o’rni” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

17. O`.Ibrohimov, N.Ibroximova, O.Begumqulov “Jismoniy tarbiya va sport-sog`lom avlod tarbiyasining omillaridan biri “(Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

18. N.N.Nazarov, Nurullaeva D.S. “Bolalar sportini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

19. D.I.Ro`ziev, M.J.Abdulaev “Bolalar sporti-kamolot poydevori” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

20. A.T.Sodiqov, S.Uskanov, T.Aliqulov “Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati “(Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

21. Sh.Sodiqova “Barkamol avlod tarbiyasi-milliy yuksalish omili” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)

22. S.T.G`ulomova “Ma’nan va jisman sog`lom avlod tarbiyasining dolzarb muammolari:kecha va bugun” (Ilmiy-amaliy anjuman materiallari)