

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

XAYRULLAYEVA OYSHA SHAVKATOVNA

**MILLIY QADRYATLARIMIZ - MAKTAB VA MAHALLALARDA
JISMONIY TARBIYA ISHLARINI OLIV BORISHDA MUHIM
METODLAR SIFATIDA**

5A141901-Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassisligi

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bo'yicha magistr darajasini olish uchun

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI

Ish ko'rib chiqilda va himoyaga ruhsat berildi

Jismoniy tarbiya nazariyasi asoslari va
kurash kafedrası mudiri

Dos G' Salimov

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti dekani

B. Adizov

Ilmiy rahbar

Dos Sh. Abdullayev

Ilmiy maslahatchim

Dos G' Salimov

15.06.2010 y

BUXORO - 2010

MUNDARIJA:

KIRISH.....	3
I - BOB. MAKTAB VA MAHALLALARDA YOSHLAR TARBIYASIDAGI HAMKORLIK..	9-65
1.1. Milliy qadryatlarimiz yosh avlodni tarbiyalashda muhim omil.....	9-22
1.2. Milliy qadryatlarimizning tarbiyaviy ahamiyati.....	23-25
1.3. Mahalla va maktabning yoshlar tarbiyasidagi hamkorligi.....	26-29
1.4. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishini tashkil etish.....	30-65
II - BOB. MILLIY QADRYATLARIMIZ MAKTAB VA MAHALLALARDA MUHIM METOD SIFATIDA.	66-99
2.1. Maktab va mahallalarda jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda o'quvchilar va ota-onalar bilan olib borilgan tajriba natijalari.....	66-82
2.2. O'quvchi yoshlarga barcha fanlarni chuqur o'rgatishda o'qituvchi - o'quvchi - oila birdamligini takomillashtirish.....	83-85
2.3. Tarbiyasi o'g'ir o'quvchilar bilan ishlashda oila, sinf rahbari, mahalla va jamoatchilik birligining samarasi.....	86-94
2.4. Odobnoma darslari mazmunini hayotimizdagi voqealarga bog'lab olib bo'rishdagi tarbiyaviy uslublar.....	95-98
2.5. Bolalar sportini rivojlantirish va bolalarni sportga tarbiyalash borasida qilinadigan ishlar.....	99-112
Xulosa.....	113-115
Adabiyotlar ro'yxati.....	116-119
Ilova.....	120-137

KIRISH

"Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro` - e`tibori avvalambor farzandlarimizning unib - o`sib, ulg`ayib, qanday inson bo`lib hayotga kirib borishiga bog`liqdir. Biz bunday o`tkir haqiqatni hech qachon unutmashimiz kerak".

I. KARIMOVning "Yuksak ma`naviyat— engilmas kuch" asaridan.

Barkamol avlodni tarbiyalash insoniyatning eng ezgu orzusi bo`lib kelgan.

Ammo dunyodagi xalqlarning barchasi ham bu haqda o`ylayvermagan. Farzandlarning har tomonlama kamolotini orzulagan insonlar, azaliy ma`rifatga, madaniyatga mansub yurtlarning donishmandlari — eng mo`tabar ziyolilari, hukmdorlari hisoblanishgan. Albatta, ularning orasida bugun O`zbekiston deb atalmish muqaddas zaminimizda yashagan bobolarimizning o`z o`rni, hurmati va bu yo`lda to`plagan muayyan tajribasi bor. Bu jahon hamjamiyati tomonidan tan olingan haqiqatdir.

Barkamol avlodni tarbiyalash orzusiga tariximizdan ko`p misollar keltirishimiz mumkin. Al - Forobiyning "Fozil odamlar shahri" asaridagi g`oyani esga olaylik. Unda aytilishicha, jamiyatning har bir fuqarosi —mansabi, tutgan o`rni, ya`ni kim bulishidan qat`i naear FOZIL kishi bo`lmog`i kerak. Ota - ona va farzand, ustozu shogird o`rtasida sharqona hurmat, mehr va oqibat bo`ladi. Avvalo bunday fikr yuritishning o`zi bobolarimizning ma`naviy darajasi naqadar yuksak bo`lganligini va albatta bunday fikr aytish ko`p asrlik meroslarni o`rganish natijasida vujudga kelishini ta`kidlash joiz. Demak bizning barkamol avlodni tarbiyalash xeqidagi niyatimiz uchun ancha avvaldan ma`naviy asos bor. Shu o`rinda aytish kerakki, millatimiz urf - odatlari - yu qonidagi ma`rifat tushunchasi, ilm va bilimga intilish xislati bir necha ming yillar davomida shakllangan hamda sayqal topgan.

Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq o`z oldimizga qo`ygan ezgu orzu - niyatlarimizga, buyuk maqsad - muddaolarimizga etishish, aynipaytda xalqaro maydonda el - yurtimizniig nomi, obro` - e`tiborini yuksaltirish yo`lida xizmat qilayotgan siyosiy, iqtisodiy, huquqiy va boshqa omillar qatorida yana bir o`ta muhim mezon borki, uning

nomi—milliy g'urur, milliy iftixor tuyg'usidir. Istiqlol tufayli boy tariximiz va madaniy merosimiz, urf - odat va an'analarimiz, dinu diyonatimiz qayta tiklandi. Qon - qonimizga singib ketgan mehr - oqibat, bag'rikenglik, hamjihatlik kabi ezgu fazilatlar milliy qiyofamizning inikosi sifatida bizni dunyoga tanitdi. Bu bizga doimo cheksiz g'urur va iftixor bag'ishlaydi.

Zero, yurtimizda yoshlarga yaratilayotgan katta imkoniyatlar, ularning unib - o'sishi, sog'lom avlod sifatida shakllanishi, kelajagi porloq bo'lishi—davlat ahamiyatiga ega bo'lgan masalalar qatorida ekanligini 2010 yilniig "Barkamol evlod yili" deb e'lon qilinganligida ko'ramiz. Bundan 2 yil oldin 2008 yilda e'lon qilingan "Yoshlar yili"da ham yurtimiz navqiron avlodi uchun ko'pgina imtiyozlar yaratilgan bo'lib, ularni o'z Vataniga sodiq farzand etib tarbiyalash borasida qator xayrli ishlar amalga oshirilgan edi. Mana shu fikrlar dalilini viloyatimizda amalga oshirilgan ishlar misolida ko'rib chiqaylik.

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

Tadqiqodning dolzarbligi: Milliy qadryatlarimiz maktab va mahallalarda jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda muhim metodlar sifatida. Hozirda respublikamizda bolalar sportini rivojlantirish borasida bir qancha ishlar amalgam oshirildi va bu ishlar davom etmoqda. Kelajagimiz mevasi bo'lmish farzandlarimiz sog'lom, baquvat, aqlan va axloqan barkamol, etuk inson bo'lib etishishlari uchun bugungi kunda ularga ko'pgina imkoniyatlar yaratilib, ishonchlar bildirilmoiqda. Ze'ro prezidentimiz aytganlaridek "Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli va albatta baxtli bo'lishlari kerak". Bugungi kunda milliy qadryatlarimiz o'z aksini milliy o'yinlarimizda, milliy sport turlarimizda topmoqda. Shu boisdan ham ushbu milliy an'analarimiz, maktab va mahallalarda jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda muhim omil hisoblanadi. Bola yoshligidan mahalladagi o'rtoqlari, ya'ni bog'chadagi bolalar bilan o'rtoqlashib, bog'cha opalaridan milliy o'yinlarimizni o'rganishadi, maktabning boshlang'ich sinflarida shu o'yinlar asosida darslar tashkil qilinadi. Yuqori sinf o'quvchilariga kollej, oliy ta'lim muassasalarida milliy o'yinlarimiz alohida bir fan sifatida o'rgatiladi. Milliy

xalq o'yinlarimiz o'quvchi yoshlarni tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik va epchillik sifanlarini oshirib, ularni jismoniy kamolot darajasiga erishishlariga poydevor bo'lib hizmat qiladi.

Mamlakatimizda sog'lom va uyg'un kamol topgan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart sharoitlar yaratish XXI asr - intellektual qadryatlar ustivorlik qiladigan asr ekanligini e'tiborga olgan holda Vatanimiz yig'it va qizlarini har tomonlama barkamol shaxslar etib shakllantirish borasidagi keng ko'lamli chora – tadbirlar kompleksini amalgam oshirish maqsadida va 2010 yil O'zbekiston Respublikasida “Barkamol avlod yili” deb e'lon qilinishi munosabati bilan:

1. “Barkamol avlod yili” davlat dasturini ishlab chiqish va amalgam oshirish bo'yicha Respublika komissiyasi ilovaga muvofiq tarkibda tuzilsin
2. Dasturda har tomonlama barkamol yosh avlodni shakllantirishni ta'minlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari hamda boshqa tadbirlarga muvofiq amalga oshiriladigan chora – tadbirlarni davom ettirish bilan bir qatorda quyidagi ustivor yo'nalishlar bo'yicha eng muhim vazifalarni hal etish nazarda tutilsin.

Bolalar hamda yoshlarning huquq va manfaatlarini himoya qilishga ularni uyg'un kamol toptirishning huquqiy asoslarini mustahkamlashga qaratilgan me'yoriy – huquqiy bazani takomillashtirish, amaldagi qonunlar va me'yoriy hujjatlarga zamon talablariga mos o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish.

Eng avvalo sog'lom naslni, “Sog'lom ona - sog'lom bola” dasturini amalgam oshirib borishni ta'minlash onalarning reproduktiv salomatligini saqash, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilish tizimini takomillashtirish, sog'lom bola tug'ilishi va uni tarbiyalash masalalari bo'yicha aholi o'rtasida tushuntirish ishlarini avj oldirish orqali sog'lom avlodni shakllantirish.

Yuqorida ko'rsatilganlardan ham bilishimiz mumkinki, naslimiz davomchilariga berilayotgan e'tibor va ishonchni. Biz mahallalarimizda, maktablarimizda o'quvchi yoshlarimiz bilan birgalikda ularni sog'lom voyaga etishlari hamda milliy qadryatlarimiz ruhida tarbiyalanishlarini tashkil qilishimiz shart va lozimdir. Mavzumizning dolzarbligi ham manashundadir.

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu tadqiqotimizning asosiy maqsadi milliy an'analarimiz qadryatlarimizni, urf - odatlarimizni avlodlarimizga yetkazib berish va

ularni milliy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashdan iboratdir. Biz o'zimizdan keyin vatanimizni, milliy urf odatlarimizni to'la qonli biladigan, sog'lom, aqlan yetuk jismonan baquvvat, jahon arenalarida turib bellasha oladigan, bilimli, shijoatli yoshlarga ishonib topshirmog'imiz kerak. Ushbu maqsad birinchi galda yoshlarimizni maktabgacha ta'lim, maktab va mahallalarda olgan bilim va ko'nikmalarida milliy qadryat va o'yinlarimizda namoyon bo'ladi. Hozirgi kunda mahallalarimizda ota - onalarni chaqirib, ularni farzandlarini sportga jalb qilish biroz qiyin kechmoqda, ayniqsa bu hol qishloqlarimizda juda achinarli holda. Mahalla faollari ota - onalarni chaqirib ularni farzandlari qaysi sport turiga qiziqadi, mahallada qanaqa sport maydonchalari barpo etish lozim va bu savob ishlarni farzandlarimizga nechog'lik zarur zarur va foydali ekanligi uqtirilmayapti. Tadqiqotimizning asosiy maqsadi ham shundaki, ularni ota-onalarni sportga jalb qilish, "sog'lom ona - sog'lom bola - sog'lom oila", shiori ostida ularni birlashtirishdan iboratdir.

Tadqiqotning obekti: Ushbu tadqiqot ishimiz 5 sinf o'quvchilari, ota - onalar va o'qituvchilardan iborat.

Tadqiqotning peredmeti: Umumta'lim maktablarida va mahallalarida o'quvchi yoshlar hamda ota - onalar o'rtasida jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda milliy qadryatlarimizni tiklash.

Ilmiy faraz: Agarda biz maktab va mahallalarda o'quvchilar bilan birgalikda suhbatlar olib borsak, ularga jismoniy tarbiyaning maqsadini va vazifalarini tushuntirib borsak, oquvchilarni o'zlari hohlagan sport turlariga jalb qilib, shug'ullantirsak, albatta ularndan sog'lom fikrlaydigan, jismonan va ma'nan yetuk davomchilar, respublika, osiyo, jahon, olimpiada chempionlari yetishib chiqishi mumkin, yoshlikdan siport bilan shug'ullanish, ularning jismoniy imkoniyatlarini chiniqtiradi, qotiradi, irodali qilib tarbiyalaydi. Bu borada milliy xalq o'yonlarini eslamaslik to'g'ri bo'lmas, chunki farzandlarimizning jismoniy imkoniyatlarini xalq milliy o'yinlarimiz muhim ahamiyat kasb etadi.

Qaysi bir milliy o'yinimizni olmaylik, u albatta jismoniy sifatlarimizni oshirishga hizmat qiladi. Masalan: "Kim chaqqon" o'yini - chaqqonlikni, "Ko'z yumdi" o'yini - sezgirlik, hushyorlikni, "Arqon tortish" o'yini - kuchlilikni, "Urdu - qochdi" o'yini - tezkorlikni-rivojlantiradi. Bundan tashqari xilma - xil o'yinlarimiz turli-xil imkoniyatlarga egadir. Ota bobolarimiz ushbu milliy o'yinlarimizni o'ynab katta

bo'lishgan, turli musobaqalarda g'olib bo'lib, yurtimiz sharafini ko'klarga ko'tarishgan. Buyuk bobokalonimiz Amur Temur ham o'z saltanatini adolat va kuch bilan boshqargan. Pahlavon Mahmud ham dunyoga dong'i ketgan mashhur polvon bo'lgan. Bunday bobokalonlarimizni sanab sanog'iga etish qiyindir.

Tadqiqotning vazifasi: Ilmiy tadqiqot ishlari va tajriba ishlarini keng ko'lamda asoslab berish.

1. Umumta'lim maktablari va mahallalarda jismoniy tarbiya va sport yordamida milliy qadryatlarimizni tiklash.
2. Milliy qadryatlarimizni tiklash yo'lida jismoniy tarbiya va sportning o'rni to'g'risida metodlar ishlab chiqish.
3. Maktab va mahallalarda jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda xalq milliy o'yinlari asosini aniqlash.
4. Maktab va mahallalarda olib borilgan tadqiqot ishlari natijasini aniqlash. (Matematik, statik metod)

Tadqiqot metodlari: Mavzuni nazariy asoslari – mavzu bo'yicha nazariy ma'lumotlar yig'ildi, o'rganildi.

1. O'qituvchilar, ota – onalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlarga bo'lgan fikrlarini so'rov varaqalari yordamida aniqlash.
2. 5 - sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida test sinovlari o'tkazish.
3. Maktab ma'muriyati, ota – onalar va o'qituvchilar bilan suhbat
4. Mahalla raislari va mahalla faollari, va ota – onalar bilan birgalikda sportni rivojlantirish va sog'lom bolani shakllantirish to'g'risida davra suhbat.

Tadqiqotning metodologik asoslari: Jismoniy tarbiya fanidan Davlat Ta'lim Standartlari tuzilgan bo'lib bu har bir o'quvchi yoshning jismoniy tarbiya fanini o'rganib qanday bilim ko'nikmalar hosil qilish lozimligi va qanday jismoniy imkoniyatlarga ega bo'lishlari lozimligi aniq ko'rsatib berilgan. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida prezidentimiz bir qancha farmon, qaror, qonunlar qabul qildilar. Shulardan: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun (1992,2000 yil) “Bolalar sportini rivojlantirish” to'g'risidagi qarorlar, yoshlar o'rtasida futbolni rivojlantirish to'g'risidagi qaror, “Alpomish va Barchinoy” maxsus test sinovlari, S.J. Abdullayev, T. S. Usmonxo'jayev, B. D. Chernyavskiy, A. K. Atoyev

Xalq ta'limi vazirligi qarorlari..

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Tadqiqotimizning ilmiy yangiligi shundan iboratki, 5 –sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularni sportga bo'lgan, milliy qadryat va xalq o'yinlarimizga bo'lgan hurmat va qiziqishlarini oshirish, sog'lom avlodni tarbiyalashdan iborat. Ota – onalarni farzandlari uchun vaqt ajratib sport bilan shug'ullanishlariga imkoniyat yaratib berishlari va o'zlari ham sport bilan shug'ullanishlari lozim. Aholi turar joylarida milliy sport turlarimizni rivojlantirib ushbu sport turlarimizni jahon arenalariga olib chiqish.

Tadqiqodning amaliy jihati: Olib borilgan tadqiqot ishlari asosan maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari, mahalla jismoniy tarbiya instruktrlari, ma'naviyat o'qituvchlari, murabbiylar B. O'. S. M lar

1. Sport internatlari, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya yo'nalishidagi guruhlarining rahbarlari hamda mustaqil shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan materiallar va tavsiyalardan iborat.

Tadqiqotning natijalari: “Aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarni tashkil etish” (Buxoro 2008 yil) “Barkamol avlod va sog'lom turmush tarzi” (Buxoro 2010) maqolalari chiqqan.

Tadqiqotning hajmi: Kirish, 2 bob, 9 ta reja, xulosa, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Jami 137 betdan iborat.

I - BOB. MAKTAB VA MAHALLALARDA YOSHLAR TARBIYASIDAGI HAMKORLIK

1.1. Milliy qadryatlarimiz yosh avlodni tadbiqlashda muhim omil.

Pespublikamiz mustaqillikka erishishi bilan ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Zamon nafasiga qarab emas, balki xalq talimining barcha tarmoqlariga ta'lim uslubini qotib qolgan eski yo'nalishdan voz kechib yangicha ta'limni joriy etishni davrning o'zi yaqozo qilmoqda. Bu davrda, ayniqsa, milliy maktab yaratish va shu bilan ta'lim hamda tarbiyaning yangi qirralariga asos solish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

President I. A. Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisning I sessiyasida yuksak ma'naviyat kelajak poydevori ekanini takidlar ekan hozirgi zamon yoshlariga katta baho beradi: “ Biz sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faat jismoniy sog'lomlikni emas balki sharqona axloq - odob va umumbashariy g'oyalar ruhida komil topgan insonni tushunamiz”.

Buyuk sharq allomalari jismoniy tarbiya yoxud badan tarbiyasi xaqida bizga yozib qoldirgan pand nasihatlar - yu va amaliyotda qo'llash uchun tavsiya qilgan nasihatlar hozirgi zamon jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilm - fan uchun katta ahamiyatga egadir. Ana shunday tabarruk insonlardan biri Abdulla Avloniy XX asr boshlarida o'z davrinin etuk ma'rifatparvari, usta murabbiysi, boshlang'ich o'zbek ta'limiga salmoqli hissa qo'shgan va birinchilardan axloq, ta'lim tarbiya masalalariga oid o'ziga xos “Qobusnoma”ni yozib qoldirgan. Bu asar 1913 yilda yozilib, 1917 yilda ikkinchi bor nashr qilingan bo'lib, “Turkiy guliston yoxud axloq” deb nomlanadi.

Abdulla Avloniy o'z ijtimoiy va axloqiy, ta'limiy qarashlarini bayon etgan holda umuman “Tarbiya” sarlavhasi ostida uning turli va hususiyatlari haqida fikr mulohaza yuritib uni to'rt turkumga: “Tarbioyaning zamoni”, “Badan tarbiya”, “Fikr tarbiyasi” va “Axloq tarbiyasi” ga bo'ladi.

Insonni tarbiyalashda bu to'rt masala g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Muallif shu to'rt asosiy omillar orasida “Badan tarbiyasi”ni ikkinchi o'ringa qo'yganligi, hamda “Turkiy guliston yoxud axloq” asarida 66 sarlavha ostida bayon

etilgan insonlarga xos ijobiy va salbiy fazilatlar orasida eng asosiy xususiyatlardan biri hisoblanishi bejis emas. Bola tarbiyasida muallif bola yashab turgan sharoit, atrof - muhit va kattalarning roli salmoqli ekanini ko'rsatadi va bu sohada oila sharoitini ham nazar e'tibordan chetta qoldirmaydi.

Abdulla Avloniy fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq, ilm - marifatga ega bo'lish uchun badanni har tomonlama tarbiya qilish zarur. "Badanning salomat va baquvat bo'lmog'I insonga eng kerakli narsadir, chunki yaxshi o'qimoq, o'qitmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli kasalsiz jasad lozimdir" – deydi. Muallif bolani sog'lom qilib tarbiyalashda dastlab oiladagi ota – onaga murojaat qiladi, bolaning sog'lig'I zaiflashgan, kasal bo'lgan taqdirda tabib yoki shifokorga ko'rsatishni taklif qiladi. Sog'lom badanga ega bo'lishi uchun alloma kishining jismoniy tomoniga zarar keltiradigan narsalardan saqlanishni tavsiya qiladi. Ichkilik, ko'knor, nasha, afyun, chilvi, nos, sigaret, tamaki kabi badanning salomatligiga zararli, og'uli narsalardan qochmoq, saqlanmoq, sharia, aql, hikmat yuzasidan lozimdir" - deb ta'kidlaydi. Abdulla Avloniy badan tarbiyasi masalasida bolani sihat salomat qilib o'stirishda ota - analarga murojaat qilsa, bolani fikr tomonidan tarbiyalashda ustoz, o'qituvchilarning faoliyatiga alohida etiborni qaratadi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki bizda yaqin kunlargacha ta'lim tarbiya axloq va badan tarbiya ko'p jihatdan bizga yod bo'lgan faqat Ovropaliklar asarlariga taqlid qilinar edi. Respublikamizda sentiyabir istiqloli tufayli o'z ota bobolarimiz nasriy asarlariga murojaat qilina boshlandi. Bu asarlarni zamonaviy o'zbek tiliga ag'darish, o'rganish va amaliyotga tadbiiq etish bizning dolzabr vazifamizdir.

Dunyoga kelishdan maqsad yashashdir, maqsad esa halqimiz uchun foydali mehnat, hizmat qilishdan iborat.

Chindan ham ko'hna dunyoda mehnatsiz turmushning vaxshiy ekanligi insoniyat hjayotida sinab ko'rilgan. Xalqimiz azaldan o'z ma'naviy qadriyatlarini va diniy e'tiqodlarini qadrlab kelgan, shuning uchun u eng mushkul damlarda ham o'zligini yo'qotmagan. Hayotdan shu narsa ma'lumki, tarbiya ko'rmagan odam ta'lim berishi ham mushkul vazifadir, zotan, ta'lim - tarbiya mujassam bo'lgan insondagina hayot yo'llaridan qoqilmay olg'a boorish, ko'ngil orzulari - o'ylarga etish, el - yurt hizmatida bo'lish ufqlari keng bo'adi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda kamol topayotgan avlodga o'zbek xalqining qadryatlarini, boy milliy

merosimizni, o'zbekona insoniylik fazilatlarini singdirish biz uchun o'quvchilar oldidagi eng muhim vazifalardandir.

Tarbiyalash ustoz - o'qituvchilar pedagogic faoliyatini asosiy ko'rinishi bo'lib, o'qitish va o'rganishga qaraganda ancha keng va murakkab jarayondir, jismoniy tarbiya aqliy tarbiya uzviy holda mavjuddir, jismoniy salomatlikning o'zi tugil aqliy fasoliyatning zarur shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilar uning biologogik, psixologik, pedagogic va madaniy onuniyatlari bilan tanishadilar, bu esa talabalar aqliy rivojlanishida ijobiy tasir ko'rsatadi. Bundan tashqari sport bilan muntazam shug'ullanish talabi kun tartibiga qat'iy rivoya qilishga va uni samarali tashkil qilishga o'rgatadi. Bularni hammasi o'quvchining aqliy faoliyati turg'unligiga sabab bo'ladi. Takidlab o'tish kerakki hozirgi zamon o'quv dasturini puxta egallash juda katta kuch psixologik turg'unlikni talab qiladi. O'quvchi yoshlarni sport bilan shug'ullanishi ularning ma'naviy tarbiyadagi ahamiyatini muhimligini tushuntirai. Jismoniy tarbiya va sport tarbiyaviy mohiyati shundan iboratki, maqsadga yo'naltirilgan faoliyat ham shaxsiy ham jamoa foydasini birga bog'liq holda ko'zlashga, hamda uning zamirida barcha ijobiy ma'naviy sifatlarni tarbiyalashga hizmat qiladi.

Barcha barobar bo'lgan talab va majburiyatlarni shaxsiy istaklar va xoxishlarni o'rgangan holda, omma uchun mos keladigan tartibdagina amalga oshirish mumkin. Buning uchun milliy yo'nalishdagi tarbiyada ham e'tibor berish zarur. Chunki bunday tarbiya urf - odatlar sifatida har bir talaba uchun, asosiy bo'lib avloddan - avlodga o'tayotgan muqaddas tuyg'u asosida har bir inson qalbida yashaydi.

Milliy qadriyat nima? Hozirgi yoshlarimiz qadriyatlarimizni biladilarmi? O'tayotgan avlod kelajak avlodga qanday qadryatlarni qoldirmoqda?

Bunday savollrga javob topish ancha mushkul ish va ancha vaqtni talab qiladi. Har bir oila va umuman har bir jamiyat o'z avlodibni ma'naviy yetuk kishilar bo'lib etishini istaydi. Bu maqsadni amalga oshirishda milliy qadryatlar muhim omildir. Milliy qadryatga xalqimiz tarixi, madaniy yodgorliklar, tarixiy shaxslar, xalqning urf - odatlari, odob va axliq namunasi va boshqa juda ko'p umuminsoniy fazilatlar kiradi.

O'zbekiston fuqarolari madaniy qadryatlar durdonalaridan bahramand bo'lishi, manaviy sohadagi qashshoqlikni tugatish, o'zbek milliy madaniyati va xalq ijodiyotini rivojlantirish hamda boyitish, zamonaviy sanat an'analariga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, tarixiy yodgorlikni saqlash, ularni tamirlash, "Meros" dasturini amalga oshirish bizning oldimizga turgan muhim vazifasidir.

O'zbek xalqi qadimdan o'z zaminida bebaho moddiy va ma'naviy yodgorliklarni yaratdi. Afsuski bu tarixiy durdonalarni ko'pchiligi bizgacha etib kelmadi. Ayniqsa ular chor Rossiyasi bosqinchili davrida ongli ravishda talon - taroj qilindi. Usmon qur'onini yoki Shohizinda maqbarasi darvozasini general Kaufman tomonidan rus podshosiga 1869 yilda sovg'a etilishi buni yaqqol misolidir. Bu chorizm davrida bo'lgan edi. Sovet davrida, ya'ni 1941 yilning oktabrida O'zbekiston tarixi muzeyidan hammasi bo'lib 6 kiloga yaqin oltin - kumush tangalar, zargarlik buyumlari Peterburg ermitajiga olib ketilgan. Bunday boyliklarni qaytarib olish davri keldi va tegishli idoralar bu masalani hal qilmog'i kerak.

Biz halqning milliy g'ururini tiklash, avlodlar ishlaridan ruhlanish, faxrlanish hissini tarbiyalashga qaratilgan chora tadbirlarni amalga oshirish, xalqning ma'naviy kamolotini, aqliy zakovatini kamol toptirishning eng dolzarb jihati unitilgan qaryatlarni qayta tiklash, halqning kundalik ehtiyoji hamda turmush tarzida aylantirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz kerak.

Mahalla hayotida o'zbeklarning adolat, halollik, samimiylik, haqgo'ylik, nomusligi, imkoniylik, fazilatlarini saqlanib qolgan. Biz mahallalarni qadr -qimmat bo'lmog'i deb bilamiz. Mahalladoshlar nuroniy qariyalar maslahati bilan ish qiladilar va hayot qiyinchiliklarini yengib o'tadilar. Shu manoda qariyalar yoshlarga to'ganoq emas - suyanchiqdir, raqib emas -muallimdir, befarq emas, hamdard bo'lish demakdir.

Xalqimiz odob va axloqning xazinasini ming yillar mobaynida jamlanadi va avloddan - avlodga o'tib bordi. Har bir yangi avlod o'zidan oldingi avlodni tajribasini o'zlashtirib borib uni boyitaveradi. Xalq pedagogikasini inson tarbiyasi haqidagi moddiy va ma'naviy qadryatlarning yig'indisi bo'libgina qolmay balki odob bu tarbiyaning kelajagini yarativchi yo'lchi yulduzdir. Shaxs kamoloti murakkab o'zgaruvchan jarayon bo'lib, unda kishiga ta'sir ko'rsatadigan omillar tartibsiz va ongli tarzda yo'naltirib boriladigan kuchlar ishtirok etadi. Kishiga atayin maqsadda muvofiq tarzda tasir o'tkazish samaradorligini maksimal darajada oshirishga erishish hamisha

odob tarbiyasining azaliy jumboqlaridan bo'lib keldi. Xalq pedagogikasiga tarbiya, axloq, ta'lim o'qitish tushunchalari kiradi. Bu tushunchalarni bir biridan ajratib bo'lmaydi. Ular bir - birlari orqali inson shaxsini kamolotiga ta'sir etadi hamda yagona va yaxlit bir butun pedagogik jarayonda o'zaro bog'langan ajralmas holda yashaydilar. Xalqimiz mehnat odobini juda ham qadrlaydilar. Yosh avlodni mehnatga chidamli va bardoshli etib tarbiyalash hozirgi kunning vazifasidir. Ayrim kishilar eshitmas bo'lib qoldilar. Idoralarda mehnat intizomi juda buzilib ketgan. Bu esa davlatga, yani xalqimizga juda katta manaviy hamda moddiy zarar keltirmoqda. Odamlar birgina nurdan bunyod etilgan farishta emas. Balki ular mehnat jarayonida toblanadilar, shuning uchun ham tarbiya - mehnatda ko'nikma va mehrini kuchaytirmog'i lozim u insonga hayotda o'ziga loyiq ish topa bilish imkoniyatini bermog'i lozim. Tarix xalqimizning ajoyib fazilatlarini urf - odatlarini saqlab qolgan. Ilgari oilasida erkak kishisi yo'q yoki betob kishisi bo'lgan xonadon o'z eshigi oldiga chelakni chiqarib qo'yar edi. O'tganlar chelakni olib borib suv to'ldirib eshikni tagiga qo'yib qo'yar edilar. Xalqimizning pedagogic merosida kattalarga hurmat, yoshlarga mehr - shavqat, keksalarga joy berish, qo'l yuvmoqchi bo'lgan kishining qo'lga suv quyish, sochiq tutish, g'amg'ussa tushgan xonadoniga borib hol ahvol so'rash kabi ajoyib fazilatlar aks ettirilgan. Maktablarda "Odobnoma" darsini kiritilishi yosh avlodni pedagogic meros yordamida tarbiyalash borasida qo'yilgan qadam bo'ldi. "Odobnoma" kitobidagi ikki talimotiga e'tibor beraylik. Birinchisi, ichki bozlikni zarari haqida, ikkinchisi esa nonni ezozlash odobidir. Spirtli ichimliklarga bolalarda nafrat tuyg'usini tarbiyalashga chaqiradi. Kitobda manabunday so'zlar yozilgan. "Doimo ruhim pok, tanam sog'lom, aqlim joyida bo'lsin, kelajagim porloq xalqinga yoqimli bo'lay", deb orzu qilgan farzand ichimlikka o'rganmasligi kerak.

Xalqimiz har doim nonni ko'z qorachig'idek saqlanish sanihat qiladi. Non bu hayot zamini va bath omilidir. Lekin keyingi yillarda ayniqsa marakalarda nonni isrof qilishi va shu orqali yoshlarga salbiy ta'sir qilish avj olib ketdi. Qotib qolgan nonlarni chiqindilar orasida, molxonalarda ko'rish mumkin. Bu borada ayrim olimlarimiz ayniqsa, tarix fanlari Abjdori Billol Aminovning chekishlari ijobiy natija bermoqda. Nonga munosabat har bir kishini odobli yoki odobsiz ekanligini ko'rsatuvchi mezondir. Hozir nonning bahosi bir necha marotoba oshgan kunlarda nonni saqlash va avaylash tartiboti muhimdir.

Milliy qadr qimmat haqida fikr yuritganda diniy e'tiqod haqida fikr yuritmay iloj yo'q. Diniy etiqodli kishida qadr qimmat tuyg'usi rivojlangan bo'ladi. Diniy etiqod, diniy rasm rusm va kishilar ezguylikka da'vat, ma'naviy kamolotning ajralmas qismi hisoblanadi. Shunga ko'ra, ma'naviy kamolotning ajralmas qismi hisoblanadi. Shunga ko'ra, ma'naviy kamolot yo'lida diniy muassasa va diniy arboblarni shaxs kamolotiga ko'maklashuvlari qadrlanmoqda. Axloq masalasi islom dinida ham keng o'rin olgan. Prof. Lobo bu haqda bunday deb yozgan edi: "Qur'ondagi ahloq masalari boshqa barcha din ma'lumotlaridan ustun turadi". Hech shubha yo'qki, xalqning o'z hususiyatlarini saqlab qolishlarida ahloq asosiy rol o'ynaydi. Shu masalalar ayniqsa Qur'oni Karimning ahloq haqidagi ma'lumotlarni mufti Muhammad Sodik Muhammad Yusuf o'zining "Imom" degan kitobda yaxshi sharxlab bergan. Jamiyat har jihatda tanazzulga yuz tutgan paytda, hususan, ma'naviy inqirozning oldini olishning muhim yo'llaridan biri xalq pedagogikasini, milliy qadryatlarni va diniy e'tiqodlarni tiklash hammamizning ham hayotiy burchimizdir.

Hozir hukumatimiz mahallaga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirib yubormoqda. Bunda mahalla harakati faollarining tashabbusi va mehnatini alohida takidlab o'tish kerak. Ayniqsa, nohiyalarda mahallalar ishini muvofiqlashtirish kengashlarini tashkil bo'lishi mahalla harakatining muhim omili bo'ldi.

Maktab – muqaddas dargoh, muallim xalqqa, katta - kichikka ibrat ko'rsatuvchi buyuk ustoz. Demak maktabimizda ta'lim olayotgan avlod shu nomga yarasha bo'lib yetishsin.

O'ylab qarasangiz, hammamiz ham, ayniqsa bolalarimiz ota - bobolarimizning o'zbekona odobi, madniy an'analari, urf - odati, ming bir xil hunari, kuy - chiziqdari, o'inlaridan, qisqasi o'z tariximizdan ozoqlashib ketdik. Shuning uchun ham tarbiya masalasida anchagina qiynalib qoldik. O'zligini anglagan, avvalo o'z ona tili - yu, yuzuvini, ma'daniyati, tarixini puxta bilgan, o'z xalqining odobi - odatlaridan, san'atidan xabardor bo'lgan kishigina jamiyat taraqqiyotiga hissa qo'sha oladi. Shuning uchun ham ishning boshlanishi qunt, gayrat, dalillikka bo'g'liq.

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun tajriba ishlariga Toshkent madniy oily bilimgo'hi o'qituvchilarni jalb etdik. Bu oily bilim goh bilan hamkorlik qilish to'g'risida shrtнома imzolaganmiz. Shuni aytish kerakki bugungi

kunda pedagogika fani ishimizga ilmiy tavsiyalar bilan maktabni yetarli darajada ta'minlamayapti. Shuningdek, bu yo'nalishda maktablar ish tajribalarni umumlashgan manba yo'q. Shuning uchun maktab jamoasi o'quvchilarni milliy qadryatlarimiz asosida tarbiyalash zarurligini tushunib munosabatda bo'ladigan tashabbuskorlar yordamiga - pedagogik saxovatga gina suyanishga to'g'ri keladi.

Xammamiz ham farzandlarimiz tarbiyasi, kelajak tashvishi bilan yashayapmiz. Tarbiya - xayotimizning eng muhim tarkibiy qismi. Bizning farzandlarimiz endi mustaqil, ozod respublikamizning kelajai, tarixini yaratuvchi kishilardir. Bizning farzandlarimiz bo'lajak ota va ona bo'ladilar. Ular ham o'z farzandlarining tarbiyachisi bo'ladi. Shuning uchun ham biz ularga yaxshi tarbiya, bilim berishimiz shart, bu jamiyat, oila oldidagi mas'uliyatimiz va burchimizdir. Yaxshi tarbiya bu bizning baxtli qariligimiz, tinchligimiz, gavdamizni g'oz tutib yurishimiz. Yomon tarbiya esa - katta qayg'u, alam ko'zyoshlarini olib keladi, yuzumizni shuvut qiladi, jamiyat oila tangri oldida katta gunohkor qiladi. "Oilaning va qavmning kelajagi tarbiya bilan totuvdir". (abu Lays as - Samarqandiy), Tanbex al - G'ofilin kitobidan. Farzandlarimiz tarbiyasi, odobiga qarab bizda ota - onalarga baho beradilar.

Bizning o'tmishdagi ajdodlarimiz o'z farzandlariga ilm, hunar o'rgatganlar, sabr - toqati, jasur, mard, ma'rifatli, muruvvatli, xalol bo'linshga undaganlar. Bizning sharqona millatimizga xos tarbiyamiz ko'pgina xalqlarga ibrat bo'lgan. Janob payg'ambarimiz Muhammad Alayhiccalomning hadislaridan tortib At - Termiziy, Al - Buxoriy, As - Samarqandiy, Al - Xorazmiy, Mahmud Qoshg'ariy, Abu Rayhon Beruniy, Ibn Sino, Alisher Navoiy, Ulug'bek, Bobur kabi buyuk ajdodlarimizning olamshumul asarlarini bilmaymiz. Afsus va nadomatlar bo'lsinki ul zotlarning biz uchun qoldirgan buyuk ne'matlari va meroslaridan bahra olomadik, to'g'rirog'i bahra olishga yo'l bermadilar. Ha bunga aqidaparastlar mafkurasi yo'l qo'ymadi, milliy g'ururimizdan, ayollarimizni ibo, sharm xayotdan judo qilgan jamiyat yo'l qo'ymadi. Naslimizga ham ta'sir ko'rsatdi.

Ovrupacha tarbiya, materialistic at'lim girdobiga tushdik. Millatimizga an'analarimizga yod bo'lgan ta'lim - tarbiya xukm surdi, xatto, farzandlari tarbiyasini maktab gardaniga yuklab qo'yishga intiladigan noshud ota - onalar hanuz ham yo'q emas.

Maktab mening nazarimda avvalo yoshlarga bilim beradi yoshlarga hunar o'rgatadi, tarbiyani esa asosan oila beradi, yomon hulqli, tarbiyasi og'ir bolalarni falon maktabning o'quvchisi demaydi, falon oilaning yoki falonchining farzandi deydi. yomoni la'nat, yaxshisi oilaga raxmat yog'diradi. Tabelida xulqiga a'lo, yaxshi, qo'yingchi qoniqarli degan baho beriladi... xulqi qoniqarli bo'lgan yoshlarimiz ichidan o'g'ri, bezori, nashavand, daydilarning chiqayotganini qnday izohlash mumkin. Menimcha ayrim ota onalarning masuliyatsizligi, bolasining yurush turishi bilan qiziqmasligi, maktab bilan aloqasi yo'qligidadir. Shuning uchun ham xozir oila maktab mahalla majmuasiga katta e'tibor bilan qaralmoqda. Chunki oila bilmaganini maktab, maktab bilmaganinin mahalla biladi. Mahallada har bir oila, har bir kishi xayoti ayondir. Shu uchlik kuch birlashsa, biz nafaqat tarbiyada, balki ko'pgina hayotiy masalalarni hal qila olamiz.

Endi mustaqil, ozod bo'ldik, o'zligimizni tanidik. Xalq maorif sistemasida, xususan maktablarimizda uquv dasturlari, buyicha jiddiy o'zgartirishlar zarur bo'lib qoldi. Darsliklarimiz, o'quv va metodik qo'llanmalarimiz haliyam rossiya qolibida, tarbiya ishlarida aniq maqsad sari intilish ancha sust, yuzakichilik (formalizm) mavjud, yoshlar o'rtasida jinoyatchilik anchagina (deyarli yarmisi) o'qishdan keyin bo'sh vaqtlarida olib boriladigan ishlar talabga javob bermaydi, yoshlarning ijtimoiy –maishiy muammolarini xal qilishga ahamiyat berishni vaqt talab qilyapti.

Ammo hamma narsani maorif gardaniga osish insofdan emas. Bunga barcha davlat organlari, jamoat tashkilotlari, mahalliy hokimiyat, mahalla va uy joy qo'mitalari, ota - onalar kengashlari yagona dastur asosida yordam berishsagina maqsadga erishishi mumkin. Bu borada oilaga ham, maktabga ham eng yaqinda ta'sirli yordam beradigan mahalla qo'mitalaridir.

Milliy g'ururimiz, an'analarimiz, ajdodlarimizdan qolgan va zamon talablariga javob beradigan tarviyaviy usullarimiz bor. shuning uchun milliy maktablarimizni yaratishni tazlashtirish, o'quv dasturlarini qayta ko'rib odobnoma qamrovida marifatnoma qobusnoma, islom tarixini dars sifatida maktab o'quvchilariga xos iqtisodiy bilimlarni chuqurroq o'rgataylik. Pushkin, Gorkiy, "Taras Vulba"larni o'quvchi farrzandlarimiz buyuk ajdodlarimiz Firdavsiy, Amur Temur, Xorazmiy, Beruniy, Ibn Sino, Ulug'bek, Navoiy, Bobur kabi jahon fani va adabiyotiga asos solgan bobokalaonlarimiz hayotini asarlarini ham yaxshi bilishlari shart. Maktab va

bog'chalarimizni ixchamlashtirish, litseylarni ko'paytirish, o'g'il va qiz bolalarni alohida aqjratishni tezlashtirish, o'quvchilarning tabiatga bo'lgan qiziqishini tiklash, sinf raxbarlarini doimiylashtirish, ixtisoslashtirilgan, xususiylashtirilgan maktablarni tashkil etish, xalq dorulfununlari, ota - onalar konferensiyalari ishini jonlashtirish, milliy qadryatlarimizni ulug'lash, oila - maktab mahalla masalalari ommaviy axborotdan keng foydalanish, xalq ta'limi va huquq organlari o'rtasidagi aloqani mustahkamlash, xuquq tartibot, huquqiy bilim berishda ota - ona va o'quvchilar o'rtasida targ'ibot ishlarini kuchaytirish zarur. Zero mustaqil vatanimizga axloqli saviyasi, bilimi yuqori bo'lgan iqtidorli farzandlarni, mutahasis kadrdarni etishtirish hammamizning burchimizdir.

O'qituvchilarimizning xar qancha e'zozlasak arziydi. Shuning uchun xam birinchilar qatorida Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov bu borada alohida g'amxo'rlik ko'rsatmoqdalar. Hozirda esa hammamiz bahamjihat bamaslahat, sabr - toqat bilan jamiyatimiz oldidagi vazifalarimizni ado etsak xur Respublikamiz xayotiga munosib hissa qo'shgan bo'lamiz.

O'quvchilarning o'qishga ongli munosabati axloqiy va estetik shakllanishi "maktab - oila va jamoatchilik" xamkorligada amalga oshirilib boriladi. Talimni takomillashtirish bilan bog'liq bu pedagogik jarayonning muvaffaqiyatli ko'p jihatdan o'qituvchiga, uning faoliyatiga bog'liqdir. O'qituvchi ota - onalar bilan ish olib borar ekan, umumpedagogik talablarga rioya qiladi. Bunda u maktab ta'lim ishining turli usul va vositalardan o'rni bilan foydalanadi. O'qituvchi ish jarayonida ota - onalar komiteti a'zolari, shuningdek sinf ota - onalar faollariga tayanadi.

Ma'lumki, o'quvchilarning maktab programmasidagi materiallarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uzluksiz hamkorlik, o'qituvchilar kollektivi bilan ota - onalar fikrining, bolaga nisbatan talabchanlik va munosabatlarning bir hilligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

O'quvchining oiladagi faolyatiga rahbarlik qilish, eng avvalo, uni kun tartibiga rioya etishi uning ish qobilyatini oshirib o'rganayotgan materialini chuqur va puxta o'zlashtirishga imkoniyat yaratadi. Ota - onalar bolaning dars tayyorlashiga to'g'ri rahbarlik qilish uchun, avvalo, o'zlari dars tayyorlashining ratsional usullarini yaxshi bilishlari, shu bilan maktab o'qituvchilari bilan doimo uzviy bo'g'langan bo'lishlari zarur.

Ona tili va adaboyotdan munozara, seminar darslari, yuqori sinf o'quvchilarining adabiyotga bo'lgan qiziqishlarini yanada ortirmoqda. Kattakon adabiyoti namayondalariga bag'ishlangan "Adabiyot gulshani" kechasining o'tkazilishi o'quvchilar va o'quvchilarda katta taassurot qoldirdi. Bu kechaga o'quvchilarning ota - onalari ham taklif qilindi. Yana bir muammoga taxtalmochi edim. Ona tili darslarini 10 - 11 sinflarda faqat 1 soat o'tiladi. Adabiyot kursi bo'yicha dasturlar chalkash yuqori sinflar uchun darslik yoq, muhim pragramalar ishlanmagan, o'zbek tilida ko'rgazmali qurollarning kamligi muammosi tezroq yechilsa yaxshi bo'lar edi. Ijodkor o'qituvchilarimiz ijodiy izlanishdir. O'quvchilarimizga chuqur bilim berisgda matematikada hisob - kitob darslari ham ahamiyatga egadir. Imtixon bo'ladigan kun ota - onalar ham ishtirok etadilar. Bu dars o'zlashtirishningsifati ustidan qat'iy nazorat o'rnatishga yordam beradi, o'qituvchilarda kollektivizm, o'rtoqlik kabi xususiyatlarni shakllantiradi. Bir necha yildirki, maktabimizda bilimlar sinovi va bayrami o'tkazilishi yaxshi an'anaga aylanib qoldi. Bu yaxshi ta'lim tadbir har bir sinfda chorak oxirida o'tkaziladi. Bu esa har bir sinf o'quvchilarini bilimlari qay darajada ekanligini, o'quvchini o'z fani bo'yicha faoliyatini chuqurroq aniqlash imkonini beradi. Shunga ko'ra bilimlar sinovi va bayramiga har tomonlama puxta tayyorgarlik ko'riladi. Maktab zavuchi tomonidan har bir har bir sinfga o'qituvchilarni bieriktirib qo'yiladi.

Bu ko'rikda ota onalar ham ishtirok etadi. Agar bilimlari a'lo deb baholansa, bunday o'quvchilarga faxriy yorliq, ota onalariga esa maktab ma'muriyati tomonidan raxmatnoma e'lon qilinadi. Sinovlar natijasi haqida bieriktirilgan o'qituvchilar maktab metodik yig'ilishida axborot beradi. O'quv yilida doimiy jamoatchilik asosida ko'riklar o'tkazilmoqda. Ko'pincha bu turdagi tadbirlar tabiiy va matematik sikldagi fanlarga bag'ishlab etiladi. Bu ishlar o'quvchilar kollektivini jipslashtirib, ularni ish faoliyatini oshiradi. Dars jarayonida ijodiy ishlar unu boyitib berish, Turli tuman usullarni qo'llash o'qituvchini vijdoniga, o'quvchilar oldidagi qanchalik his qilishiga bog'liq. O'qituvchini savodxonlik qanchalik kuchli bo'lsa, o'quvchilar uni ishtiyoq bilan tinglaydi. O'qituvchilar o'z kasbiga ixlos qo'yib, o'zini o'qituvchilik iste'dodini, samimiy munosabatini o'quvchilar orasidagi namoyish etsa, o'qituvchi bilan o'quvchi orasidagi hurmat e'tabor, bir biriga yaqinlik yuksak darajada mustahkamlanib boradi. Shukurlar bo'lsinki, qadimiy urf odatlarimiz, milliy ananalarimiz qayta tiklanmoqda. Ilgari taqiqlangan bobolarimizning nodir asarlarimizni o'rganishga keng yo'l ochildi.

Jug`rofiya o`qituvchilari ulug` mitafakkirlarimiz Abu Rayxon Beruniy, Mirzo Ulug`beklarning yer ilmiga asos solganligi, ularning yoshlik yillari, yashagan joylari, ota onalariga va ustozlariga bo`lgan hurmat va ehtiromlarini odilona hikoya qilish bilan birga Jug`rofiya faniga bo`lgan qiziqishni kuchaytirmoqdalar. Shu o`rinda o`z fikrimnim bildirmoqda edim.

Maktablarimizda Axmad Yassaviy, Imom At - Termiziy, Alisher Navoiy darslari o`tkazilsa, axir inqilobdan oldin ham, keyin ham, Navoiy Firdavsiy va boshqa sharq xalqlari adabiyoti namoyondalarining ahloq odobiga doir asarlaridan namoyonlari o`qitilar edi - ku.

Bir kishi Shayx ul - islomning qoshlariga kelib:

- Hazrat, ilo yaratgandan nolishga sira asosim yo`q. Ammo bir mushkulotga yechim bering, - deydi.

- Qani eshitaylikchi: - debtilar shayx.

- O`g`lim tarbiyanga biroz e`tirozim bor. Uni –singillarini haqorat qilar, qayerdi. Endi erka onasiga qo`pol muomala qilayotganing guvohi bo`ldim, - dedi u kishi

- Bir savolimga javob bering, balki bu javob sizni qiynayotgan mushkulotga ham chora bo`lar.

- Qulog`im sizda:

- Yigitlik chog`imizda farzanlaringizga ortiqcha po`psa qilib, so`karmidingiz?

- Shunday hollar bo`lgan.

- Bolalar ishtirogida ayolingizga qo`pol gaplar aytib tanbeh berganmisiz?

Kishi indamabti.

Qissadan hissa: “Ey aziz farzandim, seni men farzand san, lekin oiling, bolalaring uchun otasan...”

Ota oilaning hukmdoridir. Adolat tarozi ila ish ko`r: Shunda oiling farog`atda, sen izzatda, farzandlaring esa xizmatda bo`lishadi.

Oilada farzand dunyoga keldi. Ota ona quvonchi cheksiz . Yoru do`stlar qarindish - urug`lar bu kunni bayram qiladilar. Bu go`dakni hali hech narsa yozilamagan oppoq qog`ozga qiyos qilamiz. Inson dunyoga kelsa quvonamiz.

“Unib o`ssin, zavol ko`rmasin” deb niyat qilamiz. Har bir ota ona o`ziga nasib etmagan orzu havaslarga farzandi erishishini orzu qiladi.

Go`dakligidan boshlab unga oqdan qorani, yaxshidan yomonni farqlashni o`rgatadi. To`g`ri tarbiya berib o`qitadi. Albatta, yo`q. Agar shunday bo`lganda jumhuriyatimizda birorta jinoyatchi bo`lmasdi. Xo`sh ayb kimda? Yozilmagan oppoq misoli g`odakka tarbiya bergan ota onamiz, bog`cha yoki maktab tariyasidan, yoki mana shu jamiyatni tashkil etuvchi jamoatchiligadami?

Amerkalik ruxshunos Arnold Gezell tadqiqotlariga ko`ra o`smirning eng shakllanadigan davri 11yoshdan 16 yoshgachadir. O`smirada salbiy illatlar bo`lishi 11 yoshdan boshlanar ekan, 12 yoshdan u oila muhitidan, tengdoshlari qarashlaridan mustaqil ravishda ajralib chiqq boshlaydi. 13 - 15 yoshli o`smirlarda g`ayri oddiylik, yengiltaklik, kino va badiiy kitob qahramonlariga o`xshashga intiluvchanlik, har bir narsaga qiziquvchanlik kabi xislatlarini kuzatish mumki.

Ko`chalarda bozorlarlarda, istirohat bog`i - yu tranvaylarda, hatto madaniyat o`chog`i bo`lmish ilm maskani - yu dam olish muassalarida har ikki gapning birida uyatsiz so`zlarni tirkab gapirayotgan o`smirlarga tez - tez duchkelamiz.

Ularni tartibga chaqirsak "nima ishingiz bor, xo`jayinmisiz, yo`lingizdan qolmang",degan javobni olamiz. Xo`sh aytinlarchi, bunday hissiz, qalbi tosh, bemexr insonlarning shakllanishiga sababchi kim?

Men bu savolga kuyidagicha javob bergan bo`lardim.

O`smirlarning mana shunday toshyurak bemehir, hissis bo`lishiga birinchi galda ota - ona sababchi deb bilaman. Men yuqorida tug`ilgan go`dakni oppoq qog`ozga qiyos etdim. Shu oppoq qog`pza ilk bor kim yozadi? Aldatta ota - ona ! xo`sh ota -ona qanday yozadi. Ravon, bexato, chiriqli qilibmi yoki bo`lmasa, bo`yab, siyoh tomizib, harflarni qoldiribmi? Axir go`dak ilk tarbiyani teta poyani hurmat va ehtirobli bo`lishni sadoqatni ota - onadan o`rganmaydimi, shu saboqlarni oilada olmatdimi? Shu o`qinda yana bir rivoyatni keltirishni lzim topdim. Bog`cha maktab, jamoatchilik masalalariga kelsak bu tashkilotlar ota - onaga birlamchi ko`makchilardir. Lekin ochig`ini aytadigan bo`lsam bog`chalarimizda tarbiyaning hozirgi yo`sunda qo`yilishi maqsadga mofiq emas. Qadimdan o`ziga xos madaniyatga, urf - odatlarga ega bo`lgan, Osiyoliklar yurtida ovropacha umumlashtirilgan bog`cha, yaslilar, tarbiyasi bizning milliy ahloq - adob doiralariga to`g`ri kelarmikan?! Buning ustiga aksaryat bog`cha yaslilarda 20 - 30 bolaga hali tarbiya neligini bilmaydigan, o`zi tarbiyaga muxtoj bo`lgan qizlar, murabbiy

bo'lishi to'g'rimikin? Agar menga izin berilsa, yaslilar bog'chalarga ketadigan daromatni onalarga berardim, toki bola 7 yoshgacha onasining bag'rida bo'lar edi. Ota – onaga mehri ortardi, oqibqtili bo'lib o'sardi.

Keyingi yillarda maktabimizda o'quvchilar tabiyasidaga bo'lgan etibor ancha susaydi. Maktab o'quvchilari tarbiyasi og'irlashayonganligining yana bir sababi - bizda o'ziga xos, xaqiqiy ziyoli pedagoglar kam. Buning ustiga o'qituvchilarimizning ko'pchilik qismini ayollar tashkil qiladi. Odatda tarbiyasi og'ir bolalar ayol kishidan hayiqmaydilar. Tarbiya esa muammoligicha qolayveradi.

Bizda majburiy ta'lim muddati ancha ko'p. Nazarimda uni qisqartirish lozim. Ba'zi o'quvchilar 7 - 8 sinfgacha majbur etib keladilar. Darslar , murakkab formulalar ularni zeriktiradi. Negaki tabiat iqtidorni hammaga barobar ulashmaydi. Natijada bola dars ga kirmaslikka harakat qiladi. Agar bu bolani biror mehnatga jalb etib, mehnatga yarasha haq bersak, bu holda ko'plab tartibsizliklarni oldini olgan bo'lardik.

Ilgari bolalarni 11 - 12 yoshda hunarmandlikka shogirtlikka berishar edi. Ana shunday shogirtlar o'z kasbining ustalari bo'lib etishardi. Hozirda esa biz bolalarni 8 sinfni tugatishlarini kutishimiz shart. Agar 7 sinfdan o'tiqotgan bola hunarga borishni istasa, albatta uning sababini qidiramiz, maktab bilan yuqori tashkilotlar bilan qog'ozbozlik ishlari boshlanadi. Balog'atga yetmaganlar komissiyasi ruxsat bersagina bola hunar bilim yurtiga borishi mumkin. Agar ruxsat bermasa bola yana o'zi istamagan holatda formulani yod olishi, o'qishi shart.

Besh qo'l barobar emas, oloh har bir insonni har xil qilib yaratgan, shuning uchun insonni o'z erkiga qo'yish kerak.

Mahalla va jamoatchilik hozirgi kunda bolalar tarbiyasidan anchagina chetlashib qoldi.

Xalqimizda “Bir bolaga yetti qo'shni ota - ona ” degan hikmatli maqol bor. Hozir shu maqolga amal qilinyaptimi?

Qo'shningizni kechasi 2 dan keyin ko'chaga turgan o'g'liga nasxat qilib ko'ring - chi. Ertasiga uning otasi yoki onasidan qanday gap eshitar ekansiz? “Rraxmat sizga og'limni nasihat qilib tarbiyaga chaqiribsiz !” – deya mindorchilik bildirish o'rniga: “Nima ishingiz bor ozingizni arzandingizni tortsangizchi, bola bo'lgandan keyin yuradida ” – deb xijolatga qoldiradi. Bunday voqealarni har qadamda uchratishimiz mumkin.

Bizda” uyat o’limdan qattiq” degan gap bor. Eski zamonlarda kishilarni har xil nomaqul ishlardan jamiyat qonunlaridan ko’ra ko’proq shariat qoidalari saqlab turgan . Chunki shariat qoidalari saqlab turgan . Chunki shariat qoidalari kishilar hayotiga yaqin turadi . Masalan , O’rta Osiyoda eng ko’p qo’llaniladigan Xoja Burxoniddin Marg’iloniy qalamiga mansub “Al - Hidoya” majmuasida musulmon kundalik hayotida ro’y beradigan har bir qilmish sharhlab berilgan . Qaysi biri to’g’ri qaysi noto’g’ri ekanligi uqtiriladi . Gunohni yuvish tadbirlari ham ko’rsatilgan . Shuning uchun kishilar unga qattiq rioya qilishgan . Ayni paytda ham Quroni Karim , Xadisi sharif , Kaykovusning “ Qobusnoma “ shariat qoidalariga oid asarlar majmuasi alohida dars sifatida maktab o’quv dasturlariga kiritilish darkor . Hozirgi ”Odobnoma ”dars soatlari ko’paytirilishi kerak . Shu “ Odobnoma darslari uchun yuqorida nomlari aytilgan kitoblardan foydalanib umumiy darslik chop etish lozim bular . Muhimi bizga tarbiya beradigan darslik lozim .

“ Sizlarning qay biringiz biror jinoyat yoki gunoh qilayotgan odamni ko’rsangiz , uni avvalo qo’l bilan qaytaring . Bunga imkoni bo’lmasa , til bilan qaytaring . Bunga ham qodir bo’lmasangiz dilingizda nafratlanib turing. Lekin uchinchi odamning zaifligiga dalolatdir” deydilar.

Hadisi sharifda qutyidagilarni bajarsak yosh avlodga vazifalarimizni bajargan bo’lamiz.

Birinchiidan, biz kattalar , yani eng avvalo ota - onalar muallimlar, jamatchilik vakillari o’z tarbiyamizga jiddiy nazar solishimiz kerak, toki bizdan o’rnak olayotgan farzandlarimiz bizning tarbiyamizga nuqson qilmasin. Gapimiz bilan ishimiz bir bo’lsin. Har gapimizni o’ylab gapiraylik, bolalarning takidli bo’lishini unutmaylik, bolalarni qusiri bizning qusirimiz.

Ikkinchidan, farzandlarimizning, o’quvchilarimizni dunyo qarashlarini kengaytirishimiz lozim. Ma’naviy dunyosi qashoq inson – shavqatsiz bo’ladi.

Ilgari ota bobolarimiz oilaviy kitobxonlik, qissaxonlik, sherxonlik kechalarini tashkil etar edilar. Asar qahramonlari haqida, ularning yaxshi yomon fazilatlarini haqida basxlashardilar. Bu hol yosh avlod qalbida uzoq saqlanib qolardi. Hozirda esa bolalarimiz kitob o’qimay qo’yishdi. Ularga kitobga muhabbat uyg’otishimiz zarur. Badiiy adabiyot insonga hayot saboqlaridan dars beradi.

Uchinchidan, oilada oynai jahon ko'rsatuvlarini cheklash, yani farzandlarimiz yoshlariga ms ko'rsatuvlarini ko'rishlari lozim. Agarda jumhuryatimiz bo'yicha beriladigan ko'rsatuvlarni qat'iy nazorat ostida efirga chiqsa nur ustiga a'lo nur bo'lar edi.

To'rtinchidan, vidiosalonlardan yoppasiga voz kechish kerak. Bir rasmiy hujjatda takitlanishicha, shahrimizda uch o'smir 9 yoshda bolani ko'z ko'rib quloq eshitmaydigan zoblar bilan qiynab, o'ldirganlar. Qotillarning eng kattasi 13 yoshda aniqlanishicha ular mushtumzo'rlik, qotillikni turli usullarini namoish etuvchi daxshatli vedio filmlarni surunkali tamosha qilishgan.

Beshinchidan, onalarning ish vaqtlarini qisqartirish haqida juda ko'p gapirilyapti, ko'plab jinoyatlarni oldi olingan bo'lardi.

Oltinchidan, sinf rahbarlarni har qanday qog'oz bozlikdan ozod qilib, uning ish faolyatini o'ziga topshirgan sinf o'quvchilarning odobi, dunyo qarashi asosida baholanishi darkor.

Yettinchidan, har mahallada "Maslahatgo'y otaxonlar" faolyatini tashkil etish, har 15 kunda mahaladagi ishlarni, osmirlarni to'plab, hayot saboqlarini singdirish kerak. Ularga sharqona urf odatlarni o'rgatish lozim.

Sakkizinchidan, ota - ona, bog'cha - maktab, mahalla - uy, jamoatchilikning hammasining maqsadi bir bo'lishi lozim. Toki har bir yosh kattalarning mehrini his etib tursin.

To'qqizinchidan, mahallarda kichik hunarmandchilik korxonalarini tashkil etish va o'smirlarni korxonalariga jalb etish lozim. Bu korxonalarini nafaqadagi keksa hunarmandlar boshqarsa yaxshi natija beradi.

Oilada go'dak tug'ildi. Uning qanday bo'lishi bizga hali ayon emas, mayli olim bo'lsin, ishchi bo'lsin, o'qituvchi bo'lsin. Lekin, eng avvalo inson bo'lsin. Uzoq umr ko'rsin, lekin jinoyat yo'lga kirmasin. Go'dakning kelajagi padari va volidai muxtaramasiga, shuningdek, uning ma'naviy dunyosini kengaytiruvchi iz bilan bizga bo'g'liqdir.

1.2. Milliy qadryatlarimizning tarbiyaviy ahamiyati.

Mehr oqibatli, muruvatli, saxovatli, ajib zamona. Shiddatli oriyarli, subutli, qat'iyatli, masulyatli erkaklar; iffatli sharm hayoli, oqila, fozila ayollar; andishali adobli kattalar izmiga yurovchi, ular gapini ikki qilmovchi farzandlar...

Boringchi, hamma hislatlarni jalb qilganda diyonatli, insofli, sadoqatli insonlar.

Endi o'tmish hayollardan bugungi kunimizga atigi bir qadamgina tashlansa, daxshatli tushdan cho'chib uyg'ongan kishi holatiga tushasiz. Hega?

Yuqorida sanab o'tilgan o'zbek halqiga hos bo'lgan hislatlarning yuzdan bir foyizini ham topa ol maysiz. Kishilarning bir biriga bo'lgan muammolari dag'al, bn\irovning dardi bilan yonmaymiz, atrofimizdagi go'zalligu, nazokatni sevmaymiz, Navoiy kuylagan odamiylik, Bobur orzu qilgan nozik tabu nazokat, Nadirabegim faryod chekib ardoqlagan axloqu –odob? Bizning o'zbek halqimiz o'z aqli farosati bilan, ilmu kamoloti bilan, felu nazokati bilan asrlar bo'yi dunyoni asr etib kelgan xalqdir. Bugungi kunga kelib, layoqatsizligimiz, tobeligimiz, ko'r - ko'rona tarbiyamiz tufayli boshi berk ko'chaga kirib o'tiribmiz. Anashuning uchun ham “Odobnoma” faniga ehtiyoj sezdim. Ayrim kishilar tomonidan bu fanning keragi yo'q, axir har bir darsda o'qituvchi tarbiyaviy ish olib boradiku degan fikr ham topiladi. To'g'ri, ta'lim va tarbiya uzviydir. Buni hech kim, hech qachon inkor qilolmaydi. Ammo yuqoridagi fikrlar bizning dasturimizdan behabar, “Odobnoma” fani ol diga qo'yi;lgan maqsad va vazifalar bilan tanishmagan kishilarningn gumrohona fikrlaridir. Biz shuncha yildan beri “xol - xolva” deb keldik, lekin og'iz chuchimadi: “manashu o'sha holva” deb ko'rsatadigan payt keldi.

Xo'sh u “holva” nimadan iborat?

O'zbek milliy urf - odatlari, rasm - rusumlari, an'analari, bayramlari, marosimlari.

Xalqimizga xos sahovat, burch, xaramdan hazar, sadoqat, iffat, hayo, bobolarimiz hikmatlari, borliqqa munosabat kabilardir. Ular ma'lum bir izchillik, ilmiylik asosida kiritildikim maktablarda birinchi sinfdan boshlab fan sifatida o'qitilishi huquqiga ega.

Yuqorida sanab o'tilgan mavzular shunchaki dasturga - darslika kiritilib qo'yilgani yo'q. Ma'lum davr sinovlaridan o'tkazildi. Bunga fanga o'quvchilarga hatto ota - onalarda qiziqish katta. Shu kungacha allaga bo'lgan munosabat sizga ma'lum. Go'daklarimiz beshikni, onalarimiz allani tark etgan edilar. Axir vatanga, el - yurtga, qolaversa ota - onaga sadoqat, mehr insonlar qoniga go'daklik chog'idan anashu allalar orqali singdirishni uzoq yillar unutib qo'ydik. Shuning uchun ham bu mavzu “Odobnoma darslari mavzularidan biri bo'lib qoldi. Bu darslar orqali ota - onalarimiz, jamiyatimiz yo'lm qo'ygan hatolarni tuzatgan bo'lib chiqmaymizmi, axir.

Yoki milliy marosimlarni olaylik. Darslikka kiritilgan “Sust xotin”, “Shoshmaylar”, “Chaymon” marisimlari; to’y va motam marosimlarini bu yerda o’tirganlarning ko’pchili hatto eshitmaganlar ham –ku!

“Sust xotin” marisimi yo’mg’ir chaqirish marosimidir. Buni o’rganish orqali o’quvchilarda tabiatga nisbatan odil munosabatda bo’lish, uning himmatlarini shukurona bilan qabul qilish, his tuyg’ularni tarbiyalash maqsad qilib olingan. Bugungi bolalar, nafaqat insonlarga, balaki atrof - muhitga, tabiat hodisalariga ham befarqdir. Ularga bari - bir: quyosh charaqlab chiqadimi, yomg’ir, qor yog’adimi, kamalak chiqadimi ... bari - bir. Hayratlanmaydilar, ham quvonmaydilar. Ularga tabiat inomi, nemati sifatida qaramaydilar. Baxra, lazzat olishni bilmaydilar. Bu ham kasallikning bir turi, Ana shuning uchun ham tabiat bilan bog’liq marosimlarga marojaat qildik.

Bunday darslarimiz, ko’pinchi nostandart turda o’tadi. Masalan, o’quvchilar bilan o’tmishga sayohat qilib, kishilarimiz, dehqonlarimiz hayoti, lalmi yerlar yomg’ir suvlari bilan sug’orilishi, qig’oqchilik bo’lgan vaqtda, kishilar “Sust xotin ” marosimlar ya’ni yomg’ir chaqirish marosimi o’tkazilganligi, uning qanday o’tkazilishi tushuntiriladi.

Bunday marosimda ilmiy asosda tanishgan, uning tarixini no’rgangan bola tabiatga boshqacha ko’z bilan qaraydi. Yomg’irga, oqar suv, daryo dengizga bo’lagn munosabati tubdan o’zgaradi.

Otalar qilgan xatoga zora qo’l urmasalar.

Yoki o’zbek milliy musiqamizni olaylik, bugungi kunda yaxshi tomonga o’zgargan bo’lsa, ham hamon chet el musiqasiga “sig’inish ” davom etmoqda. Man kamsitish ma’nosida aytadigan emasman. O’z milliy musiqani tushunmay tirib, chet elikning qadriga yetmaydi, bobolarimizning musiqaga bo’lgan ehtiyojlarini eslang. Ular tinglaganda shu kuy qa’riga yutar edilar - ku! Kuy tinglay olish ham ham bir sa’nat emasmi. Butun xalqimiz sa’natkor emasmi? O’zbek musuqasidagi dart, joziba, sehrni hech narsa bilan almashtirib bo’lmaydi. Ularni faqat sel bo’lib, o’tirib tinglash mumkin. Sel bo’lib tinglashda yurakdan hech qachon yomonlik chiqmaydi. Shuning uchun ham “Odobnoma ” darslari o’z zimlasiga oladi. “Qiz bola odobi”, “ O’g’il bola odobi” mavzulari ham sharqona ododbimizga asoslangan.

Boshlangan ish xayrli. Oqibatli umidli. Istayman “Odobnoma ” darslari o’quvchilar yolini yoritsa deyman. Keyingi yuz yiliklarda “Qora” va “Qizil” bosqinlar,

ona yurtimizni qanchalik fojeaga duchor qilmasin. Mahalla o'zligicha qoladi. Mahalla ahlini manaviyatli etildi, bukildi lekin sinmay sinovdan o'tdi. Mahallani, insn kamolga yetishda "Oltin beshik " ekanligini tan olib, unga ikki, uch yildan birigina e'tibor berish boshlandi. Unchaga esa mahallalarni ustiga yoq qilish maqsadida "Snos" deb zaxarli qo'llar bilan, qizil chiziq tortp tashlangan. Mustaqillik tufayli tilimiz, dinimiz, qadr qimmatimiz, ota - bobolarimiz orzu qilgan yorug' kunlar qaytib keldi. Har bir inson o'z Vataninnig tarixini, urf - odatlarini, milliy an'analarini, ona tilini bilmasa, ularga amal qilmasa, qadrlay olmasa, bunday insonning kelajaki yo'q demakdir. Uzoq yillar davomida biz yoshlarni kamunistik ruhda tarbiyalab keldik. Man bugungi kunda esa yosh avlodga bobokalonlarimiz tarbiya berib kelgan yo'lda voyaga yetkazish vaqti keldi. Mehnatni ezozlash, kattalarni hurmat qilish, kichikni izzat, ustz yo'lidan chiqmaslik to'g'ri so'z, inson parvar, o'z xalqi ravnaqini aytadigan, ruhda farzandlarga tarbiya berish, o'zbek xalqining orzusi, miilliy burchi bo'lib kelgan.

1.3. Mahalliy va maktabning yoshlar tarbiyasidagi hamkorligi.

Kelajagimga bo'lgan farzandlarimiz tarbiyasi, faqatgina ota - onalar burchi bo'lib qolmay, balki umumjamiyat, maktab, kasb - hunar o'quv yurtlari va mahalla kengashlari burchlari bo'lib kelmoqda. Farzandlarimizni tarbiyalashda ularniinsoniylikni, qalbiga mehr, oliyjanoblikka o'rgatishimiz kerak. Buning uchun albatta o'zimizning milliy urf odatlarimizni, yoshalr ongiga singdirib borishimiz kerak. Barcha maktablarda, bilim yurtlarida o'quvchi yoshlarni ahloqiy tarbiyasini milliy ananalarga asoslangan holda: salomdan boshlab, ozoda yurishgacha, birovning dilini og'ritmaslikka, do'stlik hamjihatlikka, o'quvchi va ustozlarni hurmat qilishga o'rgatib kelinmoqda. Har bir o'quvchi o'z ustozini izzat - hurmat qilishi kerak. Chunki ustoz otangday ulug' degan gap bor. Umuman o'zbekning hamma urf – odatlari tarbiyaning o'chog'i desak xato bo'lmaydi.

№	O'tkaziladigan tadbirlar	Sana va tadbir o'tkaziladigan joy	Javobgar muassasa xodimi
1.	<p>Bola aziz, odobi undan azizdir</p> <p>a) ota - onaning oiladagi farzandlari bilan o'zaro munosabati</p> <p>b) Yoshlar tarbiyasi mahalla qo'mitasi , hamda oqsoqqollar ta'siri</p> <p>v) Yoshlar tarbiyasi oila, maktab, mahallaning hamkorligi</p>	9.09.2009	Raxmatova MMIBDO'
2.	<p>Maktab ta'lim - tarbiya ishlarini kuchaytirishda, pedaagogika kollektiv hamda ota - onalar kengashining o'zaro birdamligi</p> <p>a) Pedagogik jamoaning 1 - 4, 5 - 9, 10 - 11 sinf o'quvchilar o'rtasida ta'lim - tarbiya ishlariga alohida yondashuvi</p> <p>b) Yoshlarni har bir fanga bo'lga qiziqishlarni kuchaytirishda oila, maktab va mahalla birdamligining ta'siri</p> <p>c)</p>	15.11.2009	Xalilova O'IBDO'
3.1	<p>Yoshlarni jismoniy yetuk qilib tarbiyalashda maktab mahalladagi sport zal, sport maydonchalarining yetarli chihozlanishi va ulardan samarali foydalanish</p>	23.11.2009	Razoqov <i>jismoniy tarbiya raxbari</i>
3.2	<p>Maktabda mehnat tarbiyasini amalga oshirishda, kasb tanlashga qiziqishida maktab va mahalladagi</p>	10.12.2009	Razoqov <i>jismoniy tarbiya raxbari</i>

	kichik korxonalarining roli (Ibratli hunarmand oila misolida)		
4.1	Yoshlar madaniy meros va ma'naviy poklanish xususida, (O'zbekiston tarixi merosimizni o'rganish o'rqali)	09.04.2009	Toyirova Z <i>Tarix fani o'qituvchisi</i>
4.2	Tarbiyasi "og'ir" bolalar bilan ishlashda mahalla, oila, maktab va huquq tartibot organlarining hamkorligi	12.01.2010	Safarov S MMIBDO'
4.3	O'qishga loyoqat o'quvchilarni kasb hunarga o'rgatishga va mehnatga jalb qilishda maktab, mahalla qo'mitasi, kengashlari va nohiya ichki ishlar bo'limi yoslar bilan ishlash bo'limi komissiyasining masulyatini oshirishimiz kerak	05.02.2010	Kenjayeva pisixolog
4.4	Mahalla klubi, maktablarda ta'lim – tarbiyaga tegishli organlar ishtirokida "Oila maktab mahalla" davra suhbatini o'tkazish	06.03.2010	Raxmatova MMIBDO"
5.1	Ta'lim – tarbiya bonida taniqli olimlar, yozuvchilar shoirlar va ishchilar faxriylar, pedagoglar bilan uchrashuvlar tashkil qilish.	25.03.2010	Bozorova <i>ona tili va adabiyot fani o'qituvchisi</i>
5.2	Yoshlarni milliy qadryatni ulug'lovchi bayram tantana va turli marisimlarga jalb etish, insoniylikka xos fazilatlarni tarbiyalash	19.03.2010	Bozorova <i>ona tili va adabiyot fani o'qituvchisi</i>
5.3	Maktablarda majburiy ta'limdan asta - sekin o'z xoxishiga ko'ra, qobilyatlariga ko'ra oqishga o'tish	15.05.2010	Kenjayeva pisixolog

	litsiy - maktab, gimnaziya, hunar maktablari kuchaytirishga etibor berish)		
--	---	--	--

Respublikamiz mustaqilligi ota - onalar va o'quvchilar o'rtasida yan demokratik jarayonini chuqurlashtirish, inson huquqlarini erkinliklari deklaratsiyasidan kelib chiqib, huquq va ahloq normalarimizni keng tashviqot qilishni maqsad qilib qo'yadi.

Birinchidan xalqimizning boy, madaniy tarixiy merosini maktabga olib kirish.

Ikkinchidan, xalqimizning milliy qiyofasi, milliy ruhi, udumlarinni o'quvchilarga singdirish.

Uchinchidan, qadimgi shakllangan qarashlarni turli shakllarda o'rganib, hozirgi kunda jumhuriyatimiz tomondanqabul qilingan huquqiy burchlarini o'quvchilarga o'qitish.

121-jadval

№	O'tkaziladigan tarbirlar	Muddati	Javobgar shaxs
1.	Mahalla ahli, o'quvchilar, ota - onalar bilan hamkorlikda "Milliy iftixorimiz bo'lgan boy, tarixiy va madaniy merosimizni o'rganalik " mavzusida yig'ilish o'tkazish	17.11.2009	Toirova <i>tarix fani</i> <i>o'qituvchisi</i>
2.	"Ayollar iffati, ularning burchi va turmushdagi roli " mavzusida yuqori sinf o'quvchilari bilan ko'rik tanlov o'tkazish	06.03.2010	Bozorova <i>ona tili va</i> <i>adabiyotfani</i> <i>o'qituvchisi</i>
3.	Maktablarda "Milliy madaniy markaz " tashkil etish	15.05.2010	Safarov S MMIBDO'
4.	Mahalla ahli, ota - onalarning ahloqiy va huquqiy madaniyatlarini oshirish maqsadida huquqshunoslar bilan uchrashuv o'tkazish (Raximov A – mahalla o'rtoqlik sudining raisi)	10.04.2010	Tilavov <i>huquq fani</i> <i>o'qituvchisi</i>

5.	“Ilm olish huquqi sizga qanday burch yuklaydi.” Mavzusida suhbat o’tkazish	03.02.2010	Xalilova O’IBDO’
6.	‘quvchilarning huquqiy savodxonligini oshirish maqsadida ma’muriy organ(sud, prakuratura, militsiya) vakillari bilan uchrashuv o’tkazish	10.12.2009	Tilavov <i>huquq fani</i> <i>o’qituvchisi</i>
7.	“Mustaqil davlatimizni himoya qilishga tayyormisiz ” mavzusida o’gil bolalar o’rtasida “Mo’jizalar maydoni ” o’tkazib, ularni sinab ko’rish	14.12.2009	Razoqov <i>jismoniy tarbiya</i> <i>raxbari</i>
8.	“Birlashgan Millatlar Tashkilotiga mustaqil O’zbekistonning qabul qilinishi – ‘chmas tarixiy voqea ” temasida suhbat	02.03.2010	Toirova <i>tarix fani</i> <i>o’qituvchisi</i>
9.	“Bobomiz Amir Temur ruhini shod etib ” mavzusida yuqori sinflar o’rtasida kecha o’tkazish	09.04.2010	Toirova <i>tarix fani</i> <i>o’qituvchisi</i>
10.	Mahala maktab obodonlashtirish ishlariga qatnashish	Yil davomida	G’aniyev XIBDO’
11.	Qarosiz oila bolalarini tuli to’garaklarga jalb etish, muntazam kuzatib boorish	Yil davomida	Raxmatova MMIBDO’”
12.	Tartib buzar o’quvchilarni jamoatchilik asosida tuzilgan kengash (maktab, mahalla, tayanch korxon hamkorligida) yi’gilishda muhokama qilib borish	Yil davomida	Razoqov <i>jismoniy tarbiya</i> <i>raxbari</i>

1.4. Jismoniy tarbiya sog’lamlashtirish ishini tashkil etish.

Yurak faoliyatini izga solib turuvchi markaziy asab sistemasi, nafas olish apparati, butun organizm modda almashinuvini belgilaydigan oshqozon - ichak traktiga quvzat berib turish uchun inson ma`lum miqdorda harakat kilib turishi lozim. Jismoniy mashqlar ana shunday zarur harakatlarning miqdorini tashkil etadi.

FAOL HORDIQ CHIQRISHNING MAQSAD VA VAZIFASI

Jismoniy tarbiya, sport, turizm va faol hordiq chiqarishning boshqa turlari inson organizmida zamonaviy turmush va ish tartibi sharoitida harakatlanish aktivligi etishmasligi tufayli paydo bo'ladigan ko'pgina yoqimsiz jarayonlarning oldini oladi.

Insonning mehnat faoliyati faqat aqliy va jismoniy energiyani sarflash bilangina emas, bir qancha hollarda sezilarli asab - emotsional zo'riqish, ruxiy kuchlanish, ishlab chiqarish muhitining ko'rish va eshitish organlariga ta'siri bilan ham bog'liq. Fan - texnika taraqqiyoti, ishlab chiqarishni modernizatsiyalash va takomillashtirish sharoitida odamning mehnat qilishga oqilona, jismoniy tayyorgarligini ta'minlash ma'muriyat, kasaba uyushmasi tashkilotlaridan kasb kasalliklarining oldini olish va sog'liqni mustahkamlash hamda organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish ishida yanada samaraliroq imkoniyatlarni kuchaytirishni talab qiladi.

Keyingi yillarda ishchi va xizmatchilarni ish qobiliyatini jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish mashg'ulotlari yo'li bilan qo'llab - quvvatlash uchun shahardan tashqaridagi zonalar va bazalardan, sanatoriy - profilaktoriylardan yanada kengroq foydalanishga qiziqish oshdi.

Mehnatkashlar jismoniy tarbiyasi strukturasi yoki ularning umumiy va maxsus tayyorgarligini ta'minlovchi oqilona rejimini yaratish o'zaro bog'langan uchta asosiy yo'nalishdan iborat bo'ladi.

Mehnat jamoalarini rivojlantirish rejalarida mehnatkashlar jismoniy tarbiyani quyidagi bo'limlar asosida rivojlantirish tadbirlarini amalgam oshirish nazarda tutiladi:

I- mehnat rejimidagi jismoniy tarbiya (ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi)

II- sport inshootlaridagi jismoniy tarbiya –sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari;

III-shahardan tashqari bazalar, sog'lomlashtirish oromgohlarida jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari;

IV- yotoqxonalar va mehnatkashlarning turar joylaridagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari;

Joriy yil uchun asosiy tadbirlar korxonalar jamoalari shartnomasiga jirtiladi.

Inson zamonaviy hayoti, turmushi va mehnat faoliyati, uning bugungi hayot muhitini jismoniy tarbiya va sport rivojidan ajratib bo'lmaydi. Chunki ular salomatlikni mustahkamlash, kasalliklar oldini olish, ish qobiliyatini yuksaytirish va pirovard

natijada mehnat unumdorligini oshirish hamda betoblikni kamaytirishning samarali vositasidir. Shuning uchun ham davolash - profilaktika, sanitariya - sog'lomlashtirish tadbirlari bilan yaqin o'zaro aloqani ko'zda tutuvchi jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish hamda rivojlantirish bo'limi "Salomatlik" kompleks programmasining tarkibiy qismi bo'lib qolishi kerak.

Bu bo'limni ishlab chiqish turli yoshdagi mehnatkashlarning umumiy va maxsus tayyorgarligini ta'minlovchi oqilona harakat rejimi asosiga qurilishi lozim. Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, 35 yoshgacha - bu sport va professional - amaliy yo'nalish, 35 yoshdan keyin esa sog'lomlashtirish - tiklash yo'nalishi bo'lib, haftasiga o'rtacha 5 - 6 soat shug'ullanish tavsiya etiladi. Nagruzka hajmi ikkita kollektiv, tashkil etilgan mashg'ulotdan, bitta mustaqil mashg'ulotdan (shu jumladan oila bilan, brigadadagi o'rtoqlar bilan va boshqalar), har kungi ertalabki gimnastikadan, mehnat tartibidagi gimnastika va ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi doirasidagi mashg'ulotdan iborat bo'ladi.

ISHCHI VA TALABA YOSHLAR

Vazifalar:

- Jismoniy kamolot va sog'lom turmush tarzi ehtiyojini shakllantirish;
- ijtimoiy kasb - kor faoliyatini, oilaviy jismoniy tarbiya oldiga qo'yiladigan talablarni hisobga olib jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni, malaka va ko'nikmalarni kengaytirish va chuqurlashtirish;
- bo'lajak mutaxassislar umumiy jismoniy tayyorgarlik va sportcha chiniqish darajasini oshirish yoki
- saqlab turishni ta'minlash, professional muhim jismoniy sifatlar va ruhiy motor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalari imkoniyatlaridan to'laqonli foydalanish.

Talablar:

- jismoniy tarbiya, shu jumladan professional - amaliy jismoniy tayyorgarlik, ALPOMISH VA BARCHINOY kompleksi normativlari va sport kamoloti kursi mazmunini egallash;
- jismoniy tarbiya - sport (instruktorlik) bilimlari va ko'nikmalari yuzasidan zachyot topshirish;

— yil davomida sport musobaqalarida, jismoniy - tarbiya konkurslarida, turistik poxodlarda qatnashish.

Vositalar:

— umumiy va kasb - kor - amaliy jismoniy tayyorgarlik, sport turlari yuzasidan mashg'ulotlar, ritmik va atletik gimnastika, raqslar, chiniqish, gigienik omillar, rekreativ tadbirlar.

Mashg'ulot shakllari:

— Uquv jadvali asosidagi mashg'ulotlar, sektsiyalardagi trenirovka mashg'ulotlari, trenirovka tusidagi mustaqil mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya - rekreativ mashg'ulotlar, o'quv kuni tartibidagi, mehnat praktikasi, musobaqa jarayonidagi jismoniy mashg'ulotlarining "kichik" shakllari.

Jismoniy tarbiya - harakat aktivligi hajmi:

— majburiy o'quv, fakul'tativ, sektsiyadagi va mustaqil mashg'ulotlarni qo'shib hisoblaganda haftasiga 8 - 10 soat jismoniy tarbiya - sport mashg'ulotlari umumiy xajmi tavsiya etiladi.

MEHNATKASHLAR

Vazifalar:

- sog'lom turmush tarziga, jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni puxtaroq egallashga va oilaviy jismoniy tarbiyaga shaxsiy yo'l - yo'riqni mustahkamlash;
- eng ko'p tarqalgan kasalliklarning oldini olish, salomatlikni saqlash va mehnat vazifalarini bajarish uchun zarur bo'lgan mehnatkashlarning yosh xususiyatlariga mos keladigan jismoniy va funktsional tayyorgarlikni ta'minlash;
- kasb - kor - amaliy jismoniy tayyorgarlikni, organizmning noqulay omillar ta'siriga chidamliligini oshirishga, shuningdek umumiy va professional ish qobiliyatini tiklashga yordam berish;
- hayotiy faolnyat jarayonida o'zini o'zi nazorat qilish sistemasidan samarali foydalanish.

Talablar:

- yoshiga, jinsiga, kasb - kor faoliyati xususiyatlariga mos keladigan individuallashtirilgan jismoniy
- tayyorgarlik testlarini muvaffaqiyatli bajarish;
- sog'lom turmush tarzini, chiniqishni, mehnat va dam olish rejimida jismoniy

mashqlar bilan mustakil shug'ullanishni oqilona tashkil etish uchun zarur bo'lgan bilimlar va ko'nikmalarga ega bo'lish:

Harakat aktivligi vositalari, shakllari va rejimlari:

- dastlabki etuklik yoshidagi (35 yoshgacha) mehnatkashlar uchun sport va kasb - kor - amaliy yo'nalishidagi mashg'ulotlarga;
- ikkinchi etuklik yoshidagi (35 yoshdan keyin) mehnatkashlar uchun sog'lomlashtirish - tiklanish mashg'ulotlariga afzallik beriladi.

Tavsiya etiladigan jismoniy tarbiya - sport mashg'ulotlarining haftalik hajmi o'rtacha 5 - 6 soatdir. U shug'ullanastganlarning mehnat xarakteri va yoshiga bog'liq holda uyushgan guruh yohud mustaqil mashg'ulotlardan, shuningdek ishlab chiqarish gimnastikasi, ishdan keyingi tiklanish, profilaktika mashg'ulotlari va kasb - kor - amaliy jismoniy tayyorgarlikdan foydalanib haftalik ish turkumida tavsiya etilgan teng taqsimdangan xajmlarda ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasidan iborat bo'lishi mumkin.

Dam olish kunlari va otpuska davrida har kuni 1,5 - 2 soat xajmida jismoniy aktiv dam olish tavsiya etiladi.

Pansionatlarda, dam olish uylarida, turistlar bazalarida, sanatoriylarda, profilaktoriylarda va boshqa dam olish joylarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun haftasiga 7 - 10 soat hajmida vaqt berilishi kerak.

NAFAQAXO'R YOSHIDAGI AHOLI

Vazifalar:

- aktiv hayotiy pozitsiyani saqlash, ijtimoiy turmushda faol qatnashish va to'la o'ziga o'zi xizmat qilish, jismoniy va umumiy ishga layoqatlilikni saqlash,
- kasalliklarning oldini olish, funktsional imkoniyatlar yosh involyutsiyasiga qarshi turish;
- yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda ishtirok etish uchun jismoniy tarbiya sohasida egallangan bilimlar, malakalar va ko'nikmalardan foydalanish;
- jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish mashg'ulotlari jarayonida o'zini o'zi nazorat qilishni amalga oshirish.

Talablar:

- organizmning ayrim jismoniy imkoniyatlari ahvolini xarakterlaydigan individuallashtirilgan testlarni muvaffaqiyatli bajarish.

Vositalar:

— organizm ahvolidagi yosh xususiyatlariga monand avval egallangan jismoniy mashq turlari, asosan gimnastik va tsiklik - aerobik, normaga solingan, chiniqish, aktiv dam olish, davolash jismoniy tarbiyasi vositalari, tartibga solingan jismoniy mehnat, umumgigienik omillar, rekreativ tadbirlar, ruhiyatni izga soluvchi trenirovka.

Mashg'ulot shakllari:

— sog'lomlashtirish tusidagi uyushgan va mustaqil mashg'ulotlar, kundalik turmush rejimidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, harakat aktivligini tashkil etishning jismoniy tarbiya - rekreativ va boshqa shakllari.

Jismoniy tarbiya - harakat aktivligining hajmi va rejimi:

— jismoniy tarbiya mashg'ulotlari umumiy hajmi haftasiga 7 - 12 soat, u salomatlikning ahvoli va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgarishi mumkin. hamda u o'z ichiga gigienik gimnastika (har kuni 10 - 30 minut), sog'lomlashtirish trenirovka tusidagi uyushgan va mustaqil mashg'ulotlar (haftasiga 3 - 4 marta), har kungi sayrlar va harakat aktivligining boshqa shakllari (haftasiga kamida 3 - 4 soat) ni oladi.

Tobora ko'proq shuhrat qozonayotgan jismoniy tarbiya va sport ishqibozlari klublari (2 - ilova) aholini muntazam jismoniy mashklar bilan shug'ullanishga jalb etish, sog'lom turmush - tarzi va faol hordiq chiqarishni targ'ib qilishning shakllaridan biridir.

Korxonalar kollektivini sosial rivojlantirishning besh yillik plani, "Salomatlik" kompleks programmasi, har yilgi kollektiv shartnoma va socialistik musobaqa shartlari (aniq ko'rsatkichlar bilan) mehnat kollektivida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirishni belgilovchi asosiy hujjatlardir. Dam olish zonalari va bazalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish mashg'ulotlari va tadbirlari mehnatkashlar jismoniy tarbiyasini kompleks tashkil etish vositalariga qo'shiladi.

Shaxardan tashqaridagi dam olish bazalaridan Alpomish va Barchinoy kompleksi normalari va talablarini bajarishga tayyorgarlik ko'rish hamda topshirishni o'z ichiga olgan guruh individual mashg'ulotlarni o'tkazish uchun foydalaniladi. Baza (yoki zona) vrachi metodist yoki trener - o'qituvchi bilan birgalikda ish planiga muvofiq kasbi, mehnat sharoitiga qarab mashg'ulotlar uchun guruhlar tuzadi, mustaqil shug'ullanishni xohlovchilar uchun maslahatlar beradi.

VSSPS prezidiumining 1971 yil 24 iyunda qabul qilgan "Mehnatkashlar dam olish bazalarito'g'risida"gi qarori shahardan tashqaridagi dam olish muassasalari ishini tartibga soluvchi asosiy hujjatdir. Shu qaror bilan "Korxonalar, tashkilotlar, muassasalarning dam olish bazalari to'g'risidagi namunaviy Nizom" tasdiqlangan. Unda ta'kidlanishicha, "korxonalar, tashkilotlar, muassasalarning dam olish bazasi profilaktika muassasasi hisoblanib, ishchi va xizmatchilar hamda ularning oila a'zolarining mahalliy dam olish zonalarida dam olish kunlarida, shuningdek otpuska vaqtida tashkil etiladi. Unda mehnatkashlarning salomatligi mustaxkamlashga va kommunistik ruhda tar - biyalashga yordam beradigan tabiiy tabiat omillaridan, jismoniy tarbiya va sportdan, turizmdan foydalaniladi".

Korxonalar kasaba soyuz komiteti "... baza xodimlari kuchi va jamoatchilik yordami bilan dam oluvchilar o'rtasida sog'lomlashtirish ishlarini olib boradi" va dam oluvchilarning to'laqonli hordiq chiqarishi hamda salomatligini mustahkamlashi uchun "tabiiy va iqlimiy sharoitlardan, shuningdek organizmni mustahkamlash hamda chiniqtirish uchun jismoniy tarbiya va sportning xilma - xil turlaridan oqilona foydalanishni..." tashkil etadi.

Hozir respublikamizda yuzlab dam olish bazalari, zonalari, sanatoriylar, profilaktoriy va shifoxonalar mavjud bo'lib, ularning ko'pchiligi (53 protsenti) 1 - 2 kunlik hordiq chiqarishga, 4 protsenti 12 kunlik va 3,5 protsenti 24 kunlik hordiq chiqarishga mo'ljallangan. Biroq ularning ko'pchiligida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish ishlari yo'q yoki bu mashg'ulotlar muntazam ravishda o'tkazilmaydi. Shy munosabat bilan qulay iqlim va tabiiy sharoitda ommaviy jismoniy tarbiyadan yanada kengroq foydalanishning qo'shimcha tadbirlarini amalga oshirish zarurati kelib chiqadi.

TADBIRLARNI

Jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini rejalashtirish vaqtida dam oluvchilar sonini, jismoniy tarbiya va sport inshootlarining mavjudligini, mashg'ulot va musobaqa o'tkazish uchun jihozlangan o'rinlarni, ularning sport anjomlari va aslahalar bilan ta'minlanganligini, hordiq chiqarishning kancha davom etishini mutaxassislar va aktivlarning bor - yo'qligini hisobga olish tavsiya etiladi.

Ommaviy - tashkiliy ishlar bo'limiga quyidagilar kiritiladi

- guruhlar va sektsiyalar tuzish maqsadida barcha dam oluvchilarni meditsina ko'rigidan o'tkazish;
- mashg'ulotlarning turiga qarab guruhlar, komandalar tuzish, rahbarlarni, mashg'ulotlarni o'tkazishvaqti va joyini belgilash;
- mustaqil shug'ullanish va Alpomish va Barchinoy kompleksining ayrim turlarini o'zlashtirish yuzasidan vaqt hamda joyni belgilash;
- mustaqil shug'ullanuvchilar uchun normativlarini qabul qilish va konsul'tatsiyalar o'tkazish uchun instruktorlar navbatchiligini taqsimlash;
- ertalabki gigienik gimnastika, guruhlarda va komandalarda mashg'ulotlar o'tkazish uchun jamoatchi instruktorlar; musobaqalar, konkurslar, match uchrashuvlari o'tkazish uchun sud'yalar; turist poxodlari rahbarlari, turist slyotlari, turistlar texnikasi hamda mo'ljal olish bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun instruktorlar va tajribali turistlar; suzishni o'rgata oladigan tajribali suzuvchilarni tanlash;
- "Salomatlik bayrami", spartakiadalar va musobaqalar, turistlar slyoti va ommaviy turistlar tadbirlari o'tkazish uchun joy va vaqtni belgilash; keksa yoshdagi kishilar bilan shug'ullanish, mehnat veteranlari bilan mashg'ulot (davolash jismoniy tarbiyasi) o'tkazish;
- shiorlar, plakatlar, chaqiriqlar yozishni biluvchilarni tanlash;
- jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish ishlarini muvofiqlashtirib turish uchun jismoniy tarbiya tashkilotchilari kengashini tuzish.

Agar bazaning joylashishi va uning sharoiti doi - miy kontingentning haftada ikki - uch marta kelib turishiga imkon bersa, ularda doimiy jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish (salomatlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish yugurishi, chiniqish, xotin - qizlar va ritmik gimnastika, atletizm) guruh - lari, turizm sektsiyalari (piyoda, suvda, velosipedda, otda) tashkil etish mumkin. Bu guruh va sektsiyalarga instruktorlar yoki mutaxassis - trenerlar boshchilik qiladi.

Ommaviy foydalaniladigan baza va zonalarda jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish tadbirlari asosan hordiq chiqaruvchilarning qisqa vaqtga kelishini hisobga olib rejalashtiriladi, ya`ni ommabop xarakterdagi bir gallik tadbir (Alpomish va Barchinoy kompleksi alohida turlari, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, ertalabki, gigiena, ishlab

chiqarish, xotin - qizlar yoki ritmik gimnastika mashqlarini eng yaxshi bajarish bo'yicha musobaqa va konkurslar) o'tkaziladi.

Kechqurunlari slyoglar va mashhur sportchilar, trenerlar, vrachlar bilan uchrashuv kechalari o'tkaziladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya - sport tadbirlariga quyidagilar kiradi:

- programmasida yugurish, sakrash, snaryad uloqti - rish, suzish, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, Alpomish va Barchinoy kompleksi ayrim normativlari bo'yicha musobaqalar, shuningdek oilalarning turist ko'nikmalarini egalla - shi (palatkani o'rnatish, ryukzakni joylash, to'siqlardan o'tish va boshqalar) bo'yicha musobaqalar ko'zda tutilgan "Salomatlik bayrami";
- yuguruvchilar, suzuvchilar, gorodki o'ynovchilar kunlari va boshqalar;
- atletik, xotin - qizlar yoki ritmik gimnastika guruhlarining ko'rgazmali chiqishlari;
- badminton, stol tennisi, granata, tiqma to'puloqtirish, langar cho'p yoki arqonga chiqish, savatga to'p tash lash bo'yicha sport konkurslari va boshqalar;
- turnika osilish va tosh ko'tarish musobaqalari;
- jismoniy tarbiya va turist viktorinalari.

Sog'lom turmush tarzi mavzusida quyidagi lektsiyalar planlashtiriladi:

- "Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlash va uzoq umr ko'rish vositasi sifatida", "Mehnat va hordiq chiqarishning oqilona rejimi", "Zamonaviy ishlab chiqarish va jismoniy tarbiya", "Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish - salomatlik uchun harakatdir" va boshqalar;
- faol hordik chiqarishning fiziologik asoslari (slydlarni ko'rsatish bilan) to'g'risida;
- ishdan keyin bardamlikni tiklash, professional - amaliy jismoniy tayyorgarlikka, mehnat rejimida charchoq va kasb kasalliklarining oldini olishga mo'ljallangan ommaviy jismoniy tarbiya vositalari to'g'risida;
- profpatologiya bo'yicha, sanitariya - gigiena rejimi, ovqatlanish xaqida, chiniqish va salomatlikni tiklash uchun tabiiy omillardan foydalanish to'g'risida;
- oila va turmushda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qo'llash ko'nikmalarini egallash uchun ularning amaliy tusdaligi haqida;
- qiyinchiliklarni engib o'tish hamda plan va majburiyatlarni bajarish uchun sovet

kishisining faol hayotiy mavqei, kommunistik e'tiqodliligi va iroda sifatlarini shakllantirish to'g'risida;

— kashandalik, alkogol iste'mol qilish, ovqatlanish, mehnat qilish va dam olish rejimini buzishning zarari, ularning sog'lom turmush tarziga zidligi haqida.

Ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigienik gimnastika komplekslarini, tabiiy omillardan foydalanib chiniqish yuzasidan amaliy mashg'ulotlarni mustaqil bajaruvchilar uchun ko'rgazmali mashg'ulotlar, trenajerlarda hamda sog'lomlashtirish mashqlari in - tensivligini oshiruvchi boshqa apparatlar va moslamalar yordamida ko'rgazmali mashg'ulotlar o'tkazish ham planlashtiriladi.

Bir guruh olimlar (V. D. CHepik va boshqalar, 1985 yil) o'tkazgan tahlil individual planlarning eng tipik strukturasini aniqlash imkonini beradi:

— professional - amaliy tayyorgarlik. Mehnat jarayonining o'ziga xos xususiyati odamning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bo'lgan talabni belgilab beradi. Asosiy maqsad - mehnat operatsiyalarini sifatli bajarish malakasini hosil qilish;

— davolash - sog'lomlashtirish yo'nalishida bo'lish (salomatlikni tiklash planlari). Jismoniy mashqlarning ko'pchilik qismida jismoniy nagruzka hajmi emas, balki harakat xarakteri (suzish, yugurish, gimnastik mashqlar, yurish, autogen mashq va boshqalar), ularning uyg'unlashuvi, bajarish izchilligi printsiptial hisoblanadi.

Aniq metodika bilan bardamlikni tiklash vositasini qo'llangan holda salomatlikni tiklashning yakka tartibdagi planlarini davolash davriga mutaxassis vrach tuzib beradi. Salomatlikni tiklash planlari nagruzka va hordiq chiqarish rejimini tanlashni belgilab beradi:

— umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT). Ular mazmun jihatdan sport tayyorgarligi yakka tartibdagi planlariga o'xshash bo'lishi mumkin. Chunki mashq nagruzkasi rejimi jismoniy nagruzkaning katta hajmi bilan bir xil yo'nalishdadir. Foydalaniladigan vositalarga ko'ra UJT planlari profilaktik yo'nalishdagi planlar bilan bir xildir. (Kasalliklarning oldini olish inson organizmidagi funktsional o'zgarishlarga ta'sir o'tkazuvchi rejimdagi jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishning muntazamliligini nazarda tutadi);

— ko'ngil ochishga yo'naltirilganlik dam olish va hordiq chiqarishning mazmuni hamda uni tashkil etish mehnatning o'ziga xos xususiyatiga, morfofunktsional

xususiyatlariga, qiziqishlarning yo'naltirilganligiga bevosita bog'liqdir. Mashq vositalarini, nagruzkalar rejimini tanlash hordiq chiqarish joylarida taklif etiladigan xizmatlar turiga bog'liq;

— profilaktik yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya vositalari bilan kasb kasalliklarining oldini olish - ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi yo'nalishlaridan biri bo'lib, korxonalar, muassasalar, ularning salomatlikzonalari va markazlari tegishli xizmatlari va jismoniy tarbiya kollektivlari ishidagi muhim yo'nalishdir.

Bu planlarning asosini faol hordiq chiqarish, gigienik muolaja, gidrotiklash (cho'milish va suzish, turli vazifadagi dushlar, hammomlar), massaj va o'z - o'zini massaj, gidromassaj, trenajerlar, sport snaryadlari va moslamalardan foydalanib kuch ishlatib bajariladigan mashqlar, gimnastika komplekslari, jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish yo'nalishidagi guruhlardagi mashg'ulotlar, sportning xilma - xil turlari bilan shug'ullanish. Ishlab chiqarish faoliyatining xususiyatlariga ko'ra o'ziga xos mazmunga ega bo'lgan profilaktika yo'nalishidagi yakka tartibdagi planlar mehnatkashlarning turar joylarida ham mashg'ulotlarning yakka tartibdagi shakllari bilan to'ldirilishi mumkin;

— sport yo'nalishi. Ularning asosiy maqsadi –sportchini tayyorlash;

— sport faoliyatining aniq turida o'zining harakat va intellektual qobiliyati rezerv imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishda uning malaka va ko'nikmalarini takomillashtirishdan iborat.

Mehnatkashlarning ommaviy dam olish joylarida ko'prok ko'ngilochar yo'nalishdagi va umumiy jismoniy tayyorgarlik planlari qo'llaniladi. Ular shu turdagi mashg'ulotlarning ahyon - ahyonda bo'lishini hisobga olib tuziladi. Biroq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini (guruhviy va yakka tartibda) tashkil etishda zona va bazalardan foydalanishga kompleks yondoshishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish shakllari va yo'nalishi ancha xilma - xil bo'lishi mumkin.

Dam olish zonasida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish ishlari jismoniy tarbiya kollektivida bu ish oldiga qo'yilgan talablarga muvofiq tarzda hisobga olib boriladi.

VRACH NAZORATI VA O'Z - O'ZINI NAZORAT QILISH

Guruhlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni xohlovchi barcha kishilar turar joylarida yoki ishxonasida bir yilda kamida ikki marta meditsina ko'rigidan o'tishlari

kerak. Shahardan tashqaridagi muassasalarda dam olayotganlar bevosita o'zlariga harakat tartibi belgilanadigan bazalarda meditsina ko'rigidan o'tadilar.

Organizmning funktsional imkoniyatlari to'g'risida korxonada meditsinasanitariya qismi uchet formasida aks ettirilgan so'nggi meditsina ko'rigi ko'rsatkichlari dalolat berishi kerak. Har bir dam oluvchi ustidan doimiy vrach nazorati o'rnatish imkoniyati cheklanganligi uchun ularga o'z - o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini egallab olish tavsiya etiladi. O'z - o'zini nazorat qilish ma'lumotlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport mashqlari o'tkazish, jismoniy nagruzka darajasining to'g'riligini aniqlash imkonini beradi.

O'z - o'zini nazorat qilishning birinchi bo'limi (statik) tinch holatdagi ko'rsatkichlarni aniqlashdan iborat. Bu bo'lim ikki qismdan - sub`ektiv va ob`ektiv qismlardan iborat bo'ladi. Ob`ektiv qism samoskopiya (insonning tashqi ko'rinishi, gavda tuzilishi, qaddi - qomati, tana, qo'l - oyoqlar tuzilishi va boshqalar) hamda antropometriya - jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'lchashga bo'linadi.

O'z - o'zini nazorat qilishning ikkinchi bo'limi - dinamik bo'lib, diagnostika o'lchov apparatlarini qo'llab olingan ob`ektiv ma'lumotlardan foydalanib mashg'ulotlarning haftalik, oylik va yillik davri ko'rsatkichlaridan amalga oshiriladi.

Uchinchi, grafik bo'limi mashg'ulotlar grafik natijasi va salomatlik, jismokiy rivojlanishdagi o'zgarishlar, mashq qilish natijasidagi holat va boshqalarni jamlaydi.

Bazalarga uzoq muddatga (ikki - uch hafta, bir oy yohud doimiy) kelgan dam oluvchilardan mashg'ulotlar uchun guruhlar tuzishda meditsina tavsiyalarini hisobga olish kerak.

Birinchi guruhga ayrim organlari (sistemalar) ning ishlashida buzilish bo'lmagan yoki bir oz buzilish bo'lgan yosh o'zgarishlari o'rtacha, salomatlik holatida chetga chiqishlar bo'lmagan kishilar kiritiladi.

Ikkinchi guruh ayrim organlari (sistemalar) ning ishlashida o'rtacha buzilish bo'lgan surunkali kasalliklar bilan og'riqan (kasallik tez - tez zo'rayib turishga moyil bo'lmagan) kishilarni birlashtiradiki, bunda kasallik alomatlari qat`iy zaiflashgan bo'lishi kerak.

Uchinchi guruhni umumiy qabul qilingan klinik mezonlarga ko'ra kasallikning zaiflashishi beqarop bo'lmagan (subkompensatsiya) paytida organlar - (sistemalar)ning ishlashida buzilish shundoqqina ko'rinib va tez - tez zo'rayib turadigan surunkali kasalliklarga chalingan kishilar tashkil etadi. Ish qobiliyatini qis - man yo'qotishga yoki

invalidlikka olib kelgan operatsiya qilingan, jarohatlangan, kasallikka chalingan kishilar ham shu guruhga mansubdir.

Mustaqil shug'ullanayotganlar nagruzkalar hajmiva intensivligini tuzatib turish maqsadida funkniional va harakat tayyorgarligi dinamikasini kuzatish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak. Bunday nazorat usulini egallash qiyin emas.

Bo'yini, og'irlikni o'lchash ancha jo'n. Ko'krak qafasi aylanasi, kuchni, umurtqa kuchini o'lchash birmuncha murakkabroqdir.

Ko'krak qafasining aylanasi santimetrli lenta bilan tinch holatida va to'la nafas olgan paytda o'lchanadi. Lenta shunday tarzda joylashtiriladiki, u orqa tomonda qat'iy kurakning ostida, old tomonda esa er - kaklar va bolalarda ko'krakning shundoq pastida, ayol - larda esa 4 - qovurg'a ko'krakka tutashgan joydan o'tadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan erkaklarda ko'krak qafasi aylanasi tinch holati bilan to'la nafas olgan paytdagi holati o'rtasidagi farqi 8 - 10 santimetr, xotin - qizlarda 6 - 8 santimetrni tashkil etadi.

O'pkaning hayotiy hajmi ko'pincha suv spidometri yordamida o'lchanadi. Nafas chiqarayotganda havo trubkadan yoki burundan chiqmasligini kuzatish kerak. O'pkaning hayotiy hajmi sog'lom xotin - kizlarda o'rtacha 3000 - 3500 ml, erkaklarda 4000 - 5000 ml ni tashkil etadi. Ba`zan u 6000 ml va undai ko'proqqa etishi mumkin.

Kuchni o'lchash: dinamometr kaftga qo'yiladi, qo'l elka balandligida yon tomonga uzatiladi va dinomometr iloji boricha qattiq qisiladi. Ulchov ikki marta o'tkaziladi va yaxshi natija yozib qo'yiladi. Katta yoshdagi erkaklar uchun o'ng kaft kuchining o'rtacha ko'rsatkichi 46 - 50 kg, xotin - qizlar uchun 26 - 30 kg bo'ladi. Odatda chap qo'lning kuchi o'ng qo'lning kuchidan 4 - 10 kg kam bo'ladi.

Umurtqa kuchini o'lchash: dinamometrning zanjiri mustahkamlangan ilgakli maydonchaga oyoq tagining beshdan ikki qismi metall plankadan chiqib turadigan tarzda qo'yiladi. Oyoqlar to'g'ri, gavda bukilgan. Zanjir ilgakka shunday mustahkamlanadiki, asbobning dastagi tizza darajasida bo'lishi kerak. Shundan keyin qo'l va oyoqlarni bukmasdan asta - sekin gavda rostlanib, zanjir oxirigacha tortiladi. Qatta yoshdagi erkaklarda umurtqa kuchi o'rtacha 130 - 150 kg, xotin - qizlarda 80 - 90 kg bo'ladi.

Har bir shug'ullanayotgan kishi eng sodda funksional tekshirishni ham o'tkaza oladi.

Nafas olish sinovi: dam olgandan keyin uch minut dazomida o'tirgan holatda chuqur nafas olib, nafas chiqariladi. So'ngra ikkinchi marta o'rtacha nafas olgandan keyin og'iz va burunni berkitib, nafas olish eng ko'p darajada to'xtatib turiladi. Nafasni to'xtatib turish sekundomerga qarab belgilanadi. Sog'lom kishilarda nafasni to'xtatib turish 40 - 60 sekundga etishi mumkin. Nafasni to'xtatib turish qancha ko'p bo'lsa, nafas olish va chiqarish hamda qon aylanish sistemasining funktsional holati shuncha yaxshi bo'ladi.

Ortostatik sinov ertalab uyqudan uyg'ongan zahotiy oq yotgan joyda o'tkaziladi. Uch minut tinch chalqancha yotgandan keyin 15 sekund davomida tomir urishi sanaladi va to'rtga ko'paytiriladi. Normal xolatda turgan paytda tomir urishi minutiga 8 - 12 - 20 taga tezlashadi.

Yotgan holatda tomir urishining minutiga 60 - 72 tadan ortiqdigi organizm nagruzkadan keyin to'la tiklanmaganligini ko'rsatadi. Organizm qanchalik chiniqqan bo'lsa, yurakni qisqarishi shunchalik kamroq bo'ladi.

Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi skameykada, taburetkada turgan holatda trener tomonidan chizg'ich (yoki santimetr) yordamida belgilanadi. Oyoqlarni buk - masdan egilgan paytda tushirilgan qo'llarga qarab egilishning chuqurligi o'lchanadi.

Sakrovchanlik. Devor yonida ma'lum balandlikka planka o'rnatiladi yoki to'p osib qo'yiladi. Natija 2 - 3 sakrashdan keyin belgilanadi.

MASHG'ULOTLAR VA OMMAVIY TADBIRLAR O'TKAZISH JOYINI JIHOZLASH

Dam olish bazalarida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish mashg'ulotlari va tadbirlari o'tkazish uchun joy rayon (poselka) bosh qurilishi planini hisobga olgan holda jixozlanishi kerak. Dam olish bazalarida kapital binolar, oshxona bloki va boshqa xizmatlar bo'lgan taqdirda ob - havo noqulay paytlarda mashg'ulot o'tkazish uchun statsionar pavil'on, basseyn, yugurish yo'lkasi bo'lgan futbol maydonchasi, sakrash va snaryad uloqtirish joyi, o'yinlar va snaryadlar bilan mashg'ulot o'tkazish uchun maydoncha bunyod etish maksadga muvofiqdir. Baza palatka tarzida joylashganda oddiy maydonchalar va tekislikdagi boshqa inshootlar qurish o'rinlidir.

Hordiq chiqaruvchilar soni va bazaning sharoitiga qarab unda quyidagilarni qurish mumkin:

- stol tennisi uchun stollar (1 - rasm);
- gorodki o'ynash maydonchasi;

- basketbol uchun maydoncha (uning atrofida voleybol, tennis va badminton uchun maydonchalar);
- aylana bo'ylab yoki to'g'ri yo'ldan 60 - 400 metr masofadagi yugurish yo'lkasi, sakrashlar va snaryad uloqtirish uchun joylari bo'lgan futbol maydoni (futbol maydonidan lukodrom kabi regbi o'yini uchun ham foydalanish mumkin);
- ochiq havoda o'tkaziladigan ommaviy o'yinlar, lapta o'yini, beysbol va boshqa o'yinlar uchun maydonchalar;
- Alpomish va Barchinoy shaharchasi - salomatlik shaharchasi (2 - rasm);
- kompleks sport o'yin maydonchasi (3, 4 - rasmlar);
- suzish va ochiq suvda suzish uchun akvatoriya yoki stantsiya;
- suzish uchun basseyn;
- sog'lomlashtirish - bardamlikni tiklash markazi sifatida trenajerlar va boshqa jihozlar bilan ta'minlangan salomatlik xonasi.

Baza etarli darajada sport inventari, normativga muvofiq aslaha - anjomlar va asbob - uskunalar bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar o'tkazish ziladigan joyni jixozlashda bazaning guruhviy va yakka tartibda mashg'ulotlar o'tkazish uchun yozgi va qishki vaqtlarda ishlashini hisobga olib, kerakli miqdorda moslashtirilgan konstruktsiyalar, trenajerlar bilan ta'minlashni ko'zda tutish kerak.

Bundan tashqari razminka, kuchni rivojlantirish, chaqqonlik, harakatni muvofiqlashtirish va boshqa sifatlar uchun maxsus asbob - uskunalar kerak bo'ladi. Turar joylarda, istirohat bog'larida, zavod territo - riyalarida bunyod etilgan «So'qmoq» yoki «Salomatlik yo'lkasi» ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin (5 - rasm). Trassa xalqa yoki to'g'ri bo'laklar ko'rinishida (0,5 kilometrdan 5 kilometrgacha) taxminan teng oraliqda yotkiziladi. Ichki tomondan stantsiyalar — asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus moslamalari (snaryadlari) bo'lgan 5—10 m diametrli maydonchalar bunyod etiladi. Ko'p hollarda turli balandlikdagi trenajerlar, parallel xodalar, gimnastika devori, kuchni rivojlantirish uchun konstruktsiyalar (posongilar, amortizator va boshqalar), qo'lda yurish moslamalari, buklar, skameyka va boshqalar jixozlanadi. Maxsus bolalar, xotin - qizlar, erkaklar stantsiyalari, kuch, chaqqonlik, chidamlilik stantsiyalari va moslamalar, snaryadlar, aicha keng profildagi trenajerlar bilan jixozlangan kompleks stantsiyalar qurish mumkin.

Dastlabki stantsiya startdan 200—300 metr masofada joylashtiriladi, so`ngra umumiy rivojlantirish mashqlari va muvozanatni saqlash ko`nikmasini hosil qilish uchun snaryadlar, o`rtada –kuchni rivojlantirish snaryadi joylashtiriladi.

«Salomatlik yo`lkasi» uchun quyidagi snaryadlar kerak bo`ladi(5-rasm):

1—40—50 santimetr diametrli bum;

2— sakrash uchun diametri 25—40 santimetr bo`lgan 60—70, 80, 90, 120 santimetr balandlikdagi ustunchalar. Ular orasi 6—15 metr qilib o`rnatiladi.

3—saksrash uchun uzunligi 6—10 metr, erdan balakdligi 40—70 santimetrli yog`och;

4—balandligi 120 santimetr, diametri 15 santimetr bo`lgan gimnastika ustunchalari (5—9 pog`ona);

5— balandligi 50—70 santimetr, diametri 10—12 santimetr, eni 80 santimetr bo`lgan va 2—3 metr masofaga qo`yiladigan to`siqlar (5—6);

6—uzunligi 5—6 metr, eni 60 santimetr, baland - ligi 200—220 santimetr, bolalar uchun 180—190 santimetr bo`lgan qo`lda yurish moslamasi (osiladigan turniklarning orasi 30 santimetr);

7— ikkala tomonida 60—80 santimetr masofada oyoq tiraladigan 5—6 metr uzunlikdagi yo`g`on hoda;

8—50 santimetr balandlikdagi skameyka, 20, 30, 40 santimetr balandlikdagi ustunchalar;

9—skameykadap 1 —1,7 metr masofadagi oyoq uchun tirkaklari bo`lgan gimnastika skameykasi;

10—tirkovichlari 250, 220, 180, 160 santimetr bo`lgan turli balandlikdagi turniklar;

11—eni 60 santimetr, balandligi 100 santimetr, uzunligi 4 metr bo`lgan parallel brus`yalar;

12—quch snaryadi, 15—20 santimetrli dastasi bo`lgan 3—4 metr uzunlikdagi xodalar (2 ta engilroq, 2 ta og`irroq);

13—uzunligi 6—8 metr, diametri 20 santimetr, erdan 20—30 santimetr balandlikda turgan tebranuvchi yog`och.

Sport o`yinlari uchun maydonchalar va maydonchalarning katta - kichikligi
hamda o`tkazish kobilyati

Sport o`yining turi uchun belgilangan maydon	Katta –kichukligi, m			Hisoblangan o`tkazish qobilyati, kishi
	Yer uchastkasi	O`yin maydoni	Soddalashtirilgan qoida bo`yicha o`tkaziladigan o`yin uchun	
Badminton	15x8	13.4x6.1	12x5	8
Basketbol	30x18	26 - 14	24x12	24
Voleybol	24x15	18x9	21x10	24
Gorodki	30x15	-	15x7.5	12
Qo`l to`pi	46x23	40x20	36x18	24
Tennis	36x18	23.7x10.97	-	16
Stol tenisi	7.75x4.5	2.74x1.52	2.5x1.2	8
(Bitta stolga)	(Stolning katta kichikligi)			
Futbol	112x73	104x69	-	30
Regbi uchun maydon	111x70	107x66	-	40
	136x72.57	132x68.57	-	40
Shaybali hokkey	64x34	61x30	51x20	40
	(yon chekkalari cheklangan muz maydon)			
Chim ustiga hokkey maydoni	85x54	81x50	-	30
	95x59	91x55	-	30

Tirgaklari tuproqqa 0,5 metr chuqurlikda ko`miladi.

Snaryadlar va to`siqlarni 20—40 va 10—15 santi metr diametrli yog`och va brus`yalardan tayyorlagan yaxshiroq. Startda tavsiya qilingan mashqlar sistemasi

ko`rsatilgan shchit o`rnatiladi. Yo`lkada yugurish uchum masofalar belgilangan. elektr yoritgichlar trassadan kechqurunlari ham foydalanish imkonini beradi. Mashq yo`lkalariga maydalangan tosh yoki shag'al ustidan qum, qipiq solinadi.

Baza (zona)lar territoriyasida chamalangan yurish uchun oraliq belgilari bo`lgan piyodalar yo`lkalari, jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish tadbirlari, zrtalabki gigiena gimnastikasi, davolash - profilaktika gimnastikasini va sport o`yinlarini o`tkazish uchun ochiq havoda maydonchalar jihozlanadi.

Mashg'ulotlar o`tkaziladigan erlarda echinish joylari, dushxonalar yoki oqib turadigan suvda maxsus yuvinish joylari jihozlanishi lozim.

Davolash jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlari guruhviy va yakka tartibdagi mashg'ulotlarga mo`ljallangan kabinetda o`tkaziladi. Kabinetning katta - kichikligi va jihozlanishi shug'ullanuvchilar soniga qarab belgilanadi. DFK kabinetida gimnastika devori, skameykalar, yog'ochlar, bulavalar, espanderlar, turli og'irlikdagi gantellar, to`plar, tiqma to`plar, massaj qilish vositalari bo`lishi kerak.

Agar massaj uchun maxsus xona bo`lmasa, uni DFK kabinetida (binoning balandligi uch metrdan kam bo`lmaslkgi, har bir xodimga 8 kvadrat metr to`g'ri kelishi kerak) o`tkaziladi. Massaj uchun qo`yilgan kushetkaning balandligi (bo`yi 195 santimetr, eni 65 santimetr, balandligi 80 santimetr) bosh ostiga qo`yiladigan ko`chma moslama bilan massajchining bo`yiga qarab to`g`rilanadi.

MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHNING SHAKLLARI VA UMUMIY TASHKILY - METODIK KO`RSATMALAR

Uyushgan guruhviy va yakka tartibdagi mashg'ulotlar eng maqbul mashg'ulot shakllaridir.

ERTALABKI GIGIENIK GIMNASTIKA

Ertalabki gigienik gimnastika — gigiena maqsadini ko`zda tutuvchi jismoniy zaryadkadir. Uni amalda barcha bajara oladi. Mashqlarni yakka tartibda, guruh bo`lib bajarish mumkin, biroq har kuni shug'ullanish kerak bo`ladi. ertalabki gimnastika uyqudan uyg'onilgan zahoti bajarilsa, uning samaradorligi oshadi.

Jismoniy nagruzka yoshga va salomatlikka bog`liqdir. Zaryadka charchatib qo`ymasligi kerak. Agar toliqish belgisi paydo bo`lsa, mashg'ulotni to`xtatib, suv muola - jasini (dush, ustidan suv quyish, artinish) bajarish lozim. ertalabki gimnastika bilan shug'ullanishni boshlashdan oldin yoki kasaldan sog'aygandan keyin vrachga murojaat

etish kerak. U nagruzkani aniqlab, mashqlarni tanlashda ko`maklashadi. Surunkali kasalliklarga chalingan kishilar vrachlik - jismoniy tarbiya dispanserida shug'ullanishi maqsadga muvofiqdir.

Odatda mashqlarning ikki turi - nafas olish va harakatlanish mashqlaridan foydalaniladi.

Nafas olish mashqlarida, masalan, nafas chiqarishlar o`rtasida teng intervalga amal qilib, qariyb 20 marta ko'krakni to'ldirib nafas olinadi. Bu mashqlar yurakning ishini engillashtiradi, unga venadan qon kelishini kuchaytiradi, buning natijasida miyada qon aylanishi yaxshilanadi, markaziy asab sistemasi faoliyati normallashadi. Bunda umumiy kayfiyat ko'tariladi, nafas olish chuqurroq va ritmik bo'lib qoladi.

Harakat mashqlarining nafas olish mashqlari bilan uyg'unlashuvi tana muskullarinigina emas, shu bilan birga oshqozon va ichak muskul qatlamlarining ham holatini yaxshilaydi. Buning natijasida ovqatni hazm qilish jarayoni va modda almashinuvi, yurak - qon tomir sistemasi faoliyati, bo'g'in - pay apparati holati yaxshilanadi, to'kimalardagi turg'unlik holati yo'qoladi.

Zaryadka yurishdan, qo'l - oyoqni yozish va gavnani bukishdan boshlanadi. So'ngra muskullar asosiy guruhi (tana, qo'l, oyoq) uchun mashqlar, sakrash yoki yurnshga o'tiladigan yugurish mashqlari bajariladi. Zaryadka tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari bilan tugallanadi. Ana shu sxema asosida o'ziga mashqlar kompleksi tuzib olish yoki radio va televidenie orqali berilayotgan ertalabki gimnastika kompleksidan foydalanish mumkin. Televidenie orqali berilayotgan gimnastika kompleksi birmuncha afzalliklarga ega: mashqlar musiqa jo'rligida kerakli sur`atda va osilona miqdorda bajariladi, bu esa markaziy asab sistemasiga samarali ta`sir ko'rsatadi.

Gazeta va jurnallarda chop etilayotgan mashq komplekslarini ham bajarish mumkin. Dastlab barcha mashqlarni o'rganib olish, so'ngra sekin sur`atda har birini 3 - 5 marta takrorlash kerak. Ularni uzlashtirib borgan sayin mashqlar ancha tez sur`atda bajariladi, takrorlash miqdori kompleksda ko'rsatilgan darajagacha ko'paytiriladi.

Ikki - uch hafta shug'ullangandan keyin mashqlarning bir qismini muskullarning alohida guruhlariga (qorin muskullari, oyoq, qo'l va elka, kurakka) ta`sir etishga yo'naltirilgan, vazni kamaytirish, osteoxon - droz zo'rayishining, qabziyatnint, venalar varikoz kengayishining oldini olishga yordam beruvchi mashqlar bilan almashtirish mumkin. Bunday mashqlar ishda uzok vaqt o'tiradigan yoki turadigan, harakatlarini

muvoqilashtirish, qorinni "yo'qotish", kuchni, chidamlilikni rivojlantirishni yaxshilashni istagan kishilar uchun zarur: Erkaklar asosiy kompleksga gantellar, espander bilan, xotin - qizlar arg'amchi, to'p, gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlarni ko'shishlari mumkin. Ammo toliqib qolmaslik uchun kompleksga 5 tadan ortiq qo'shimcha mashq kiritmaslik kerak, zar - yadkaning maqsadi - organizmni ish tarziga solish, safarbar etishdan iborat. Mashg'ulotlarni faqat shamollatilgan xonalardagina o'tkazish lozim.

Jismoniy mashklarni muntazam bajarib borish - shamollash va boshqa kasalliklarning oldini olishning ta'sirchan vasitasidir. Ertalabki gimnaetikaga ajratilgan atigi 10 - 15 minut butun ish kuniga sezilarli g'ayrat bag'ishlaydi.

KEKSALAR UCHUN ERTALABKI GIMNASTIKA

Keksa kishilarda gavda holati o'zgarishi ancha nozik kechadi, jismoniy nagruzkalarga ko'nikishi sekinlik bilan boradi. Shuning uchun dastlabki kirish mashqlarini o'rinda o'tkazish kerak. Keskin harakatlar ayniqsa bosh harakati man etiladi.

Harakat amplitudasi va takrorlash miqdorini asta - sekin oshirib (20 - 30 gacha) borib, bo'g'in harakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga alohida axamiyat berish kerak.

O'rindagi mashqlar

1. Chalqancha yotib, oyoqlarni to'grilab uzating, qo'l - larni tana bo'ylab cho'zing. 1 - 2 deganda o'ng ko'lni yuqoriga ko'taring, cho'zilib nafas oling; 3 - 4 deganda oldingi holatga qaytib, nafas chiqaring. So'ngra mashqni boshqa qo'l bilan bajaring. Shu holatni 3 marta takrorlang.

2. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni uzating, qo'llarni tirsakdan bukib, barmoqlaringizni engil musht qilib tuting. 1 - 4 deganda kaftlarni tashqariga aylantiring, 1 - 4 deganda panjalarni ichki tomonga aylantiring, 5 - 8 deganda barmoqlarni to'g'rilang va buking; 1 - 4 deganda panjalarni ichki tomonga aylantiring, 5 - 8 deganda barmoqlarni to'g'rilang va buking. Har bir tomonga ikki martadan takrorlang.

3. Karavotda o'tirgan holda oyoqlarni to'g'rilang, gavda tik tutiladi, qo'l bilan karavotning oldingi qirrasini ushlang. 1 - 4 deganda o'ng oyoqni biroz ko'tarib, barmoqlarni buking va to'g'rilang; 5 - 8 deganda oyoq yuzini chapga aylantiring; 1 - 4 deganda barmoqlarni buking va to'g'rilang; 5 - 8 deganda oyoq yuzini o'ngga aylantiring. Shu mashqni chap oyoq bilan ham bajaring. Har bir tomonga ikki martadan takrorlang

Tik turgan holatdagi mashqlar

4. Tik turing, oyoqlarni juftlang, qo'lni pastga tushiring. 1 - 4 deganda turgan joyda yuring; 5 - 8 degan - da turgan joyda oyoq uchida yuring; 1 - 4 deganda turgan joyda yuring; 5 - 8 deganda turgan joyda tovonda yuring. Bir minut davomida shu yo'sinda olg'a siljib harakatlaning.
5. Oyoqlar qadam kengligida, o'ng qo'lni ko'tarib, chap ko'lni orqaga qo'ying. 1 - 2 deganda chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, o'ng qo'lni orqaga qo'ying, cho'zilib nafas oling; 3 - 4 deganda dastlabki holatga qaytib, nafas chiqaring. 4 - 6 marta takrorlang.
6. Tik turing, oyoqlarni elka kengligida qo'ying. Qo'llarki elkaga qo'ying. 1 - 4 deganda tosni o'ngga aylantiring; 5 - 8 deganda tosni chapga aylantiring; 2 - 3 martadan takrorlang.
7. Tik turing, oyoqlarni juftlang, ko'llaringizni ko'krak oldida buking. 1 deganda o'ng tizzani o'ng tirsakka tekkizing; 2 deganda dastlabki holatga qayting. Shu mashqni chap oyoq bilan ham bajaring. 5 - 6 marta takrorlang.
8. Tik turing, oyoqlarni elka kengligida qo'ying, qo'llarni belga qo'ying. 1 - 2 deganda gavadani o'ng tomonga burib, qo'llarni ikki tomonga yozing; 3 - 4 deganda dastlabki holatga qayting. Shu mashqni boshqa tomonga ham bajaring. 6 - 8 martadan takrorlang.
9. Tik turing, oyoqlarni qadam kengligida qo'ying, qo'llarni yon tomonga yozing. 1 - 4 deganda to'g'ri turgan qo'llarni cho'qqayib o'tirish bilan bir vaqtda oldinga aylantiring. Shu mashqni qo'llarni orqaga aylantirish bilan bajaring. 2 - 3 marta takrorlang.
10. Tik turing, oyoqlarni elka kengligida qo'ying, qo'llarni pastga tushiring. 1 - 3 deganda chap tomonga uch marta prujinasimon egiling. Chap qo'lni oyoq bo'ylab pastga tushiring, o'ng qo'lni yuqoriga kutaring; 4 deganda dastlabki holatga qayting. Shu mashqni boshqa tomonga qarab ham bajaring. 4 - 6 marta takrorlang.
11. Tik turing, oyoqlarni juftlang, qo'llarni pastga tushiring. 1 deganda o'ng oyoq bilan yonga odim tashlang, qo'llarni yon tomonga yozing; 2 deganda dastlabki holatga qayting; 3 deganda cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga cho'zing; 4 deganda dastlabki holatga qayting. Shu mashqni chap oyoq bilan ham bajaring. 4 - 6 marta takrorlang.
12. Stulda o'tirib o'ng oyog'ingizni buking, chap oyoqni rostlang. 1 - 8 deganda oyoqlar xolatini almashtiring. 2 - 3 marta takrorlang.

13. Bir minut davomida joyda turib asta yuguriladi yoki yurishga o'tish bilan oldiiga harakat qilinadi.

14. Tik turing, oqlarshi juftlang, qullarni pastga tushiring. 1 - 3 deganda qo'llarni yon tomonga yozib, nafas oling; 3 - 4 deganda qo'llarni pastga tushirib, oldinga engashing, nafas chiqaring. 2 - 4 marta takrorlang.

JISMONIY TARBIYA - SOG'LOMLASHTIRISH GRUHLARI

Jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish guruhleri (umumiy jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, Alpomish va Barchinoy, sog'lomlashtirish yugurishi, chiniqish, xotinqizlar sog'lomlashtiriyash va ritmik gimnastikasi, kuch tayyorgarligi) - aholi o'rtasida fizkul'tura ishini ommaviy tashkil etishning asosiy shaklidir.

Ana shunday guruhlarining, shuningdek suzish, tennis, kurash, futbol va boshqa seksiyalarinr aholi o'rtasida keng ommalashuvi ko'p sonli havaskorlik hamda pulli abonement guruhlarini tashkil etishni aktivlashtiradi. Bunday guruhlarda mavjud koidaga (sekragariati va Fizkul'tura va sport Davlat komitetining 1986 yil 20 oktyabridagi qarori) binoan instruktor - trenerlar ishiga haq to'lanadi (3 - ilova).

Huzurida ana shunday guruhlar tashkil etilgan tashkilotlar (bunday guruh va seksiyalar sport va jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish bazalarida, madaniyat va istirohat bog'larida, klublar va madaniyat saroylari huzurida, turar joy massivlarida, profilaktoriylarda, korxonalar va muassasalarda tashkil etiladi) o'quv - mashq mashg'ulotlari, tadbirlar va musobaqalar o'tkazish uchun inshootlarni, kollektiv foydalanish uchui asbob - uskuna va jihozlarni bepul berib turadilar, tashkiliy - metodik rahbarlikni hamda trener - o'qituvchilar sostavini tanlab olishni ta'minlaydilar.

UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK GRUHLARI

Bu guruhlar - ertalabki gimnastika bilan jisniy tarbiya - sog'lomlashtirish guruhleri, sport yo'lishidagi seksiyalar mashg'ulotlari o'rtasidagi o'tish bo'g'inidir. Bunday guruhlar yoshga qarab yuz beradigav ahamiyatsiz o'zgarishlari bo'lgan va jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanuvchi amalda sog'lom kishilardan tuziladi.

Sharoitga bog'liq holda umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlaridagi mashg'ulotlar jismoniy tarbiyaning xilma - xil vositalaridan keng foydalanishni nazarda tutadi:

- erta bahorda va kuzda ob - havo noqulay bo'lgan paytda mashg'ulotlarni (xarakatli va sport o'yinlari, gimnastika va akrobatika elementlari, kuch ishlatiladigan mashqlar tayyorgarligi, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar) bino ichida o'tkazilishi kerak;

- yozgi vaqtda umumiy rivojlantiruvchi tushdagi jismoniy mashqlar, engil atletikaning ba`zi turlari, sport va harakatli o'yinlar, suzish, eshkak eshish, velosiped sporti ko'proq o'tkazilishi kerak. Umumiy rivojlanish eshkak eshish va chiniqish bilan birga kuch ishlatiladigan mashqlar tayyorgarligi, sport va badiiy gimnastika elementlari bilan to'ldiriladi.

- bahorda mashg'ulotlarga harakatli o'yinlarni, turistik poxodlarni ko'proq kiritish kerak;

Mashg'ulotlarni bir yillik turkum bo'yicha planlashtirish maqsadga muvofiqdir. Ularning 80 prosentgacha qismini ochiq havoda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Guruhlar ishida Alpomish va Barchinoy kompleksi normativlariga tayyorgarlik va ularni topshirish ko'zda tutiladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan fizkul'turachi va sportchilar esa Butunittifoq sport klassifikasiyasi razryad normalarini topshiradilar.

SALOMATLIK GURUHLARI

Salomatlik guruhleri asosan o'rta, katta va keksa yoshdagi kishilar uchun tashkil etiladi. Biroq ularning sostaviga salomatligi hamda jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lmagan yoshlar ham kiritilishi mumkin.

Salomatlik guruhlaridagi o'quv jarayonini planlashtirish va mashg'ulotlar mazmuni har bir shug'ullanayotgan odam uchun jismoniy mashqlar va nagruzka tanlashga yakka tartibda yondoshim bilan xarakterlanadi. Salomatlik guruhleri va salomatlik yo'nalishidagi boshqa guruhlar ishini planlashtirish va tashkil etishda bir qancha tashkiliy - metodik talablarga - rioya etish kerak bo'ladi (A. T. Rubsov, 1987 yil).

Guruhlarni tuzish chog'ida shug'ullanuvchilarning yoshini hisobga olish zarur. Ish tajribasi salomatlik. guruhlarini oralaridagi farq 10 yoshdan ortmagan ishilardan tuzish kerakligini ko'rsatyapti.

Ayollar uchun o'rta yoshdagi (35 - 40, 45 - 54 yosh), keksalar (55 - 65, 66 - 75 yosh)^va qariyalar (75 yoshdan yuqori) guruhleri, erkaklar uchun o'rta yoshdagi (40 - 49, 50 - 59 yosh), keksalar (60 - 66, 67 - 75 yosh) va qariyalar (75 yoshdan yuqori) guruhleri tashkil etiladi. Yoshi "51 dan oshgan erkaklar va ayollar uzoq umr ko'ruvchilar hisobiga kiradi. Ayrim hollarda yoshida katta farq kiluvchilarning ham guruhlarga kirishiga yo'l qo'yiladi biroq mashg'ulotlar paytida medisina nazorati ayniqsa hushyorlik bilan tashkil etilishi kerak. Shug'ullanishni xohlovchilar salomatligining holatiga qarab uchta medisina

guruhsiga - asosiy (birinchi), tayyorlov (ikkinchi) va maxsus (uchinchi) guruhlariga bo'linadi.

Asosiy va tayyorlov guruhlariga kirgan kishilar bir guruhda shug'ullanishlari mumkin. Maxsus medisina guruhsiga kiruvchilarni esa alohida ajratish yoki tayyorlov guruhsining ancha katta yoshdagi shug'ullanuvchilari bilan birlashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ayrim hollardagina aralash guruhlar tuzish mumkin, biroq bunday paytda shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Odatda guruhlarda 20 - 25 kishi shug'ullanadi. Qariyalar, tayyorlov guruhlarida va, ayniqsa, maxsus medisina guruhlarida shug'ullanuvchilar soni 15 - 20 kishigacha kamaytirilishi mumkin.

Yillik grafik - planda yiliga 96 ta mashg'ulot o'tkazish ko'zda tutiladi: haftada ikkita mashg'ulot (oyiga sakkizta mashg'ulot) o'tkaziladi. Mashg'ulotlar 90 minutdan (yiliga 192 akademik soat) bo'ladi. Qo'shimcha o'tkaziladigan turistik, piyoda poxodlar va boshqa mashg'ulotlarga ko'proq vaqt ajratiladi. Yillik grafik planga yosh toifasiga kirgan kishilar xususiyatlarini hisobga olib, mashg'ulotlar programmasini o'zlashtirishga ko'maklashadigan asosiy jismoniy tarbiya vositalari kiritiladi. Bunday darsga taxminan quyidagi mazmundagi bir necha mashg'ulot turini kiritish maqsadga muvofiqdir: gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari; gimnastika va suzish; gimnastika va sport qishki turlari; turistik poxod yoki o'q otish. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy va yil fasliga qarab gimnastika darsga ajratilgan vaqtning 60 prosentigacha engil atletikaga 30 prosentigacha, sport o'yinlariga prosentigacha, suzishga 70 prosentigacha ajratiladi.

Alpomish va Barchinoy kompleksi normalariga tayyorgarlik va ularni topshirish uchun oyda bir - ikki marta turistik poxod - larga chiqib turish va o'q otish bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Yoshi uncha katta bo'lmagan kishilar ko'p vaqtini sport o'yinlari va engil atletika mashqlarini o'rtacha va katta intensivlik bilan bajarishga ajratishi kerak, 45 - 50 yoshdan kattalar tez yurish va engil yugu - rishni ko'shgan holda gimnastikaga zo'r berishlari lozim. Ayollar gimnastikaning xilma - xil turlari va voleybolni, erkaklar - basketbol, voleybol, engil atletika turlarini ko'proq yoqtirishini ham e'tiborga olish kerak.

Har bir mashg'ulotga mo'ljallangan plan - grafik mashg'ulotlar mazmunini, musobaqalar, ALPOMISH VA BARCHINOY kompleksi normalari va talablarini iqlimiy hamda moddiy - texnika sharoitlari, shuningdek mavsumiylikni hisobga olib topshirish

muddatlarini ko'rsatib beradi. Yillik grafikda o'kuv materiallarini planlashtirish taxminiy tusda bo'ladi.

4-jadval

Yil davomida o'tkaziladigan kompleks darslarning taxminiy plan - grafigi

Kompleks darslar mazmuni	Yillik dars soati	Oy	Mashg'ulot vaqti minutlar	Mashg'ulot joyi
Gimnastika, Yengil atletika, Sport o'yinlari	48	May Oktyabr	50 - 35 10 - 15 30 - 40	Yengil atletika yadrosi, voleybol va basketbol maydonlari
Gimnastika, sport va ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar	16	Yanvar Fevral Noyabr Dekabr	60 - 45 30 - 45	Sport zali, ochiq havo
Gimnastika, suzish	16	Mart Aprel	25 - 15 35 - 45	Zalda, ochiq havoda, basseynnda
Gimnastika, Yengil atletika	16	Noyabr Dekabr	60 - 50 30 - 25	Ochiq havoda

Yangidan tashkil qilingan guruhlarda mashg'ulotlarpp gimnastika, engil atletika elementlari, ochiq havodagi o'yinlardan boshlab, asta - sekin tobora intensivroq jismoniy nagruzkalarga (masalan, suzishga) o'tish kerak.

Salomatlik guruhleri bilan ko'p iillik ish tajribasi jismoniy tarbiya vositalarini mashg'ulotlar shakllari, shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va mashg'ulotlar metodikasiga rioya etishni xisobga olib plan - lashtirish o'quv programmasini 4 bosqichga bo'lishdan iborat bo'lishini ko'rsatdiki, bu bosqichlarning har biri o'z xususiyatiga ega.

Mashg'ulotlarning birinchi bosqichi qariyb ikki oy davom etadi. Yoshroqlar uchun bu muddat qisqartirilishi, katta yoshdagi kishilar uchun esa uzaytirilishi mumkin. Bu davrda guruhlar tuziladi. Mashg'ulotlar birinchi bosqichining maqsadi - organizmning

yurak - qon - tomir, nafas olish va boshqa sistemalarini, shuningdek tayanch - harakat apparatini jismoniy nagruzkaga moslashtirishdan iborat. Bunga asosan oddiy jismoniy mashqlar yordamida erishiladi.

Mashg'ulotlarning ikkinchi bosqichi mashg'ulotlar ikkinchi oyining oxirida boshlanib, ettinchi oy oxiri va sakkizinchi oy boshlarigacha davom etadi. Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya vositalarini planlashtirish, metodik usullarni tanlash, mashqlar hajmi va ularni bajarish intensivligini oshirish hisobiga salomatlikni mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishga, organizmning asab, yurak - qon - tomir, nafas olish sistemalarini tayyorlashga qaratilishi kerak. Kuzatishlar fiziologik ko'rsatkichlardagi ijobiy siljishlar ayniqsa mashg'ulotning dastlabki 6 - 10 oyida ro'y berishini ko'rsatmoqda.

Mashg'ulotlarning uchinchi bosqichi boshlangan paytda shug'ullanuvchilar o'zlarini jismoniy jihatdan chiniqqan deb xis etadilar. Organizmning yurak - qon - tomir, nafas olish va boshqa sistemalari mashq qildiriladigan, jismoniy tayyorgarlik oshiriladigan bu bosqich 2 - 3 yil davom etadi. Odatda fiziologik funkslarning yaxshi ko'rsatkichlari mashg'ulotlarning ikkinchi yili oxirida, jismoniy tayyorlanganlikning sshi ko'rsatkichlari esa mashg'ulotlarning uchinchi yili oxirida ko'rinadi. Vositalarni planlashtirish va metodik usullarni tanlashda buni e'tiborga olish kerak

To'rtinchi bosqich - fiziologik funksiyalar va jismoniy chinqqanlikning

barqarorlashish davri bo'lib, 1 - 3 yil davom etadi. Bu bosqichning asosiy vazifasi salomatlikni, ish qobiliyatining yuksak darajasini iloji boricha uzoq muddatga saqlab kolish va insonning faol, g'ayratli keksaligini ta'minlashdan iborat. Haftalik mashg'ulotlar soni, mashqlar, ularning takrorlanishi, amplitudasi va bajarish sur'ati, nagruzkaga taxminan uchinchi bosqich oxiridagidek qolaveradi.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar xilma - xil vositalardan foydalanish uchun qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi. Natijada darslar qiziqarligina bo'lib qolmasdan, organizmga ancha samarali ta'sir ko'rsatadi. Ochiq havodagi mashg'ulotlarning xususiyatlaridan biri - ularning kompleksligidir. Darsning birinchi qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning hajmi 25 prosentdan 80 prosentgacha bo'ladi. Ulardan kuyidagi tartibda foydalanish ayniqsa maqsadga muvofiqdir: predmetsiz harakatda, doirada predmetsiz, juft bo'lib predmetsiz, chim ustida predmetsiz, bog'lardagi

skameykalarda, daraxt yonida, gimnastika devorida, tiqma to'plar, gimnastika tayyoqchalari, gimnastika skameykalari bilan va ularda bajariladigan mashqlar.

Har bir darsda faqat bitta planlashtirilgan guruh bilan (masalan, tiqma to'plar bilan juft bo'lib mashqlar bajarish) mashg'ulot o'tkaziladi. 10 - 12 darsdan so'ng, barcha mashqlar guruhi bajarib bo'lingach, ularni yangi mashqlar bilan izchil boyitib qaytadan takrorlash mumkin. Bu bajariladigan mashqlar samaradorligini oshirish, mashg'ulotlar jarayonini yanada aniq tashkil etish va shug'ullanuvchilar qiziqishini oshirish imkonini beradi.

4 - ilovada salomatlik guruhlaridagi mashg'ulotlar uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning 13 ta kompleksi keltirilgan.

SOG'LOMLASHTIRISH YUGURISHI GURUHLARI

Sog'lomlashtirish yugurishi maxsus baza talab qilmaydi, ammo mashg'ulotning tegishli sistemasi yugurishning qulay ta'sirini kuchaytiradi. Avvalambor, bu mashg'ulotlar muntazamligi, ularning to'g'ri olib borilishi va nagruzkalarning asta - sekin oshirilishi bilan bog'liq.

Yugurish mashqlari har bir konkret holatda organizmning individual xususiyatlariga va funksional imkoniyatlariga eng ko'p darajada mos keluvchi oqilona nagruzkalardan foydalanilgan taqdirdagina samarali bo'ladi. Vrachlik nazorati shubhasiz juda muhimdir: vrach ruxsatisiz guruhlariga kishilarni qabul qilish man etiladi va har olti oyda medisina ko'rigidan o'tib turish majburiydir.

30 - 40 yoshdagi kishilardan tuzilgan 25 - 30 kishilik guruhlarida haftasiga ikki - uch marta 40 - 60 minutdan mashg'ulot o'tkaziladi. Ancha katta yoshdagi va uchinchi medisina guruhsiga taalluqli shug'ullanuvchilar soni guruhda 20 nafardan oshmasligi kerak. Mashg'ulotlar 3 - 4 qismdan iborat bo'ladi, bunda 50 prosent vaqt tayyorlov hamda umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalangan holda yakunlovchi qismga ajratiladi, 50 prosentga yaqini asosiy qismga ajratiladi. Bu qismga turkum xarakteridagi mashqlar (yurish, yugurish) kiradi.

"Lo'killab" yugurishni yaxshisi asfaltda emas, balki yumshoq o'tloq erda boshlagan yaxshi. Har qanday ob - havoda yurish va yugurish mumkin. Biroq, ayniqsa keksa kishilar jaziramada shug'ullanmasliklari kerak. Qattiq ishlab chiqarish, o'quv faoliyati davrida yoki mashg'ulotlarni qoldirgandan so'nr yugurish nagruzkasi hajmini 30 - 50

prosentga kamaytirish kerak. Uzoq davom etgan tanaffusdan so'ng nagruzkaning boshlang'ich me`yori aniklanadi.

Faqat yugurish mashqlari davolash - profilaktika va sog'lomlashtirish vazifalarini samarali hal eta olmasligini yodda tutish muhimdir. Yugurish mashqlari har taraflama ta`sir etishi, yordam berishi uchun ularni jismoniy mashqlarning boshqa turlari (gimnastika, ochiq havodagi va sport o'yinlari, suzish, turizm va boshqalar) bilan almashtirib turish kerak.

Yarim soatli yoki bir soatli kompleks mashg'ulotda yugurishga 20 - 60 minut vaqt ajratish kifoya. Biroq bunday uzoq muddat yugurishga asta - sekin erishmoq kerak: erkaklar soatiga 6 - 10 kilometr, ayollar esa 45 minutda 4 - 5 kilometr masofaga yugura oladigan bo'lishgandan so'ng yarim yil yoki bir yil o'tgach, shunday qilinadi. Boshlovchi yugurish ishqibozlarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi xilma - xil, albatta. Shuning uchun xam birinchi bosqichda har bir yugiruvchi o'zi uchun okilona suratda, boshqa chopqirlarga etib olishga yoki o'zib ketishga intilmay, harakat qilish kerak. "O'z" yugurish sur`ati o'rnatilgandan so'ng, uning tezligi yana uzoq vaqt oshirilmasligi lozim. Chunki organizm ishini qayta qurish uchun yillar talab etiladi. Tez yugurish va rekordlarga intilish – shu maqsadga erishish uchun maxsus va uzoq yillar tayyorlangan sportchilar, yoshlarning ishidir.

Barcha yugurish nagruzkalarining (yurish, yugurish) boshlang'ich me`yori yakka tartibda tanlanadi. *Erkaklar uchun:*

40 yoshgacha - 7 minutda 1 kilometr tezlik bilan 2,5 - 3 kilometr;

50 yoshgacha - 7,5 minutda 1 kilometr tezlik bilan 2 kilometr;

60 yoshgacha - 8 - 8,5 minutda 1 kilometr tezlik bilan 1,5 kilometr;

Ayollar uchun:

35 yoshgacha - 8 minutda 1 kilometr tezlik bilan 2,5 - 3 kilometr;

45 yoshgacha - 9 minutda 1 kilometr tezlik bilan 2 kilometr;

55 yoshgacha - 10 minutda 1 kilometr tezlik bilan, 55 yoshdan yuqori bo'lganlar 11 minutda 1 kilometr tezlik bilan 1,5 kilometr.

Mashg'ulotlarda yurak qisqarish chastotasini (YUQCH) odatdagidan 50 - 100 prosentga oshirishga olib keluvchi yugurish nagruzkalaridan foydalaniladi. Yugurishning hajmi va tezligi oshishidan qat`n nazar, barcha mash - g'ulotlarda shunday rejim saqlanib qoladi.

40 yoshgacha bo'lgan kishilarda yurak qisqarishi chastotasi minutiga 140 - 150 dan, 50 yoshgacha 130 - 140 dan, 60 yoshgacha 120 - 130 dan, 60 yoshdan o'tganlarda 110 - 120 dan oshmasligi kerak.

Mashg'ulot paytidagi yugurish nagruzkasining xajmi yugurishdan so'ng (YUQCH) tiklanishi tezligiga ham bog'liqdir. Navbatdagi mashg'ulotda yugurishdan so'ng 10 minut o'tgach, YUQCH odatdagidan 15 - 20 prosentdan yuqori bo'lsagina nagruzka oshiriladi.

Organizmi ancha xotirjam holatga keltirish uchun mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin (taxminan 10 miiutda 800 metrgacha) yuriladi. Bunda bo'shashtirish (3 - 4) va nafas olish (4 - 3) mashqlari bajariladi. Yugurish tugashi bilanoq va mashg'ulotlar tugagandan so'ng 10 minut o'tgach, tomir urishi o'lchanadi. Nagruzkalarni planlashtirish YUQCH tiklanishiga bogliq. Nagruzkani mashg'ulot rahbari (o'qituvchi - trener, instruktor) har bir kishiga belgilab beradi.

Saot 10 - 12 va 17 - 19 oralig'idagi yugurish ancha foydali bo'ladi. Jonli organi:chmning bioritmlari tufayli odamning jismoniy ish qobiliyati uning funksiyalaridagi muayyan o'zgarishlar davrida quyoshning harakatiga mos ravishda oshadi.

Hamma ham ish kunlarida oqilona vaqtda yugurish imkoniyatiga ega emas. Shuning uchun ham ishni ertalab soat 8 da yoki undan barvaqt boshlaydiganlar, yaxshisi, kechkurun, ammo uxlashdan 13 - 2 soat oldin shug'ullanishlari kerak. 9 yoki 10 dan ish boshlovchilar yugurishni ertalab soat 7 da boshlashlari mumkin. 30 minut davomida yugurish oldindan ovqatlanishni talab qilmaydi chunki bunda ko'p energiya sarf bo'lmaydi: yarim stakan suv ichish etarli, mashg'ulotdan keyin esa engil nonushta bilan kifoyalanish mumkin. Dam olish kuni agar 30 minutdan ko'proq yuguriladigan bo'lsa, startdan yarim soat oldin sulining sutli qaynatmasini yoki murabbo yohud asal bilan bir stakan choy yoki meva sharbati ichish kerak.

Ovqatni mashg'ulotdan bir yarim - ikki soat oldin va keyin iste'mol qilish lozim. Tana vazni oshib ketmasligi uchun nazorat qilib turish kerak. Odatda nagruzkalar ishtahani ochib yuboradi va dastlabki oylarda (taxminan uch oy davomida) to'lalikka moyil bo'lgan va vazni ortiqcha kishilar ovqatlanish rasionini kamaytirishlari yoki uni avvalgi holicha qoldirishlari kerak.

Shug'ullanuvchilar uchun bir necha maslaxatlar.

Yugurishni razminkasiz boshlab, tinka quriganda yugurib bo'lmaydi. Dastlabki noxush belgilar sezilishi bilan mashqni to'xtatish kerak.

Yugurishni yangi boshlaganlar oyoq muskullarida og' - riq paydo bo'lsa, oyoqqa 15 - 30 minut davomida issiq vanna qabul etishlari, oyoqlarini massaj qilishlari kerak. Uzini yomon his etgan takdirda vrachga (yaxshisi fizkul'tura - vrachlik dispanseriga) murojaat etish va mashg'ulotning eng oqilona rejimiga doir maslahat olish lozim.

Yuguruvchilar havaskor yuguruvchilar klublariga birlashishlari mumkin. Bu erda mashg'ulotlar va sog' - lomlashtirish yugurishi hamda soglom turmush tarzini targ'ib etish yuzasidan tadbirlar ancha keng va qiziqarli o'tkaziladi.

SOG'LOMLASHTIRISH GIMNASTIKASI

Salomatlik yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhsida shug'ullangan yaxshi, albatta. Biroq mustaqil shug'ullanishni istovchilar 1 - 2 oylik mashg'ulotga mo'ljallangan sog'lomlashtirish gimnastikasi kolpleksidan foydalanishlari mumkin. Har bir mashq uchun uni bajarishning eng kam va eng ko'p miqdori ko'rsatib berilgan. Dastlabki vaqtda eng kam harakatlar bajarilishi kerak.

Derazasi yoki darchasi ochiq xonada shug'ullanish mumkin, ammo eng yaxshisi ochiq havoda shug'ullanish lozim. Ayrim mashqlarni bajarish uchun gimnastika tayog'i, gantellar kerak bo'ladi.

Xotin - qizlar uchun mashqlar kompleksi (6 - rasm)

1. Sur`atni tobora oshirib borib 20 - 30 sekund yuring. Erkin nafas oling.
2. Dastlabki holat (d. h.) - gimnastika tayog'ini (diametri 5 santimetr, uzunligi 1 metr) pastda gorizontal holda ikki uchidan ushlang. Harakatlarni yuribturgan paytda bajaring. 1 deganda tayoqni ko'krakka qo'ying; 2 deganda tayoqni yuqori ko'tarib, orqaga engashing va nafas oling; 3 deganda tayoqni ko'krakka qo'ying; 4 deganda dastlabki holatga qaytib, nafas chiqaring. Mashqni 6 - 8 marta takrorlang.
3. D. h. - tayoqni qo'llarni oldinga cho'zgan holda ushlab turing. Tizzalarni baland ko'tarib, tayoqqa tekkizib 30 - 40 sekund mobaynida yuring, erkin nafas oling.
4. D. h. - bir qo'l bilan tayoqning o'rtasidan ushlang; Yurish vaqtida tayoqni chapga, o'ngga aylantiring. Qo'lni oldinga, yonga, yuqoriga (ketma - ket 1 - 8 sanoqda) harakatlantiring. Shu mashqni boshqa qo'l bilan ham bajaring. Nafasni to'xtatmaslik kerak. Har bir qo'l bilan 2 - 4 marta takrorlang.

5. D. h. - tayoqni belga qo'yib, bilaklar bilan qising, qo'llarni oldinga cho'zib, egiling. 1 deganda gavdani chapga buring; 2 deganda d. x. ga ayting; 3 deganda o'ngga buriling; 4 deganda d. h. ga qayting. Erkin nafas oling. Har tomonga 12 - 16 martadan takrorlang.

6. D. h. - asosiy turish, tayoqni pastda gorizontal holda ushlang. 1 deganda tayoqni yuqoriga ko'tarib, chap oyoq uchida buriling; 2 - 3 deganda chapga egiling, tayoqni boshning orqasiga o'tkazing; 4 deganda d. x. ga qayting; 5 - 8 deganda boshqa tomonga egiling. Erkin nafas oling. 12 - 20 marta takrorlang.

7. D. h. - oyoqlaringizni elka kengligida qo'ying, tayoqni bilaklaringiz bilan qisib ushlang. Tos bilan aylanma harakat qiling. Har bir tomonga 15 - 30 sekunddan harakat qiling. Nafasni to'xtatmaslik kerak.

8. D - h - a - t., tayoqni ko'krak oldiga qo'ying. 1 - 2 deganda oyoq uchida qirib, tayoqni yuqoriga ko'taring, nafas chiqaring. 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling. 6 - 12 marta takrorlang.



9. Asta - sekin susaiib boruvchi "sur`at bilan 40 - 50 sekund mobaynida tinchlantiruvchi yurish.

10. D - h a - t tayoqni bosh ustiga ko'taring. 1 - 2 deganda tayoqni oldinga olib, oyoq tizzasini bukmaslikka harakat qilib, polga qo'ying, nafas chiqaring; 3 - 4 deganda d. h. ga qayting (tayoqsiz), nafas oling; 5 - 6 deganda egiling, nafas chiqarib tayoqni oling; 7 - 8 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling. 4 - 8 marta takrorlang.

11. D. h - a. t., tayoqni kurakka qo'yib, engakni pastga engashtiring. 1 - 2 deganda chap oyoqni orqaga tashlab, qo'llarni yuqoriga ko'taring, umurtqaning ko'krak qismiga engashib tayoqqa qarang, nafas oling; 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas chiqaring. 8 - 10 marta takrorlang.

12. D. h. - a. t., tayoqni orqada pastda ushlang. 1 - 2 deganda chap oyoqni oldinga tashlab, qo'llaringizni iloji boricha orqaga ko'taring, nafas chiqaring; 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling; 5 - 8 deganda shu harakatlarni o'ng oyoq bilan bajaring. 6 - 10 marta takrorlang.

13. D. h. - oyoqlaringizni elka kengligida qo'ying, tayoqni bilakka qisib oling. Egilib, oldinga qarang, gavdangiz 20 - 40 sekund davomida chapga, o'ngga aylanma harakat qilsin, erkin nafas oling.

14. D. h. - oyoqlaringizni elka kengligida qo'ying, tayoqni gorizontal yuqoriga ko'taring. 1 - 2 deganda ketma - ket harakatlar yordamida chap va o'ng qo'l bilan

tayoqni belning pastki qismiga tushiring, nafas chiqaring; 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling; 5 - 8

deganda shu harakatlarni o'ng qo'l bilan bajaring. 6 - 10 marta takrorlang.

15. D. h. - stul chekkasiga o'tirib, tayoqni gorizontol holatda oldinga cho'zing. 1 deganda chap oyoqni ko'tarib boldirni (tovonga yaqinroq) tayoqqa tekkizing, nafas chiqaring; 2 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling; 3 - 4 deganda shu harakatlarni o'ng oyoq bilan bajaring. h bilan 8 - 12 marta takrorlang.

16. D - h - - stul chekkasiga o'tirib, qo'llaringiz bilan o'rindiqning orqa qismini ushlang va gavgangizni stul suyanchig'iga tirang, tayoq oyoqlaringiz yuzida, oyoqlar joyiga qo'yiladi. 1 - 2 deganda tayoqni tushirib yubormasdan, oyoqlaringizni buking va qorin tomon torting, nafas chiqaring; 3 - 4 deganda d. h. ga kaytib, nafas oling. 6 - 10 marta takrorlang.

17. D. h. - stul chekkasiga o'tirib, tayoqni gorizontol holatda tizzangizga qo'ying. 1 - 2 deganda bukilgan chap oyoqni tayoq orqali (qo'llar o'rtasidan) o'tkazing; 3 - 4 deganda d. h. ga qayting; 5 - 8 deganda shu harakatni o'ng oyoq bilan bajaring. Erkin nafas oling, Har bir oyoq bilan 4 - 6 marta takrorlang.

18. D. h. - stulga tiralib o'tirib, tayoqni ko'krakka qo'ying, engak pastga tushiriladi. 1 - 2 deganda chap qo'lni yuqoriga, o'ng qo'lni yonga ko'taring (tayoq o'ngga og'diriladi), engashib yuqoriga qarang, nafas oling; 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas chiqaring; 5 - 8 deganda shu harakatlarni qo'llarni almashtirgan holda bajaring. 6 - 8 marta takrorlang.

19. 20 - 30 sekund mobaynida tez yuring.

20. Bir joyda turib sakrash. D. h. - chap oyoq oldinda, tayoq gorizontol pastda turadi. 1 deganda sakrab, oyoqlar o'rnini almashtiring, tayoqni ko'krakka ko'ying; 2 deganda sakrab oyoqlar o'rnini almashtiring, tayoqni yuqoriga ko'taring; 3 deganda sakrab oyoqlar o'rnini almashtiring, tayoqni ko'krakka qo'ying; 4 deganda d. h. ga qayting. Nafasni ushlab qolmaslik kerak. Mashqni 15 - 30 sekund davomida bajaring.

21. 40 - 60 sekund mobaynida tinchlantiruvchi yurish qilinadi.

22. D. h. - a. t., tayoqni pastda gorizontol ushlang. 1 - 3 deganda chap oyoqda muvozanat saqlang, ("qaldirg'och" bo'lib turish), tayoq oldinga cho'zilgan qo'llarda bo'lsin; 4 deganda d. h. ga qayting; 5 - 8 deganda shu mashqni boshqa oyoqda bajaring. Erkin nafas oling. 4 - 6 marta takrorlang.

23. D. h. - a. t., tayoqni chap qo'lingiz kaftiga tik qo'ying (o'ng qo'l bilan ushlab turiladi). O'ng qo'lni tushurib, tayoqni chap qo'lda tik ushlab turishga harakat qiling. SHu mashqni o'ng qo'lda xam bajaring. Nafasni to'xtatmaslik kerak. 3 - 4 marta takrorlang.

24. D. h. - a. t., tayoqni joyidan qo'zg'atmay chap qo'l bilan tayaning. 1 - 8 deganda chapdan o'ngga harakat qilib doira yasang. Qo'llarni o'rin almashtirib, o'ngday chapga doira yasang. Erkin nafas oling. Har bir tomoyga 2 - 4 marta takrorlang.

25. D - h - a - t. Tayoqni chap qo'lda ushlang. 1 - 3 deganda qo'lni yonga, so'ngra yuqoriga ko'taring, egilib, yayokni o'ng qo'lga o'tkazing, nafas oling; 3 - 4 deganda qo'llaringizni yonga, so'ngra pastga tushiring, nafas chiqaring; 5 - 8 deganda shu mashqni boshqa qo'lda bajaring. 8 - 12 marta takrorlang.

Erkaklar uchun mashqlar kompleksi (8 - rasm)

1. Asta - sekin sur`atni tezlashtirib, 30 - 40 sekund mobaynida yuriladi. Nafasni to'xtatmaslik kerak.

2. D. h. - qo'llarni belga qo'ying, boshingizni eging, tirsaklarni oldinga chiqaring. 1 - 2 deganda tirsaklarni orqaga oling, engashib, nafas oling; 3 - 4 deganda d. h - ga qaytib, nafas chiqaring. Mashqni yurib turgan holda bajaring. 8 - 12 marta takrorlang.

3. D. h. - qo'llarni yonga cho'zing, 1 deganda chap oyoqni bukib, tovonni baland ko'taring va o'ng qo'lni unga tekkizing; 2 deganda d. h. ga qaytib, ayni vaqtda bir qadam oldinga tashlang; 3 deganda shu mashqni o'ng oyoq va chap qo'l bilan bajaring; 4 deganda d. h. ga qayting, erkin nafas oling. 4 - 8 marta takrorlang.

4. D. h. - qo'llarni yonga cho'zib, barmoqlarni musht qiling. 4 qadamda - barmoqlarni oldinga, pastga, orqaga, yuqoriga to'rtta aylanma harakat qildiring. Navbatdagi 4 qadamda barmoqlarni teskari tomonga aylanma harakat qildiring. Erkin nafas oling. 4 - 8 marta takrorlang.

5. D. h. - a. t., qo'llarni belga qo'ying. 1 deganda chap oyoqni buking; 2 deganda oyoqni to'g'rilang; 3 deganda oyoqni buking; 4 deganda d. h. ga qayting; 5 - 8 deganda shu mashqlarni boshqa oyoqda bajaring. 8 - 12 marta takrorlang.

6. D. h. - oyoqlar juftlanmagan. 1 - 2 deganda chapga egilib, o'ng oyoqni yonga, so'ngra yuqoriga ko'ring, chap qo'l belda tursin, nafas chiqaring; 3 - 4

deganda d. h. ga qaytib, nafas oling; 5 - 8 deganda shu mashqni boshqa tomonga qarab bajaring. 6 - 10 marta takrorlang.

7. D. h - a. t., 1 - 2 deganda oldinga prujinasimon egilib chap qo'lini belga qo'ying, o'ng qo'lni oyoq panjasi yuziga yoki polga tekkizing, nafas chiqaring; Deganda d. h. ga qaytib, nafas oling; 5 - 8 deganda ;; mashqlarni almashtirgan holda bajaring. 8 - 12 tatakrorlang.

8.D.h - a. t., 1 - 2 deganda chap oyoqni orqaga tashlab, uchida turing, qo'llarni bosh orqasiga qo'ying, orqaga egilib, nafas oling; 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas chiqaring; 5 - 8 deganda shu mashqni o'ng oyoqni orqaga tashlab bajaring. 4 - 6 marta takrorlang.

9. D. h. - oyoqlar juftlanmagan, qo'llar belda. 1 - 2 Deganda chap oyoqni oldinga uzatib, ikki marta prujiasimon o'tirib turing, qo'lni oldinga cho'zib, nafas chiqaring; 3 - 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling. 5 - 8 deganda shu mashqni o'ng oyoqni oldinga uzatib bajaring. 6 - 12 marta takrorlang.

10. 30 - 40 sekund msbaynida tinchlantiruvchi yurish qilinadi.

11. D. h. - stulga o'tirib, bukilgan qo'llaringizni ko'krak oldiga qo'ying (tirsaklar elka balandligida tursin). 1 - 2 deganda bukilgan qo'llarni yonga keskin oching, nafas oling; 3 - 4 degapda chapga buriling, to'g'ri qo'llarni keskin orqaga siltang, nafas chiqaring; 5 - 8 deganda shu mashqlarni o'ngga burilib bajaring. 6 - § marta takrorlang.

12. D. h. - stul suyanchig'iga yon tomon bilan o'tiring. 1 - 8 deganda gavdani orqaga tashlab, oyoqlarni rostlab ko'taring va oyoq kaftini ichkari tomonga aylantiring; 9 - 16 deganda shu mashqni tashqari tomonga bajaring. Nafas bir tekis olinishi kerak. Aylanma harakatni navbatma - navbat goh chap, gox o'ng oyoq kafti bilan bajarishingiz mumkin. 4 - 6 marta takrorlang.

13. D. h. - stul suyanchig'i orqasiga o'tib, uni ushlab turing. 1 - 3 deganda chap oyoqni iloji boricha orqaga tashlab, oyoq uchini erga tekkizib turing va gavdani uch marta yuqoriga pastga prujinasimon harakatlantiring, nafas chiqaring; 4 deganda d. h. ga qaytib, nafas oling. shu mashqni boshqa oyoq bilan ham bajaring. 6 - 10 marta takrorlang.

14. D. h. a. t., 1 - 2 deganda o'rindig'idan ushlab stulni boshdan balandga ko'taring, egilib, nafas oling; 3 - 4 deganda stulni joyiga qo'yib, nafas chiqaring; 5 - 8 deganda shu mashqni stulsiz bajaring. 8 - 12 marta takrorlang.

15. D. h. - stul suyanchig'i orqasiga o'tib, uni ushlab turing. 1 deganda o'ng oyoq uchida turib, chap oyoqni yonga ko'taring, nafas chiqaring; 2 deganda d. x. ga qaytib, nafas oling; 3 - 4 deganda shu mashqni boshqa tomonga bajarang. 8 - 12 marta takrorlang.
16. D. h. - stul suyanchig'iga yon tomon bilan o'tirib, o'ng qo'l bilan uni ushlab turing. 1 - 8 deganda gavadani orqaga og'diring va oyoqlarni biroz bukib, aylanma harakat (velosiped minish) qiling; 9 - 16 deganda shu mashqni teskari tomonga bajarang. Nafasni to'xtatmaslik kerak. To horg'inlik paydo bo'lguncha dam olib dam olib bajarish lozim.
17. D. h. - stul o'rindig'iga chap yon bilan o'tiring, chap oyoqni bukmay, stulga qo'ying, qo'llar belda bo'lsin. 1 - 2 deganda o'ng yon bilan stul tomonga prujinasimon bukiling. 6 - 8 marta takrorlang.
18. D. h. - stul suyanchig'idan (yoki stoldan) bir yarim qadam masofada turib, qo'llar bilan stul suyanchig'iga tayaning. 1 - 2 deganda qo'llar tirsagini buking; 3 - 4 deganda qo'llarni to'g'rilang. Erkin nafas oling. Mashq horg'inlik sezilguncha bajarish kerak.
19. 20 - 30 sekund davomida tez yuring.
20. 20 sekund - 5 minut davomida o'rtacha tezlikda
21. 40 - 60 sekund mobaynida tinchlantiruvchi yurish amalga oshiriladi.
22. D - h - stulga o'tiring. 1 - 8 deganda qo'llar bilan chap oyoqni tizzadan past qismidan quchoqlab, uni yu qoriga ko'taring va bo'shashgan boldirni oldinga, orqaga tebrating; 9 - 16 deganda shu harakatni boshqa oyoq bajarang. Nafasni to'xtatmaslik kerak. 2 - 4 marta takrorlang.
23. D. h - stulga o'tirib, qo'llarni pastga tushining. 1 deganda chap qo'lni ko'taring; 2 deganda pastga tushiring; 3 - 4 deganda shu mashqni o'ng qo'l bilan bajarang. Erkin nafas oling. 6 - 8 marta takrorlang.
24. D. h - stulga o'tiring. 1 deganda chap ko'lni belga qo'ying; 2 deganda o'ng qo'lni belga qo'ying; 3 deganda chap qo'lni elkaga qo'ying; 4 deganda o'ng qo'lni elkaga qo'ying; 5 deganda chap qo'lni bosh orqasiga qo'ying; 6 deganda o'ng qo'lni bosh orqasiga qo'ying; 7 deganda chap qo'lni yonga cho'zing; 8 deganda o'ng ko'lni yonga cho'zing; So'ngra shu harakatlarni teskari tartibda amalga oshiring. Erkin nafas oling. 9 - 16 marta takrorlang.

25. D. h. - stulga o'tirib, qo'llarki belga qo'ying. 1 - 2 deganda qo'llarni tepaga ko'tarib, orqaga egiling, nafas oling; 3 - 4 deganda d. h. ga kaytib, nafas chiqaring. 6 - 8 marta takrorlang.

II - BOB. MILLIY QADRYATLARIMIZ MAKTAB VA MAHALLALARDA MUHIM METOD SIFATIDA.

2.1. Maktab va mahallalarda jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda o'quvchilar va ota-onalar bilan olib borilgan tajriba natijalari.

Maktab va mahallalarda jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda xalq milliy o'yinlari oldimizga qo'yilgan vazifani hal etish uchun biz Romitan tumanidagi 29 - son maktabning 5 - sinf o'quvchilariga so'rov varaqasi tarqatib, ularning milliy harakatli o'yinlarga bo'lgan munosabati, o'yinlarning qaysi umumta'lim maktablarida o'quvchilar bilan o'zbek milliy o'yinlarini tashkil qilishda ma'naviy tarbiyaning o'rni, muammolarni o'rganganimizda, biz bu masalani faqatgina nazariy jihatdan tekshirib qolmay balki amaliy jihatdan amaliy jihatdan ilmiy –tadqiqot o'tkazdik. Shuning tahliliga tadqiqotlarda keng qo'llaniladigan bir qancha uslublardan foydalandik:

- milliy harakatli o'yinlardan samarali foydalanish tuzumuda oid sinf tajriba ishlari
- o'quvchilar tarbiyasiga milliy pedagogika elementlari sifatida harakatli o'yinlarning ta'siri tadqiqi
- moddiy jihozlar tadqiqi
- tadqiqot natijalarning matemati tadqiqi

Shunday qilib umumta'lim maktablarda o'quvchilar bilan o'zbek milliy harakatli o'yinlarini tashkil qilishda avvalo quyidagi vazifalarni hal etish maqsad qilib qo'yildi:

- o'quvchilarning milliy harakatli o'yinlari orqali jismoniy ko'nikma va malakalarini oshirish;
- o'quvchilar tanlagan milliy sport turlari bo'yicha ommaviy jismoniy tarbiya va sport musobaqalari uyushtirish;
- iqlimimiz, etnoturmushimizda asrlar osha jismoniy mashqlarning kishi tanasiga ta'siri haqidagi nazariy bilimlar berish;
- unitib ketilgan milliy harakat o'yinlar to'g'risida axborot bankini yaratish va muntazam to'ldirib boorish;

Umumta'lim maktablarda olib borilgan tadqiqotlarimizdan shu narsa ma'lum bo'ldiki, ulug' ajdodlarimiz qoldirgan tabarruk merosdan badan tarbiya bobida oqilona foydalanish ularning kundalik badan tarbiya mashg'ulotlariga, maktabgacha tarbiya

yoshdagi va maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi va sportga tadbiiq etish, har qaysi bosqichdagi ta'lim tarbiya ishlarining dastur va qo'llanmalarni yangidan ishlab chiqishni taqazo qiladi.

O'quvchilarning o'zbek milliy harakatli o'yinlariga bo'lga qiziqishlarini tekshirish uchun so'rov varaqasining ayrim natajalari quyidacha bo'ldi:

5- jadval

Tajribagacha % hisobida.

Savol. Sizning jismoniy tarbiya darsiga munosabatingiz qanday?

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Jismoniy tarbiya darsi zerikarli	40	43,3
2.	Jismoniy tarbiya darsi menga yoqadi	26,6	23,5
3.	Mashg'ulotlarning foydasi yo'q	20	20
4.	Hozir sport bilan shug'ullanish sharafl emas	13,4	13,3

Savol: Sizni oilaviy sport bilan shug'ullanmasligingizga nimalar sabab bo'ladi.

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Vaqtimiz yo'q	20	23.3
2.	Sport binolari uydan uzoqqa joylashgan	26.6	16.6
3.	Sport to'garaklariga qatnashishga ota - onam qarshilik qiladi	10	13.5
4.	Sportning sevimli turi to'garakda yo'qligi	16.8	20
5.	Shug'ullanishni istamayman	20	16.3
6.	Javob berishga qiynalanaman	6.6	13.3

Savol: Ikki guruh bo'lib sport musobaqalari o'tkazish yoqadimi?

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Yoqadi	33.5	30
2.	Yoqmaydi	26.6	33.4
3.	Buning ahamiyati yoq	23.3	26.6
4.	Bizlar buni o'tganimiz yoq	16.6	10

Savol: sizning mahallangizda qanday sport turlarini bo'lishingizni xoxlaysiz?

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Sportning barcha turlari bo'lishini xoxlayman	26.6	30
2.	Yengil atletika	40	36.6
3.	Bilmayman	33.4	33.4

5 -sinf o'quvchilarning tajriba guruhi bilan yil davomida shug'illanib ularga jismoniy tarbiya tarixida, jismoniy tarbiya nazaryasidan, ota - bobolarimizdan sport bilan shug'ullanish qanchalik so'g'liqni tiklashga xizmat qilishni tushuntirib, o'quvchilarga aytib berdik

Bobokolonlarimiz abu ali ibn sino badan tarbiyani ham amaliy nuqtai - nazardan asoslab bergan.

Demak, biz haqli ravishda abu ali ibn sinoni milliy jismoniy tarbiyamizning haqiqiy otasi va asoschisi deb ayta olamiz. Amur Temur ham jismoniy tarbiya haqida o'zining bir qancha o'g'itlari va maslahatlar aytib o'tganligini tushuntirdik. Biz o'quvchilar bilan birgalikda darsdan so'ng turli xil to'garaklar(yengil atletika, basketbol, voleybol, futbol, tennes) o'tdik, ularni sayohatlarga, sport mashg'ulotlariga etib, bu haqda ularga ma'lumotlar berdik. O'quvchilarimizga xalq milliy o'yinlarimizdan bir qanchasini o'rgatdim va o'quvchilar qunt bilan bu oyinlarni o'ynashdi.

Ularni tuman, viloyat musobaqalariga jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan birgalikda ilib bordik.

Yil noxirida esa o'quvchilarni jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlarini tekshirish uchun so'rov natijasining ayrim natijalari

6- jadval

Tajribadan keyin % hisobida

Savol. Sizning jismoniy tarbiya darsiga munosabatingiz qanday?

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Jismoniy tarbiya darsi zerikarli	42	6.6
2.	Jismoniy tarbiya darsi menga yoqadi	38	73.4
3.	Mashg'ulotlarning foydasi yo'q	15	10
4.	Hozir sport bilan shug'ullanish sharafligi emas	5	10

Savol: Sizni oilaviy sport bilan shug'ullanmasligingizga nimalar sabab bo'ladi.

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Vaqtimiz yo'q	25	20
2.	Sport binolari uydan uzoqqa joylashgan	30	10
3.	Sport to'garaklariga qatnashishga ota - onam qarshilik qiladi	15	10
4.	Sportning sevimli turi to'garakda yo'qligi	20	46.6
5.	Shug'ullanishni istamayman	10	6.8
6.	Javob berishga qiynalanaman	5	6.6

Savol: Ikki guruh bo'lib sport musobaqalari o'tkazish yoqadimi?

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Yoqadi	33.5	8.2
2.	Yoqmaydi	26.6	6
3.	Buning ahamiyati yoq	23.3	6
4.	Bizlar buni o'tganimiz yoq	16.6	6

Savol: sizning mahallangizda qanday sport turlarini bo'lishingizni xoxlaysiz?

№	O'quvchilar bergan javob	Nazorat gurihi 30 oquvchi	Tajriba guruhi 30 o'quvchi
1.	Sportning barcha turlari bo'lishini xoxlayman	40	70
2.	Yengil atletika	40	20
3.	Bilmayman	20	10

Olib borilgan tajribamiz o'z natijasini berdi. Bunda birinchi va ikkinchi savolnomamiz javoblari 4.6% ga oshdi. (6.3<8.2). Agarda biz o'quvchilarimizga jismoniy tarbiya darslariga qiziqtirib, ularni jismoniy imkoniyatlarni oshirsak ular sog'lom va aqlan, jismonan yetuk inson bo'lib, voyaga yetadilar. Sog' tanda – sog'lom aql.

O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'lim Vazirligi jismoniy tarbiya sohasidagi yetakchi mutaxassislar gurihiga, ilmiy xodimlari va maktab o'qituvchilarida umumta'lim maktablarining 1-9 sinflari uchun tajriba sinov natijalariga asoslanib, yangi o'quv dasturini ishlab chiqarish vazifasi yuklatildi. Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad – baolalarni yoshligidanoq jismonan sog'lom, baquvat qilib shakllantirish, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qildirish. Mavjud shart sharoitlardan qat'iy nazar barcha imkoniyatlardan foydalangan holda jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ular organimzga foydali yuklamalr yuklashi lozim. Biz 5chi sinf o'quvchilardan ayrim sinov mashqlaridan mezonlar oldik. Biz 5chi sinf o'quvchilarimizni qanchalik jismoniy imkoniyatga ega ekanliklarini aniqlash maqsadida. Ular quyidagicha natija ko'rsatishdi:

Tajribagacha % hisobida (30 ta o'quvchi)

7 -jadval

№	Sinov mashqlari	Nazorat gurihi(%)	Tajriba gurihi(%)
1.	Chalqancha yotgan hol gavadani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	62	64
2.	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	69	67
3.	60 mertga yugurish (soniya)	68	70
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (mert)	73	74
5.	To'pni uloqtirish (mert)	74	73

5 a sinf o'quvchilardan olingan o'quv natijalari (Tajriba guruhi)

8 -jadval

T/R	O'quvchilarning ismi va familiyasi	Chalqancha yotgan hol gavnani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	60 mertga yugurish (soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (santimert)	To'pni uloqtirish (mert)
1.	Baxshullayeva Shaxzoda	12	85	11.01	264	19
2.	Nematov Nazir	13	65	11.5	276	25
3.	Qilichova Mohinur	14	90	11.0	300	23
4.	Mirtazoyev Baxtinur	15	70	10.8	310	30
5.	Xolmurodova Surayyo	15	90	10.9	300	24
6.	Davronov Mirshod	10	60	11.3	250	22
7.	Davronova Madina	7	75	11.5	220	16
8.	Nafasov Nuriddin	11	69	11.1	290	23
9.	Sharipov Firdavs	12	73	10.9	320	30
10.	Saidov Quvonch	18	80	10.5	330	30
11.	Jo'rayev Jarabek	13	70	10.3	300	35
12.	Murodova Iqbol	7	75	11.5	220	16
13.	Dilmurodov Nosir	10	60	11.3	250	22
14.	Akromov Ashur	15	60	10.8	320	29
15.	Aloqulov Muhridin	14	73	11.0	290	28
16.	Qilichov Behruz	13	76	10.8	320	33
17.	Davlatov Shodmon	17	79	10.5	320	30
18.	Norov Muhammadali	14	70	10.3	310	28
19.	Raxmatova Kumush	12	80	11.5	250	15
20.	Sodiqov Sodiq	14	73	10.7	300	30
21.	Qilichova Zarnigor	15	90	10.5	300	25
22.	Safarov Mirfayz	12	65	11.4	250	23
23.	Negmatova Xolida	7	75	11.5	220	16
24.	Ramazonova Orzugul	12	80	11.0	260	19
25.	Po'latova Gullola	14	83	10.9	300	23
26.	Hayotov Behruz	11	60	11.3	250	22
27.	Oripov Madamin	14	70	11.0	290	20
28.	Yo'ldoshova Shodiya	10	75	11.0	260	21
29.	Istamova Nafosat	8	75	11.5	220	16
30.	Axmedova Qizlarxon	12	80	11.03	269	19
O'rtaja natija		12.3	74.2	11.0	267	22.9

5 b sinf o'quvchilardan olingan o'quv natijalari (Nazorat guruhi)

8 -jadval

T/R	O'quvchilarning ismi va familiyasi	Chalqancha yotgan hol gavdani 90 ^o ga ko'tarish (marta)	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	60 mertga yugurish (soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (santimert)	To'pni uloqtirish (mert)
1.	Ostonova Azima	12	80	11.0	260	19
2.	Hasanov Sharif	10	60	11.3	250	22
3.	Buyronov Azamat	15	70	10.8	300	30
4.	Tolibov Saxzod	14	73	10.9	310	29
5.	Rajabova Marjona	7	75	11.4	230	16
6.	Rajabova Maftuna	14	83	11.0	300	23
7.	Ortiqov Oxunjon	13	70	11.2	290	24
8.	Temirov Abdullo	10	60	11.3	250	22
9.	Jo'rayeva Aziza	12	80	11.0	270	20
10.	Ortiqov Shaxruz	14	70	10.8	320	25
11.	Hayotova Ferangiz	15	90	11.0	390	25
12.	Rasulov Jasur	17	76	10.9	310	30
13.	Hamdamov Nozim	18	78	10.8	305	29
14.	Toqqiyev Abbas	14	80	10.9	300	30
15.	Rajabov Rustam	16	80	10.5	315	33
16.	Safarov Ulug'bek	15	75	10.6	310	30
17.	G'aniyev Azizbek	14	73	11.0	300	28
18.	Bekmurodov Sherzod	17	79	10.6	305	30
19.	Toxirov Mironshox	15	73	10.7	300	30
20.	Tojiyev Orzubek	14	70	10.8	300	28
21.	Hamidova Anora	15	90	11.0	300	23
22.	Sodiqov Said	13	76	10.9	317	25
23.	Mirtazoyeva Aziza	11	80	11.5	230	19
24.	Qilichov Serzod	13	65	11.01	250	25
25.	Olimjonova Shirina	10	85	11.01	260	19
26.	Boqiyev G'iyos	13	71	10.9	290	23
27.	Salomova Dilfuza	12	80	11.0	220	19
28.	Baqoyev Xayrullo	11	70	11.1	290	23
29.	Sharopov Muxriddin	13	75	10.9	300	30
30.	Majidova Mavjuda	12	79	11.0	290	16
	O'rtaja natija	13.3	75.5	10.9	272	24

Yil boshida olingan mezonlarni o'quvchilarimiz kami 62 %, yuqorisi 74 %i a'lo baho natija bilan topshirib qanday jismoniy imkoniyatlarga ega ekanliklarni ko'rsatishdi. Ushbu o'quv mezonlari quyidagicha talablar asosida bajariladi.

O'quv mezonlar jadvali

9 -jadval

№	Sinov mashqlari	Natija va ball					
		O'gil bolalar			Qiz bolalar		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Chalqancha yotgan hol gavgani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	18	15	10	15	12	7
2.	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	80	70	60	90	80	75
3.	60 mertga yugurish (soniya)	10.3	10.8	11.3	10.5	11.0	11.5
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (santimert)	330	300	250	300	260	220
5.	To'pni uloqtirish (mert)	35	30	22	23	19	16

Biz 5 chi sinf o'quvchilarini tajriba gurihi bilan yil davbomida jismoniy tarbiya mashqlarini o'rgatib, sport turlaridan to'garaklar o'tib, ularni jismoniy imkoniyatlarini oshirish maqsadida gimnastik egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik sifatlarini oshiruvchi mashlar bajar tirdik. O'rgatilgan akrobatik mashqlardan, sakrash, yugurish, to'siqlardan o'tish, arg'imchi, gardishlarda o'rgatilgan mashqlardan, to'plarni polga urib yurish mashqlardan iborat, quvnoq o'yinlar va estafetalarni o'tdik. Yil oxirida esa o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlarni tekshitish uchun, ayrim mezonlarni oldik.

5^a-sinf o'quvchilari bilan darsdan tashqari ham shug'ulanib bordik. Ular dasturda berilgan torshiriqdan tashqari alohida o'z ustlarida mustaqil shug'illanishdi. 5^b-sinf o'quvchilari esa faqat maktab mezonlari asosida shug'illanishdi va quyidagi natijalarni ko'rsatishdi.

Tajribadan keyin % hisobida (30 ta o'quvchi)

10 -jadval

№	Sinov mashqlari	Nazorat gurihi(%)	Tajriba gurihi(%)
6.	Chalqancha yotgan hol gavgani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	70	76
7.	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	74	85
8.	60 mertga yugurish (soniya)	73	83
9.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (mert)	78	87
10.	To'pni uloqtirish (mert)	79	88

5 a sinf o'quvchilardan olingan o'quv natijalari

11 -jadval

№	O'quvchilarning ismi va familiyasi	Chalqancha yotgan hol gavgani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	60 mertga yugurish (soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (santimert)	To'pni uloqtirish (mert)
1.	Baxshullayeva Shaxzoda	15	90	10.6	300	23
2.	Nematov Nazir	16	100	10.7	320	26
3.	Qilichova Mohinur	15	90	10.3	300	25
4.	Mirtazoyev Baxtinur	17	80	10.3	320	20
5.	Xolmurodova Surayyo	15	95	10.5	320	23
6.	Davronov Mirshod	12	80	11.0	260	19
7.	Davronova Madina	12	80	11.0	260	19
8.	Nafasov Nuriddin	16	75	10.5	320	35
9.	Sharipov Firdavs	17	80	10.4	330	36
10.	Saidov Quvonch	18	90	10.3	330	35
11.	Jo'rayev Jarabek	16	83	10.3	340	37
12.	Murodova Iqbol	12	80	10.9	265	20
13.	Dilmurodov Nosir	15	60	11.0	275	28
14.	Akromov Ashur	17	80	10.3	325	33
15.	Aloqulov Muhridin	16	78	11.7	320	30
16.	Qilichov Behruz	15	70	10.8	310	30
17.	Davlatov Shodmon	19	80	10.3	330	35
18.	Norov Muhammadali	17	83	10.3	330	36
19.	Raxmatova Kumush	13	100	10.3	300	20
20.	Sodiqov Sodiq	15	70	11.0	300	30
21.	Qilichova Zarnigor	18	110	11.3	350	28
22.	Safarov Mirfayz	13	70	11.0	300	25
23.	Negmatova Xolida	10	80	11.0	270	19
24.	Ramazonova Orzugul	15	90	10.5	300	30
25.	Po'latova Gullola	20	110	10.2	350	35
26.	Hayotov Behruz	14	75	10.8	310	30
27.	Oripov Madamin	18	83	10.3	320	35
28.	Yo'ldoshova Shodiya	15	90	10.5	320	30
29.	Istamova Nafosat	12	80	11.0	260	19
30.	Axmedova Qizlarxon	15	90	10.3	290	20
	O'rtaja natija	15.1	84	10.5	307	27.7

5 b sinf o'quvchilardan olingan o'quv natijalari

12 -jadval

№	O'quvchilarning ismi va familiyasi	Chalqancha yotgan hol gavnani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	60 mertga yugurish (soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (santimert)	To'pni uloqtirish (mert)
1.	Ostonova Azima	13	80	11.0	270	20
2.	Hasanov Sharif	11	75	10.9	300	23
3.	Buyronov Azamat	14	75	10.5	310	32
4.	Tolibov Saxzod	16	75	10.0	320	25
5.	Rajabova Marjona	10	79	11.0	250	18
6.	Rajabova Maftuna	16	85	10.9	310	25
7.	Ortiqov Oxunjon	15	75	11.0	290	25
8.	Temirov Abdullo	13	70	11.1	270	20
9.	Jo'rayeva Aziza	15	80	11.0	273	20
10.	Ortiqov Shaxruz	15	75	10.5	330	29
11.	Hayotova Ferangiz	15	90	11.0	290	25
12.	Rasulov Jasur	17	80	10.5	310	30
13.	Hamdamov Nozim	19	85	10.3	305	30
14.	Toqqiyev Abbas	15	80	10.9	290	28
15.	Rajabov Rustam	16	80	10.3	320	35
16.	Safarov Ulug'bek	15	75	10.6	310	30
17.	G'aniyev Azizbek	16	75	11.0	310	29
18.	Bekmurodov Sherzod	17	79	10.6	305	30
19.	Toxirov Mironshox	14	75	10.7	300	30
20.	Tojiyev Orzubek	15	73	10.7	300	28
21.	Hamidova Anora	15	90	10.5	300	25
22.	Sodiqov Said	14	75	10.4	320	24
23.	Mirtazoyeva Aziza	11	80	11.5	230	18
24.	Qilichov Serzod	13	65	11.1	250	20
25.	Olimjonova Shirina	10	86	11.0	250	18
26.	Boqiyev G'iyos	13	70	10.8	290	25
27.	Salomova Dilfuza	15	80	10.8	220	19
28.	Baqoyev Xayrullo	13	90	11.0	295	24
29.	Sharopov Muxriddin	14	75	10.5	310	30
30.	Majidova Mavjuda	15	80	11.0	290	17
O'rtaja natija		14.3	77.7	10.7	290	25.1

O'quvchilar olingan mezonlarni kami 70 %, yuqorisi 88 %i a'lo baholarga topshirishdi. Biz tajribadan so'ng 14.2 % ga o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlarni oshirishga erisha oldik.

Test natijalari

13 -jadval

t/r	Tajriba sinflari		Chalqancha yotgan hol gavidani 90 ⁰ ga ko'tarish (marta)	Arg'alchida 1 daqiqa sakrash (marta)	60 mertga yugurish (soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (santimert)	To'pni uloqtirish (mert)
1	5a	Tajribagacha	12.3	74.2	11.0	167	22.9
		Tajribadan keyin	15.1	84	10.5	307	27.7
	Farqi		2.8	9.8	0.5	40	4.8
2	5b	Tajribagacha	13.3	75.5	10.9	272	24
		Tajribadan keyin	14.3	77.7	10.7	290	25.1
	Farqi		1	2.2	0.2	18	1.1
			2.8>1	9.8>2.2	0.5>0.2	40>18	4.8>1.1

Tarixiy man`balarga qaraganda o'zbek xalqining milliy sport va milliy o'yinlari aholining yashash sharoitiga qarab xilma - xil, bo'lgan va kishilarni faol va sermaxsul ishlashga tayyorlagan. Bunday milliy o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori bilimdonlarning fikricha 3 - 5 mingdan kam emas. Bu o'yinlarni qidirib topish, o'rganish va xalq orasida yangidan targ'ib qilish manaviyatimizni yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qiladi, tarbiyaviya ish mazmunini chuchurlashtiradi. Birinchi tuplamga jamlangan o'yinlar haqidagi fikr, mulohazalarini va sizga ma'lum bo'lgan o'zbek xalq milliy o'yinlaridan bizni xabardor chilishingizni so'raymiz.

ARG'IMCHOQ

Arqon o'yini. O'yinni ikki va undan ortiq bolalar uzunligi 1,5 - 2,5 m ga teng arqon bilan uynaladi. Arg'imchoq yakkama - yakka yoki guruh bo'lib uynalishi mumkin

1. Yakkama - yakka Arg'amchoq. Bunda arg'amchini ikki qo'l bilan oldindan orqaga yoki orchadan oldinga gavda atrofida aylantiriladi. U erga tegishli onida ustidan sakrab arqonchaga ilinmaslik shart. Arg'amchiga ilinmay kim ko'p sakrasa o'yinda yutib chiqqann hisoblanadi.

2. Guruh bo'lib uynaganda arqonning ikki uchidan ikki odam ushlab aylantiradilar, botchalar erqoncha erga tegib utish vaqtida uning ustidan sakraydilar. Oyog'i arqonchaga tegib ketgan o'yindan chiqadi, xatosiz eng uzoq (ko'p) sakragan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

3. O'yin ishtirokchilarining tayyorgarligi, sakrash imkoniylari oshgan sari arg'amchi erdan balandroq kutariladi, sakrash balandligi oshadi. Buning uchun guruh bo'lib uynovchilar maydonining bir chekkasiga qoziq qoqib arg'amchi bog'lanadi va u maydon o'rtasi bo'ylab tortilib ikkinchi uchi daraxtning shoxiga yoki imorat devoriga nishab holda bog'lanadi. Aylantiriladigan arqonchani o'rtasi erga tegmay ipning yuzasiga tegib o'yinchilar sakray oladigan balandlikdan o'tkaziladi. Tortilgan arg'amchining boshqa o'yinchilarga nisbatan balandroq joyidan o'tayotgan arg'amchani ustidan (unga tegib ketmasdan) sakragan o'yinda yutgan bo'lib chiqadi. Arg'amchoq o'yini suv sepib supirilgan toza, tekis joyda o'ynaladi.

BEKINMACHOQ

Bir vaqtning o'zida bir necha bola uynaydi, Bolalarning biri "qorovul" bo'ladi. U devorga qullarini kafti bilan tirab yuzini ikki qo'li orasiga olgan holda ko'zlarini yumadi. "Qorovul" turgan - er, marra deb ataladi. U yashirinuvchilardan "Bo'ldi - mi?", "Bo'ldi - mi?" deb ovoz chiqarib so'rab turadi. Yashirinuvchi bolalar har xil tomonga berkinadilar. "Bo'ldi" degan javob bo'lgach yashiringanlarni "qorovul" qidira boshlaydi. "Qorovul" etarli masofaga uzoqlashgach qarshi tomonga yashiringan bolalar tez yuturib kelib marraga kafti bilan uradilar. Shunday qilib o'yinchi ta'qibdan qutilgan buladi. "Qorovul" kuziga ko'rinib, marraga undak keyin etib kelgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

BURGUT VA BURGUTCHA

O'yinchilar "Burgut" va "Burgutcha"ni tanlaydilar. Maydon o'rtasiga kichik doira "Burgutcha"ga uy chiziladi, Doiraning o'rtasiga voleybol yoki futbol tupi quyiladi. Undan 1 m narida kvadrat (1x1 m) da "Burgut" joylashadi. Maydonning bir tomonidan "Uy", ikkinchi tomonidan "yo'lakcha" ajratiladi. O'yinchilar - kichik qushchalar "Uy" ichiga joylashadilar.

Rahbar "oldinga" deb buyurishi bilan "Qushcha"lar "Burgutcha"ning "Uyi"ga tomon yuguradilar va u quriqlab turgan tupni olib qochmoqchi bo'ladilar. "Burgutcha" esa doiradan chiqmasdan ularni tutishga harakat qiladi (buning uchun u qo'li bilan "Qushcha"larga tegsa bas» "Burgut" esa butun maydon bo'ylab "Qushcha"larni tutib "Burgutcha"ga yordam beradi. Tutilgan "Qushcha"lar qarama - qarshi tomondagi o'ulakchaga borib turadilar. Qushchalarning birontasi "Burgut" va "Burgutcha"ga tutilmasdan tupni "Uy" tomonga olib qochishga erishsa, unda o'yin tuxtatalib yangi

“Burgut” va “Burgugcha” taalanadi. Hamma “Qushcha”lar tutilib qoltan paytda esa boshlovchilar o‘z o‘rinlarida qoladilar va o‘yin qayta takrorlanadi.

O‘yin qoidasi: 1. “Qushcha”lar ham “Burgugcha” ham doira chizig‘ini bosib o‘tolmaydilar. Bu qoida buzilganda tup joyiga quyiladi. 2. Agarda “Qushcha” yo‘lakcha yoki uy chiziqlariga to‘pni olib borgunicha “Burgugcha” yoki “Burgut” tomonidan tutilmasa, u g‘alaba qilgai bo‘lib hisoblanadi. 3. “Burgut” maydonidagi hamma (to‘pli, to‘psiz) o‘yinchilarni tutishi mumkin. 4. “Qushca”lar to‘pni bir - birlariga uzatib olib qochishlari mumkin.

DOIRAGA TORT

Erga yoki polga o‘yin ishtirokchilarning soniga qarab doira chiziladi. O‘yinchilar bir - birlarining qo‘llaridan ushlaganlari holda doira atrofida chizilgan chiziq tashqarisida qo‘l ushlab turadilar. Boshqaruvchining kamandasi bilan uyichilar bir –birlarini doiraga kiritib boradilar. Doira ichiga qadam qo‘yishga majbur bo‘lgan o‘quvchi o‘yindan chiqadi, o‘yin davom etadi.

O‘yinchilar kamaygan sari doira ham kichiklashib boradi. Eng keyin qolgan o‘quvchi hammadan kuchli va epchil deb e‘lon qilinadi.

DON TO‘KISH

Bolalar milliy taom tayyorlash uchun don to‘kish (yanchish)da baxslashadilar. Baxs uchun tanlagan keli (o‘g‘il) va to‘yishga ajratilgan donlarning sifativa miqdori bir xil bo‘lishi lozim. Bunda keksa momolar, tajribali kelinlar ish boshi bo‘ladilar. G‘oliblarni aniqlashda ham ular hakamlilik qiladilar.

Ovqat pishirish, bahor oylarida sumalak, halim singari milliy taomlarni tayyorlashda kelida don to‘kish asosiy ish hisoblanadi. Ajratilgan donni kelida tez tuygan bola baxsda g‘olib chiqadi. Bu baxsda bola foydali mehnatni o‘rganadi.

Lekin bu mehnatning o‘g‘irligi yo‘q, chunki u musoboqa tarzida o‘tkaziladi. Bajirilgan ish qatnashuvchiga quvnoqlik, yaxshi kayfiyat, xursandchilik baxsh etadi. Kelida yaxshi don to‘kishni yaxshi uddalagan o‘g‘il – qizdan uning ota - onasi ham mamnun bo‘ladi.

YOG‘OCH KESISH

Yog‘och kesish bahslari o‘smirlarlar o‘rtasida katta qyziqish uyg‘otadi.

Buning uchun qatnashuvchilar soniga qarab guruhlariga bo‘linadilar. Ularning yxtiyoriga bir xil kattalikdagi arralar beriladi. Ularning o‘tkirlari ham nisbatan bir xil

bo'lishi kerak. Ular signal bilan yo'g'onligi bir xil bo'lgan xarilarni arralashga tushadilar. Xarilarni olin arralab bo'lgan bolalar yutgan hisoblanadi. Bu bahs yog'ochni tez kesishga foydali mehnatga o'rgatadi, Natijada bilalar ro'zg'or uchun yog'och kesish ishlarini tez bajarishga intiladilar.

QILICHBOZLIK

Bir necha ming yillik tarixga ega O'zbekistonda va qo'shni mamlakatlarga keng tarqalgan jangovor o'yin va himoya vositasi. Qilichbozlik san'atiga davlat miqiyosida jangchilar tayyorlangan. Kuch, eppchilik - qurol ishlatishda mohirlik ko'p raqibga qarshi kurasha olish shuxrat keltirsin .

Bolalar kichik yoliklarga qilichbozlikka o'rgatilgan. Buning bir necha usullari bo'lgan.

1. Ikki kishi tayoq bilan qurollandi bir - birlari bilan tayoq urish va uni qolidan tortib olishga o'ynash. Bola tayoq bilan raqib tayoqini uradi o'ziga hech qanday ozor yetkazmaydi.

2 Har ikki kishi ikkitadan tayoq bilan qurollanib (o'ng va chap qo'lga) bir - birlarining qo'llariga tayoq bilan uradilar. Tayoqlardan birini tushurib yuborgan bola yutqazgan hisoblanadi. Tayoqlardan birini tushurib yuborgan bola yutqazgan hisoblanadi.

KIM KUCHLI (I variant)

Maydoncha o'rtasidan chizich o'tkeziladi. Chig'ichning o'ng va chap tomonidan unga parallel qilib 2 - 3 m naridan yana ikkita chiziq chiziladi. Qatnashuvchilar ikki kamandaga bo'linib, markaziy chiziq oldida bir - birlariga qarab juft bo'lib saflanadilar. Raqiblar bo'ylari va kuchlari jihatdan taxminan teng bo'lishilari kerak.

Bolalar chap qullarini orqaga qilib, o'ng qo'llari bialan - ushlaydilar. Rahbarning signalidan keyin o'yinchilar o'z raqiblarini orqa tomonlaridan chiziq orqasiga tortib o'tkazishga harakat qiladilar. Tortib o'tkazilgan bola ochkolar sanalguncha raqib tomonda turtib turiladi. O'yin ham o'yinga ajratilgan vaqt tugaganidan so'ng tugaydi. Qamandalar har bir tortib o'tkazilgan o'yinchi uchun bir ochko oladilar, O'yinda ko'proq ochko tuplagan komanda g'olib chiqadi. O'yinda qatnashayotgan bolalar soni 5 - 6 tadan holat kamandalarga bo'lish shart emas. Bunnda yutqazgan bola kurashdan chiqadi, g'olib navbatdagi bola bilan kurashga chiqadi. Baxslarning oxirida eng kushli, abjir bola ajratib olinadi.

O'yin qoidasi: Rahbar faqat begilangan usul bilan, signaldan so'ng tortib olish mumkin. O'yinchi rahbarni faqat belgilangan usul bilan signaldan so'ng tortib olishi mumkin.

KIM KUCHLI (II variant)

Maydoncha o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. O'yinda qatnashuvchi ikki bola chiziqning ikki tomoniga bir - birlarining o'ng (chap) qo'llardan mahkam titib, ikkinchi qo'llari orqalariga qilib tutadilar. Ularning o'ng(chap) oyoqlari chiziq ustida bir - birlariga tegib chap(o'ng) oyoqlari esa orqroqda joylashadi. O'zaro kelishilgan signal bilan bolalar kuch bilan raqib larini turgan joylarida qo'zg'atadi. Oyoqlarining birontasi joyidan siljib ketgan bola yutqazgan hisoblanadi. Bunda bolalar 3 - 4 martagacha musobaqoshishlari mumkin.

Bahoda yutqazgan bola o'yindan chiqadi. G'olib chiqqan bola esa navbatdagi qatnashuvchi bilan o'yinni davm ettiradi. Baxs oxirida maydonda eng kuchli bola qoladi.

Qatnashuvchilarning soni ko'p bo'lgan paytda kamandalariga bo'lish mumkin. Bunda g'alaba lqilgan har bir bola o'z kamandasiga bir ochko keltiradi. Ko'proq ochko to'plagan kamanda g'olib chiqadi.

Baxsda qatnashayotgan har bir jift bolalar bo'ylari, vaznlari va kuchlari taxminan teng bo'lganliklari ma'qul. Lekin bunga har doim ham amal qilish shart emas. Chunki raqiblarga nisbattan bo'yi past vazni yengil, lekin kuchli, epchil baland bo'ylik, o'g'ir vaznli bolalar ustida g'olib chiqishi mumkin.

QOPQON

O'yinchilardan ikkita boshlovchi tanlanadi. Ular qo'llarini yuqoriga tutashtirib "Darboza" yasagan holda maydon o'rtasida qolgan o'yinchilar esa uy chizig'ining orqasiga joylashadilar. Rahbar "bir, ikki, uch!" deb sanash bilan o'yinchilar darvoza orqasiga o'tishlari lozim. Rahbar "to'rt" deb sanaganida "Darboza" bekiladi. (boshlovchilar qo'llarini pastga tushirib o'tiradilar). Shu paytda "Darboza" orqasida qolgan o'yinchi yutqazgan bo'ladi. U boshlovchilarning bittasi o'rniga turadi. Ikkinchi o'quvchi "Darboza" oqasiga qolib ketganda ikkinchi boshlovchi almashtirladi. O'yinchilar soni 8 tadan ortiq bo'lganda ularni 2 yoki 3 guruhga bo'lib, "Darboza"larning sonini ham ko'paytirish mumkin.

O'yin qoidasi: 1. Darbozadan o'tib kelayotgan boshqa o'yinchilarni turtib yuborish mumkin emas. 2. darboza orqasiga qolgan o'yinchilar boshlovchilarning qo'llarini uzib

o'tishlari taqiqlanadi. 3. agarda 2 tadan ko'proq o'yinchi "Darboza"dan o'tolmasa, undan oxirgi o'yinchilardan ikita boshlovchilarning o'rinlariga turadilar.

QUVNOQ CHAVANDOZLAR

o'yinda 4 tadan 40 tagacha o'yinchi qtnashi mumkin. Maydon o'rtasida diametri 4 - 6 m ga teng doira chizaladi. Uning o'rtasiga kichik buyumlar quyiladi. O'yinchilar doira tashqarisida juft b o'lib joylashadilar. O'yinchilarning birinchilari "Otlar", ikkinchilari "Chavandozlar" b o'lib hisoblanadilar. Rahbarning birinchi signali bilan "Chavandozlar" otlarga minadilar, ikkinchi signali bilan esa. "Otlar" "Chavandozlar"i bilan belgilangan tomonga yuguradilar. so'ng joylarida oyoqlarini elka kengligidan.kengroq qilib tuxtaydilar. "Chavandozlar" otlaradan tushib, ularnihg oyoqlarining orasidan emaklab o'adilar va o'rtadagi buyumlardan berontasini olib joylariga qaytadilar. Bironta ham buyum ololmagan "chavandozlar" yutqazgan bo'lib hisoblanadilar. Ular "Otlar" bilan joy almashadilar va o'yin devom ettiriladi.

O'yin qoidasi: I. Doira bo'ylab yurganda o'yinchilar bir - birlarini faqat tashqi tomondan quvib o'tishlari mumkin. "Chavandoz" biron buyumni o'yin qoidasini buzib egallaganda u yutqazgan bo'lib hisoblanadi. 3. "Otlar" oyoqlari orasidan o'tayotgan "Chavandozlar"ga qarshilik ko'rsatishlari mumkin emas. 4, Buyumlarning soni "Chavandozlar"ga nisbatan kamroq bo'lishi kerak.

OQ TERAQMI, KO'K TERAQ ?

Maydonchadagi o'yinchilar ikki guruxga. bo'liinib bir - birlaridan 16 - 20 m masofa narida qo'llarini mahkam qisib saflanadilar. Qur'a tashlash bilan o'yinni boshlovchi qamanda aniqlanadi. Ular birgaliqda

Oq terakmi, ko'k terak,

Bizdan sizga kim kerak?

deydilar. Qarama - qarshi tomoddagi kamanda bironta o'yinchining nomini aytib chakiradi. Bu o'yinchi yugirib boradi, xoxlagan ikki o'yinchilarning qo'llari /"zanjir"/ni uzib yuborishga harakat kiladi. Agar o'yinchi bunga erishsa, u g'alaba qilgan hisoblanadi va raqib o'yinchining birini "Asir"likka olib ketadi. Asir o'yinchi o'z g'olibining orqasiga borib turadi. Agar o'yinchilarning qullarini uzolmasa, u holda uzi ularning biriga " asir" bo'lib qoladi. So'ng ikkinchi kamanda raqib kamandasining bironta o'yinchisining nomini aytib chaqiradi va o'yin shu tarzda davom ettiriladi.

O'yin davomida "asir"lar bor o'yinchilar yutkazzalar "asir"lar ozod bo'adilar va o'z kamandalarni qaytaradilar. O'yin belgilangan vaqt tugaguncha yoki hamma o'yinchilar chaqirilgunlaricha davom ettiriladi.

O'yin qoidasi: 1. "Zanjir"ning bir eridan ikki marta uzish taqiqlanadi. 2. "Zanjar" faqat birlashtirilgan ikki qullardan tashkil topgan bo'lishi shart. 3. "Zanjir"ni uzishdan ozishdan chalg'itish harakatlarini bajarish mumkin.

OLOLMAYDI - YO - OLOLMAYDI - YO

O'rtalikka ichiga qand, konfet yoki kulcha non o'ralgan tuguncha quyiladi. Uning atrofini o'rab turgan o'yinchilar va tomoshabinlar "Ololmaydi - yo" deb chapak chalib ishtirok etadilar. O'rtaga tushgan o'yinchi tuguncha atrofida aylanib o'zi sevgan ohangda raqsga tushadi va boshqa qatnashuvchilar bilan birgalikda quyidagilarni aytadi:

Xo, xo

Kim oladi - yo shuginani - yo

Kim oladi - yo shuginani - yo

Xo, xo

Ololmaysano shugina - yo

Ololmaysano shugina - yo

Man olaman shugina - yo

Man olaman shugina - yo

Kim oladi - yo qizginani - yo

Xo, xo

Olomaysan qizginani - yo

Olomaysan qizginani - yo

Xo, xo

Man olamano qizginani - yo

Man olamano qizginani - yo

Lapar oxirida o'yinchi qo'llarini orqasiga qilib, tizzalarini bukmasdan, engashib tishlari bilan tugun uchidan tishlab olishga harakat qiladi. O'yinchining tizzasi bukilsa yoki yiqilib tushsa o'yindan chiqadi. O'yin shartini buzmay tugunchani olgan o'yinchi yutgan hisoblanadi. Tugunchani ololmagan o'yinchi o'rtaga tushib o'ynab yoki boshqa biron hunar ko'rsatib, tomoshabinlarni xursand qiladi.

Xalkimiz qadimdan yaxshi raqsga tusha bilishni, zukkollikni, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini yoki boshqa biron noyob qobiliyatlarni namoyish etib kelganlar.

2.2. O'quvchi yoshlarga barcha fanlarni chuqur o'rgatishda o'qituvchi - o'quvchi - oila birdamligini takomillashtirish.

Jismoniy tarbiyadan o'quv dasturi ishlab chiqilyotganda o'lkamiz iqlimi va joylashivi, milliy an'analariga xos xususiyatlari, maktablarning moddiy o'quv – sport bazasi e'tiborga olinadi. O'quvchilarni jismonan tarbiyalashda majburiy mashqlar o'rniga milliy xalq o'yinlari, rakolari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning vajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Ibn Sinoning “Al - Qonun”, Kayqovusning “Qobusnomasi”, Maxmud qoshqariyning “Devoni - lug'atit turk” asarlari ajoyib manba bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, sportning milliy turlari kurash(buxorcha, farg'onacha), “Chovgon”, “Uloq”, “Kamondan otish”, “Batba”, “Poyga”, “Olamon poyga”, “Ag'darish”, “Shatranj”, “Zuvullatar” va boshqalarni dars va darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlariga joriy etish ko'zlangan maqsadni beradi. Shuni ham unutmasligimiz lozim, jismoniy tarbiya va sportni faqat milliy uslubda uqtirish hamda o'tkazish juda qo'pol xatolardan biri hisoblanadi. Binobarin o'quvchilarning qiziqishi, yosh va jins xususiyatlari, jismoniy rivolanishi va tayorgarlik darajasini kuzatish, shu asosida mashqlarni qaytadan ishlab chiqish, yoshlarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashda zamonaviy mukammal tajriba sinovlardan o'tgan mashq va sport turlarini ahamiyatini hisobga olish nihoyatda zarur.

Milliylashtirilgan maktablarda jismoniy tarbiya fanidan qiz va o'g'il bolalarni alohida o'qitish milliy an'analarimiz, qadryatlarimiz, dinimiz va e'tiqodimiz mazmunidan kilib chiqadi. Chinki bugun biz miliy jismoniy ruxda ta'lim - tarbiya brgan yoshlar ertangi hayotimiz mohiyatidir. Demak, intilishlarimiz faolyatlarimizning yangi mazmuni, ertangi kuni uchun xizmat qilsin.

Qizlarimizni alohida o'qitish va tarbiya berish orqali shaqrona odob, ahloq, sharm - hayo, iffat, nafosatni ular ongiga singdirib borish mumkin. Ular uchun jismoniy tarbiya darslardagi ayrim yengil atletika mashqlari (masalan, balandlikka sakrash, to'siqlar osha yugirish) gimnastikadagi maxsus qurilmalarda bajariladigan (har xil burusya, kozeldan sakrab o'tish, yakka cho'p) mashqlar dasturidan olib tashlanishi, uning o'rniga milly

xalq cholg'u asboblarda chalinadigan kuy ashula sadolari ostida bajariladigan milliy raqslar harakatli oyinlar kiritiladi. Yana nafis harakatlar bilan bog'liq bo'lgan mashqlar turkumi tanlanishi lozim.

O'g'il bolalar kelajakda ota, uyning ish boshisi, oila boshlig'I bo'ladilar. Shuning uchun ham jismoniy mashqlarni, milliy o'yinlar va xalqning tush tarzi, hayotiy zarur bo'ladigan malaka va ko'nikmalarni bevesta shakllantiradigan va taraqqiy ettiradigan harakatlar tanlab olinishi kerak.

Jismoniy tarbiya qizlarimizni iffatli, iboli, va nazokatli, ko'rkam, o'g'illarni esa kuchli, chidamli, or - nomusli qilib tarbiyalamog'i zarur.

Qiz va o'g'illarni jismoniy tarbiya darslarida shug'ullantirish jarayonida badan tarbiya liboslari alohida ahamiyatga molik. Bu borada Surxandayo viloyati Denov nohiyasidagi 31 - o'rat maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi Toshmurod Qobilovning ish tajribasi ibratga loyiq.

Hozirgi kunda xalq o'yinlar, rasqlari va milliy sport turlari o'rta maxsus va oily o'quv yurlari hamda malaka oshirish oliygohlarida o'qitilmaydi. Shu masala bo'yicha jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi tayorlashning barcha shakllaridan foydalanish zarurligini hayot ko'satmoqda.

O'rta maxsus va oily o'quv yurlarida ixtisoslashgan miliy xalq o'yinlari maxsus bo'limlarni ochish vaqti keldi. Malaka oshirish oliygohlarida o'qituvchilarni maxsus kurslardan o'tkazib, milliy xalq o'yinlar nazaryasi va uslubiyoti bo'yicha qayta tayorlovdan o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lardi.

Bu yerda bir narsani sedan chiqarmaslik zarur, yuqorida eslatilgan ijobiy tomonlardan tashqari o'quvchilar va yoshlar, mehnatkash aholining ommaviy munosabatda bo'lishi o'z qadryatlarimiz milliy madanyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishiga zo'r hissa bo'lib xizmat qiladi. Bu esa aholini jismoniy tarbiyalashning bosh vazifalaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyani takomillashtirish hususida asosan quyidagilar nazarda tutilmog'i zarur:

1. Umumta'lim tizimidagi jismoniy tarbiyani milliylashtirish chog'ida o'lkamiz iqlimi va joylashuvi, milliy an'analarga hos hususiyatlari maktablarning o'quv - sport bazasi imkoniyatlaridan izlab chiqmoq zarur.

2. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda majburiy mashqlar o'rniga milliy halq o'yinlari, sanoq va raqslari, jismoniy mashqlar hamda milliy sport turlarini saralab olib, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilab, bosqichma - bosqich amalga oshirish.
3. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari o'quv jarayonlarining ona tilida, ya'ni o'zbek tilidan olib borish, barcha buyruq va ko'rsatmalarni o'qituvchining to'g'ri talaffuz etishi, jismoniy mashq atamalarini ona tiliga tarjima qilish masalalarini hal etish.
4. O'quvchilarning qiziqishi, yosh va jins hususiyatlari, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini kuzatish, shu asosida milliy jismoniy mashqlarni qayta ishlab, zamonaviy, mukammal, jismoniy mashqlar va sport turlari bilan uyg'un ravishda tarbiyalash.
5. A. Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Amur Temur, Kaykovus, Mahmud Qoshg'ariy, Bobur va boshqa tabarruk zotlarning badantarbiya jismoniy mashqlar va sport turlari, kishi sog'lig'i, xalq o'yinlari va milliy sport turlari haqidagi bebaho merosni tanqid qilish, darslak hamda o'quv qo'llanmalar kiritish.
6. Sinfdan va maktabdan tashqari o'tkaziladigan tadbirlar uchun Navro'zi olam, xalq bayramlari va sayllar bilan bo'g'liq ishlar majmuisini ishlab chiqish va ularga keng o'rin berish.
7. Milliy xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar va milliy sport turlari tizimini ishlab chiqib, ommabob musobaqalar hamda baxslar yuritish.
8. Maktabgacha tarbiya, boshlang'ich ta'lim, jismoniy tarbiya bo'limi talabalari uchun o'zbek jismoniy tarbiya mutaxasislari tomonidan milliy jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, milliy xalq o'yinlari nazariyasi va uslubiyotini ishlab chiqilishi darkor.
9. Jismoniy tarbiyani milliyashtirish haqidagi ham fikr kishilar kuchini bir maqsad sari birlashtirish, ilmiy – tadqiqot ishlarini shu yo'nalish bo'yicha muvofiqlashtirish zarur.
10. Maktablarda jismoniy tarbiya fanidan qiz va o'g'il bolalarni alohida o'qitishni yo'lga qo'yish, ularni o'qitish va tarbiyalashda milliy an'analar, qadryatlarimiz, dinimiz va e'tiqodlarimiz mazmunidan kelib chiqmog'imiz lozim.

11. Jismoniy tarbiya dasturida qizlar uchun berilayotgan ayrim yengil atletika mashqlari (balandlikka sakrash, to'siqlar osha yugirish, og'irlik uloqtirishlar), gimnastikadagi maxsus qurilmalarda bajariladigan (har xil burusya, kozeldan sakrab o'tish, yakka cho'p) olib tashlanishi, mashqlar dasturidan olib tashlanishi, uning o'rniga nafis harakatlar turkumidagi mashqlar milliy cholg'u asboblari chalinadigan kuy, raqslar tavsiya qilinishi kerak.
12. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qiz va o'g'il bolalarning arzon, ixcham, keng va qulay qilib tikiladigan milliy liboslarida qatnashishlariga erishish.
13. Barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yil davomida imkoni boricha ochiq havoda tashkil qilinishi va o'tkazilishi sog'lomlashtirish ta'lim – tarbiya ishlarida yaxshi samara beradi.

2.3. Tarbiyasi o'g'ir o'quvchilar bilan ishlashda oila, sinf raxbari, mahalla va jamoatchilik birligining samarasi

Bolalarni oilada jismoniy tarbiyasi

Oilada bolalarning jismoniy tarbiyasini yo'lga qo'yish uchun ota - onalar bolalarining turli yoshdagi jismoniy rivojlanishining mohiyati va xususiyati haqida aniq ilmiy tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

Yosh davrlariga bag'ishlangan maxsus Xalqaro simpoziumda 1965 yilgi yosh davrlari sxemasi qabul qilindi. Unda rivojlanish bosqichlari quyidagi davrlarga bo'linadi:

Yangi tugilgan chaqaloq	1 - 10 kun
Emizikli davr	10 kun - 1 yosh
Go'daklik davr	1 - 3 yosh
Birinchi bolalik davri	4 - 7 yosh
Ikkinchi bolalik davri	
O'g'il bolalar	8 - 12 yosh
Qiz bolalar	8 - 11 yosh
O'smirlik davri:	
O'g'il bolalar:	13 - 16 yosh
Qiz - bolalar	12 - 16 yosh

O'spirinlik yoshi (balog'at davri):

Yigitlar	17 - 21 yosh
Qizlar	16 - 20 yosh

Bu klassifikatsiya hozirgi paytda sog'liqni saqlash va pedagogika amaliyotida qabul qilingan klassifikatsiyaga yaqin, shunga muvofiq quyidagi yosh gruppalari tafovut qilinadi:

Maktabgacha tarbiya yoshiga qadar bo'lgan davr 3 yoshgacha

Maktabgacha tarbiya yoshi 3 - 7 yosh

Maktab yoshi:

Kichik maktab yoshi 7 - 10 yosh

O'rta maktab yoshi 11 - 14 yosh

Katta maktab yoshi 15 - 18.yosh

Har bir yosh gruplasidagi bolalar o'ziga xos fe'l - atvor, ruhiyatga ega bo'lib, bu sport turlarini tanlashda va tashkil qilishda hisobga olinadi. A'zolarning o'ziga xosligi asab, suyak muskul, yurak - tomir, nafas, endokrin, shuningdek teri faoliyaglarida namoyon bo'ladi.

Bola katta yoshli odamning kichik nusxasi emas. Bolalar rivojlanishining barcha yosh davrlarida faqat tashqi alomatlar bilan emas, balki a'zolar o'zgarishidagi barcha jarayonlar bilan kattalardan farq qiladi. O'sish davomida mikdor va sifat jihatidan jadal rivojlanishda bo'ladi.

Kichik maktab yoshda bolalar bir paytning o'zida ham jismoniy, ham aqliy rivojlanadi. Yangi ko'nikmalar hosil bo'ladi. Biroq, tormozlanish jarayoni etarlicha differentsiyalashmaydi va tormozlanish jaraeni bilan chegaralanib qoladi. eshtishga nisbatan ko'rish qobiliyati kuchli, ikkinchi sezgi ko'rilmasi to'la shakllanmagan bo'ladi. Asab tuzilishi jadal rivojlanadi, to'xtalish va qo'zg'alish jarayoni takomillashadi, yangi nerv aloqalari hosil bo'ladi. Suyak - muskul tuzilishi ham tez rivojlanadi. Vazn sezilarli darajada har yili 2 - 2,5 kilogrammga ortadi. Umurtqa pog'onasi shakllana boshlaydi, .biroq u yumshoq, egiluvchan, - noxush ta'sirlarga qiyshayib, shakli o'zgarib qolishi mumkin. Taxminan 7 eshdan 11 yoshgacha qo'l barmoqlarning suyaklanishi tugallanadi. Tosning uch qismdan iborat suyakli (nomsiz, yonbosh va qov suyaklari) bitisha boshlaydi. Ko'krak aylanasi, muskul massasi va kuchi orta boradi. 7 yoshdan 11 yoshgacha bolalarning yurak - tomir tuzilishi o'ziga xos xususiyatga ega. Yurak tez

qisqarishi va qon tez aylanishi tufayli tana to'qimalarining qon bilan ta'mirlanishi ikki hissa ko'p bo'lib, natijada moddalar almashinuvi jadal kechadi.

Bola o'sib, vazni ortgan sari yaxshi. sifatli ovqatlanishi zarur. Bola harakatchan, tirishqoq bo'lsa - da, hali muskullar "Xom" ligi tufayli tez charchaydi.

O'smirlik yoshi (11 dan 15 yoshgacha) o'tish davri qisoblanib, bu davrda jami a'zolar tez rivojlanadi. Jinsiy balog'at qonga garmonlarning tushishi' bilan kechadi. bu davrda asab tuzilishi deyarli rivojlanib bo'ladi, biroq uning vazifasi, ayniqsa bosh miya qobig'ini takomillanishida davom etadi. O'smirlar asabiy, o'ta ta'sirchan bo'ladilar. Bu yoshda bola tez bo'yiga o'sadi, vazn va ko'krak aylanasi ortadi. Bo'yinning eniga ortishi tuganllanmagan bo'ladi. Umurtqa aog'onasi juda harakatchan va salga shikastlanadigan bo'ladi. Noqulay sharoitlarda umurtqa qog'onasi qiyyshayib, qomat buzilishi mumkin.

O'smir asablari o'zining vazifasi, ya'ni yurak faoliyatini boshqarishni har doim uddalayvermaydi. Bunday paytda yurakning tez urishi kuzatiladi. Shu tufayli yurak o'sishi tomirlar o'sishidan orqada qoladi, qon bosimi oshadi.

O'smirlar nafas tuzilishi, o'pkaning qayot sig'imi aichagina 1990 dan 3000 ml gacha ortishi bilan farqlanadi. Bu o'pka siquvchanligi va ko'krak qafasi hajmining kengayishi natijasida ro'y beradi. Moddalar almashinuvi sekinroq, lekin katta yoshlarga nisbatan jadalroq kechadi.

Balog'at davrining ruhiyatga ta'sirini qisobga olib, o'smirlar kuch - quvvatini to'g'ri yo'naltirish zarur. Usmirlarning bekorchi vaqti bo'lmasligi, ular bilan foydali mashg'ulot, sport bilan shug'ullanishi lozim.

O'smirlik yoshi (16 - 21) yigit va qiz uchun yangi bosqich yo'l ochadi. Bu yoshda ko'pgina a'zolar va tana qismlari jismonan rivojlanib bo'ladi. O'spirinlik yoshida asab tuzilishi takomillashgan, dunyoqarashi shakllangan, firklarda mukammallik sezilsa - da, hali o'spirin "katta odam emas".

O'spirinlarda modda almashinuvi katta odamlardagiga qaraganda jadalroq, o'smirlardagiga nisbatan esa sekinroq kechadi. Ichki sekretsiya bezlari va ularning faoliyati shakllanishda davom etadi, harakatlar rivoji yuqori darajaga etadi.

Yoshlik jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun eng qulay va istiqbolli davr hisoblanadi. Biroq, endigina etilgan, lekin g'o'r jismga og'irlik tushmasligi uchun mashg'ulot turlarini tanlashda hamma jihatlarini hisobga olinishi zarur.

Shunday qilib, biz maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini qisqa va umumiy tarzda ko'rib chiqdik.

Bir - biridai aniq yosh chegaralari bilan farqlanuvchi (7 dan 10 gacha, 11dan 14gacha, 15dan 18 yoshgacha) bu davrlar orasida cheraga yo'q. Bola rivojlanishda bir yosh davridan ikkinchisiga birdan sakrab o'tmaydi. Tasavvur qiling, bugun bola 13 yoshga to'ldi, deyliq u kichik maktab yoshidagi o'quvchi ham emas, bola ham emas, balki o'smirdir. Lekin uning jismi o'smirga xos xususiyatlarga darrov ega bo'ldi, deb bo'lmaydi. Tan va vujud bir yosh davrdan ikkinchisiga asta - sekinlik bilan tanaffussiz rivojlanishda o'ta boradi.

Turli yosh gruppalarda jismoniy rivojlanishning xususiyatlarini hisobga olgan qolda jismoniy mashg'ulotlar, sport o'yinlari belgilanadi. bu o'rinda albatta bolani vrachga ko'rsatib, uning maslahatlari bilan ish tutish lozim. '

MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN MASHQLAR YIG'INDISI

Mashqlar taqlid qilish tabiatida bo'ladi aa bolalar uni obrazli so'zlar yoki dadil harakatlar bilan so'zlab bajaradilar.

1. "Cho'zilish". Bola katta yoshli odamning yonidan o'ta turib to'xtaydi, qo'llarini yuqori ko'taradi va barmoqlari bilan usha kishining qo'llariga tegishli harakatni takrorlaydi 3 - 5 marta (1 - rasm).

2. "Safda ketayotgan harbiy kabi yurish". Safda qadam tashlab yurish—oyoq uchini cho'zib, oyoq - kafti bilan erni bosish. dastlab qo'llar yonga qisiladi, keyin faol harakatlar bilan yuriladi, 20 - 30 sekund takrorlanadi (16 rasm). Katta yoshli odamlar bu mashqni qanday bajarilishini bolalarga ko'rsatib berishlari lozim.

3. "Chumchuqdek sakrab yurish". Chumchuqcha ikki oyoqlab yuguradi "sakra - sakra". Qo'llar yon tomonlarga yoziladi (20 - 30 sekund}, (1v rasm}. Chirqillagan ovoz chiqarish kerak.

4. "Tayyora uchayapti". Qo'llar qanot kabi turli tomonlarga harakatlantiriladi 20 - 30 sekund bajariladi. Guvillash mumkin (1 g rasm).

5. "O'tinchi", Qo'lda go'yo bolta tutgandeq siz o'tin yormoqchisiz."Oeqlar kengroq qo'yiladi, qo'llar keng yoziladi va butun kuchni yig'ib, to'nkaga uriladi, gavadani pastga egib, qo'llar oyoqlar orasida turadi. nafas chiqarayotganda "Ix", deyiladi. 10 - 12 marta (1 d rasm).

6. "Tarozi". Ikkita bola qo'llanigizdan ushlaydi, oyoqlaringiz barmog'i tegib turadi. bir bola o'tirganda ikkinchisi turadi, keyin birinchisi turadi va ikkinchisi o'tiradi. 20 - 30 sekund bajariladi, (1 e rasm).

7. "Ayiqqa o'xshab yurish". Cho'kkalab o'tiriladi, chap qo'l va o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, keyin o'ng oyoq qo'yiladi, tizzalar bukilmaydi. 15 - 20 sekund bajariladi (1 j rasm).

8. "Qushga o'xshab uchish". Turgan joyda va yurayotganda qo'llarni harakatlantirish, qo'shga o'xshab qo'llarni xuddi qanotlar kabi uchirish 15 - 20 sekund bajariladi (1 z rasm).

9. "Qarsak chalish". Turgan joyda, keyin yurayotganda qo'lni oldinga, keyin orqaga qilib qarsak chalinadi. 15 - 20 sekund yuajariladi (1 i rasm).

10. "Quyonga o'xshab sakrash". Cho'kkayib o'tirgan holatda qo'llar quyon quloqlarini tasvirlaydi va oldinga tomon qisqa - qisqa sakraladi 8 - 12 marta (1 k rasm).

11. "Parvoz". Aylana bo'ylab dastlab turgan joyda, keyin yurgan holatda qo'llar bir harakat qilinadi va tizzalar balandroq ko'tariladi. "Oldinga yur" deb buyruq berib turiladi. Guvillagan ovoz chiqarish chux - chux deyish mumkin va hokazo 20 - 30 sekund bajariladi (1 l rasm),

12. "Chna chalak chalamiz". Turgan joyda bosh tepasida bir oyoq tagida qarsak chalinadi 15 - 20 sekund (1 m rasm).

13. "Oyoqni qo'lga tekkizish". Chalqancha yotib, avval bir oyoq ko'tariladi, ular bilan o'rtoqning qo'lga tegishga harakat qilinadi, har bir oyokda 6 - 8 marta (1 n rasm).

14. "Orqani mushukniki kabi egish". To'rt oyoqlab turiladi va orqani goh etib, goh tushiriladi 6 - 8 marta takrorlanadi (1 o rasm).

15. "Baliqcha". Qor.in bilan yotib, qo'llar va oyoqar yuqoriga ko'tariladi, baliq kabi harakat qilinadi 5 - 6 marta (1 p rasm).

16. "Qushcha". Qorin bilan yotib, qo'llar yon tomonlarga cho'zilgancha harakatlanadi 5 - 6 marta takrorlanadi (1 r rasm).

17. "Velosiped". Chalqancha yotib, oyoqlar bilan velosiped haydayotgan kabi harakat qilinadi. 20 - 30(1 c rasm).

18. "Tuneldan emaklab o'tish". To'rt oyoqlab turiladi va "tunel"ga tegmasdan

emaklab o'tiladi. Chap oeq va o'ng oldinga, keyin aksincha, o'ng qo'l va chap oyoq oldinga qo'yiladi. - 2 - 3 marta bajariladi. (1 t rasm).

19. "To'pni dumalatish". Birinchi bola engashib, osg'ining' tagidan bolaga uzatadi, ikkinchi bola to'pni olib, birinchi bolaga to'ni uzatadi va qokazo. 20 - 30 minut mobaynida bajariladi (1 u rasm).

20. "Qarqarga o'xshab yurish". Qo'llar orqaga qo'yiladi, tizzani bukkancha oeqni oldinga cho'zib, erga bosiladi va boshqa oyoqni ko'tarib, bukib va erga bosib oldinga yuboriladi. Mayinlik bilan bajariladi 20 - 30 sekund (1 f rasm).

21. "Tikka turib, g'oz yurish". Boshga kitob qo'yib, 20 - 30 sekund yuriladi (1 x rasm).

Mashkyaarni ko'rsatib o'tilgan izchillikda bajarish lozim, dastlab 10 - 12 mashqarni qilib, keyin 21 mashq bilan tugatish lozim, har gal 2 - 3 ta mashqasta - sekin qo'shib boriladi, shunda mashqlar yig'indisi to'la o'zlashtirib olinadi.

10 - 13 YOSHLI QIZLAR UCHUN MASHQLAR YIG'INDISI

1. Turgan joyda yurib, oldinga siljiladi, qo'llar belda guradi, 40 sekunddan 1 minutgacha takrorlanadi (2 a rasm).

2. Gavda asta - sekni egiladi, bunda tizza sal bukilib, oyoq uchida ko'tariladi va ko'krak qafasi egiladi. Bir me'yorda asta - sekin bajariladi, 8 - 10 marta takrorlanadi (2 b rasm).

3. Dastlabki holat—qo'llar elkaga qo'yiladi, oyoqlar tomonlarga cho'ziladi, bukilgan qo'llar bilan oldinga va orqaga tomon aylanma harakatlar qilinadi, 20 - 30 sekund bajariladi (2 v rasm).

4. Dastlabki holat—asosiy turish, qo'llar yonga cho'ziladi. Ichki va tashqi tomonga tez - tez aylanma harakat qilinadi, 10 - 15 minut mobaynida takrorlanadi (2 g rasm).

5. Oddiy holat turlicha cho'kkayib o'tiriladi, oyoqlar birga yoki elka kengligida qo'yiladi, o'rnidan tez turiladi, qo'llar oldinga cho'ziladi, 10 - 15 marta takrorlanadi (2 d rasm).

6. Dastlabki holat—asosiy turish, qo'llar yuqoriga qo'tariladi. gavdani oldinga egib, polga qo'llar kaftini tekkizishga harakat qilinadi, 10 - 15 marta takrorlanadi. Egilayotganda to'la nafas chiqariladi (2 g rasm).

7. Cho`kkaygan joydan o`rnidan turgach, bir oyoq ko`tariladi va ularni yon tumonga yozib, "qaldirg'och" holatiga o`tiladi. Muvozanatni 2 - 3 sekund ushlab turishga harakat qilinadi. 5 - 6 marta takrorlanadi (2 j rasm).
8. Gavda o`ng va chap tumonga egiladi. qo`llar son va biqindan yurgiziladi. 8 - 10 marta (2 z rasm).
9. Dastlabki holat - qo`llar songa qo`yilib, oyoqlar elka kengligida keriladi. Avval gavda, keyin chanoq bilan, ikkala tomonga aylanma harakatlar qilinadi (2 i rasm).
10. Xuddi yugurib ketayotgan kabi qo`llar harakatlantiriladi. Tez sur'atlar bilan 8 - 10 sekund mobaynida 3 - 5 marta takrorlanadi (2 k rasm).
11. Oddiy holatda har bir oyoq oldinga yuqoriga va orqaga 10 - 12 marta siltanadi (2 l rasm).
12. Bir oyoqda sakraladi, bunda ikkinchi oyoq va qo`llar bo`shashtiriladi, 20 - 30 sekund takrorlanadi (2 m rasm).
13. Dastlabki holat - chalqancha yotiladi. Goh birinchi, goh ikkinchi oyoq, so`ngra ikkala oyoq yuqoriga ko`tariladi, oyoqlar chalkashtiriladi na velosiped haydovchi harakatlari qilinadi, 1 minut takrorlanadi, harakatlar navbatlashtirib bajariladi (2 n, n1 - rasm).
14. Chalqancha yotib, har bir oyoq, bilan aylansa harakatlar 8 - 10 marta bajariladi (5 o rasm), so`ngra boldir - tovon bo`g`imidan bukiladi, yoziladi va aylantiriladi, shuningdek, barmoqlar qimirlatib turiladi (2 p. r rasmlar).
15. Dastlabki holat - qorin bilan yotiladi. Gavdani va oyoqni ko`tarib, gavda egiladi, Qo`llar bosh tagida turadi, 4 - 6 marta takrorlanadi (2 s rasm).
16. Chap va o`ng qo`llar galma - gal yon tomonlarga yuqoriga ko`tariladi. ayni paytda bosh ham shu tomonlarga buriladi, 8 - 10 marta, o`rtacha va tez sur`agda bajariladi. So`ngra bosh oldinga va orqaga 5 - 6 marta egiladi hamda ikki tomonga 5 - 6 marta aylanma harakat qilinadi (2 t, t1, t2 - rasmlar).
17. Arg'amchi bilan sakrash mashqlari - 2 - 3 minut bajariladi (2 u rasm). Agar arg'amchi bo`lmasa. turgan joyda 1 minut mobaynida sakrash mumkin.

Xotirjam yuriladi.

18. Devor yoniga borib, qomat tug'ri tutib turiladi.

19. Suv muolajalariga o'tiladi, ya'ni badan ho'llangan dag'al sochiq bilan artiladi.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT NAZARIYASIDAN TA'LIM BERISH

Jismoniy tarbiya va sportdan nazariy ta'lim berishda eng yaxshi usul—suhbatdir.

Suhbatni qanday o'tkazish kerak?

Ota - onayaar bunga tayerlangan bo'lsalar ham, suhbatni nasihagomuz ohaigda emas, balki biror voqeaga bog'lab bolalar, bolalar uni qiziqib eshitadilar va o'zlari ham suhbatga qatnashadilar. Quiida misol keltiramiz,

8 yoshli T. ismli qizcha maktabdan sevinib, xursand bo'lib keldi va "Mei ikkinchi sinfga o'tdim", dedi. Ota - onasi uni tabriklab, yuzidan o'pib qo'yishdi. Qizcha shu payt xayol surib keidi; "Endi mazza, yozgi kanikul boshlanadi, mana endi, dam oladigan bo'ldim", dedi. Shunda otasi: "Qanday dam olmoqchisan?", deb so'radi. "Kunduzi mazza qilib uxlayman, kichasi televizor ko'raman, yana qiziq - qiziq kitoblar o'qiyman", dedi qizcha. Otasi shunda qizchaga qarab: "Voy. qizim tushmagurey, shu \am dam olish bo'ptimi?. Bunaqada yozning oxiriga borib tinkang qurib qoladiku, o'qishda ham mazang qochib qoladi" , dedi. Ota qiziga to'g'ri dam olganda sog'lom bo'lishini, rejimga rioya qilmaydigan, kam harakat qiladigan bolalar sog'liqlariga qanday ziyon keltirishlarini tushuntirdi. U qizi bilan qulay vaziyatda suhbat qildi.

Shu kabi suhbatlar umumpedagogik ahamiyatga ega bo'ladi

Ota - onalar jismoniy tarbiya, sport, mehnat haqida gaplashar ekanlar. ular bolalar ana shu narsalarga mehr - muhabbat uyg'otishlari lozim. Agar oga - onayaarning o'zlari jismoniy tarbiyaning qadriga egsalar, bolalarni ham sportni sevadigan, serharakat qilib tarbiyalaydilar.

Kup bolali oilalarda jismoniy tarbiya va sport gigienasiga doir munozaralar o'tkazish mumkin. Bolalarning hammasi yig'ilgan paitdan foydalanib, ota - onalar ularni biror masalaga qiziqtyrishlari ijobiy natija beradi. Shunda munozaralar tortishuvga aylanadi, ota - onalar bolalarning gaplarini dikqat bilan tiiglab, ularga to'g'ri maslahag beradilar. T. oilasida ham xuddi shunaqa suhbat bo'lib turdi.

Bu oilada ota - ona pedagog. Ular tabiiy, fanlar soqasida, (yuda) ogika va jismoniy tarbiya borasida chuqur bilimli. Ular shahlrda yashaetgan ushbu oilada uch farzand bor. Ota - onalar farzandlarining jismoniy tarbiyasiga katta ahamiyat berishadi. oiladagi bolalarning hammasi sport bilan shugullanadi, mehnatni yaxshi ko'radi. Ular jismonan yaxshi rivojlangan, sog'lom. Ota shunday hikoya qiladi: "biz bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, mehiat qilish zarur ekanligiga ishongirdiq biz ularda mashg'ulotlarga ehtiyoj uyg'otdiq sog'lom, chidamli bo'lishda harakatning ahamiyati haqida bilimlarini kengaytirish va chuqurlashtirishga urindik. Biz sportni eritadigan barcha gazeta va jurnallarga obuna bo'lganmiz. Bolalar bu ro'znomalarni qiziqib o'qiydilar, fikr almashadilar. Ba'zan men bolalarga jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish garixidan qiziq voqealar hikoya qilib beraman".

Oilada o'tkaziladigan viktorinalar bolalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirishning samarali shakli hisoblanadi. Biz bir necha ana shunday viktorina tashkil qildik va ularni oilada bolalar bilan o'tkazishni taklif qildik. Ishning bu shakli juda qiziq va foydali bo'lib chiqdi.

Nazariy tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish va o'tkazishda ota - onalar maktab bilan maslahatlashib ish ko'rishlari kerak. nazariya bilan amaliyot tarbiya jarayonida oqilona olib borilgaidagina shaxs uyg'yn rivojlanadi. Qo'llanmalar bolalarning aql - idrokiga mos kelishi, oiladagi katta eshli bolalar ukalari tarbiyasida katnashishlari lozim.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi bolalarnin! mehnatda qatnashuvi, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishdir.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash — bu murakkab, uzoq davom etadigan, qat'iy talab va ko'p qirrali jarayondir. Ko'pgina ota - onalar (o'qituvchi va trenerlar ham) bolalarni turli jismoniy mashqlarga va sortg'a jalb qiladilar. Biroq jismoniy tarbiyani bu tahlitda tushunish bolalar qiziqishini barqaror qilmaydi. Bolalar sport foydasini chuqur tushunganlaridagina jismoniyt tarbiya natijalari yaxshi bo'ladi.

**Odobnoma darslari mazmunini hayotimizdagi voqealarga bog'lab olib
bo'rishdagi tarbiyaviy uslublar.**

**BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI VA JISMONIY
RIVOJLANGANINI ANIQLASH YO'LLARI**

Bolalar jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va baholash uchun ota - onalar quyidagi tadbirlari o'tkazishlari kerak.

- a) kuchni, chaqqonlikni va boshqa xususiyatlarini biz tavsiya qilgan testlar va tavsiyalar bo'yicha oddiy misollarni sotib olish yoki yasash;
- b) vati - vaqti bilan yiliga 2 - 3 marta tavsiyamiz yordamida bolalar harakat aktivligini ayrim tomonlarini aniqlash;
- v) har bir bolani tekshirish paytida uning kuchi, chiniqishi, epchilligi va boshqa jismoniy sifatlarini jadvallarda keltirilgan o'rta hisobdagi yosh jins me'yorlariga solishtirib ko'rish va bolaning tayyorgarlik darajasini (baland bo'yli, o'rta, past bo'yli) baholash kerak.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlaigandan keyin ta'kidlab o'tilgan kamchiliklarni yo'qotishga bolalarning harakat qobiliyatini kelajakda yanada takomillashtirishga harakat qilish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagicha o'rganiladi:

- a) tezligni o'rganish uchun 30 metrga yugurish tezligi va 30 metrga maksimal yugurish tezligi;
- b) chaqqonlikni aniqlash uchun og'irligi 2 kilogrammli tiqma to'pni oyoq tagiga tashlash va uni aylanib ilib olish;
- v) kuchni va kuch tezligi sifatlarini aniqlash uchun diamometriya, yotgan joyida erga tayanish va shu joydan uzunlikka sakrash;
- g) epchillikni aniqlash uchun—Ablakov bo'yicha gavdani oldinga etish,
- d) muvozanatni aniqlash uchun Romberk bo'yicha;
- e) chiniqqanlikni aniqlash bo'yicha—1000 metrga yugurish.

HARAKAT TEZLIGINI ANIQLASH USULI

Harakatga kirishuvchanlik tezligi, harakatlar chastotasi va tezligi tezlik qismlariga kiradi,

Qisqa masofada Yugurganda 30 metr va 60 metr maksimal yugurganda tezlikning uchta qismi: harakatga kirishuvchanlik tezligi (o'rtog'i eki ota - onaniig hushtagi bilan Yulurish boshlanadi), qo'l va oyoqlar harakati tezligini aniqlashda qisqa muddatga yugurishni lahzalar hisobida aniqlash eng qulay, oddiy usul hisoblanadi.

14-jadval

Qisqa muddatga yugurishning o'rtacha me'yorlari quyi startdan 30 metr ga yugurish (vaqti lahzalarda)

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	6,0 - 5,8	6,0 - 5,8
10 - 12	5,6 - 5,4	5,7 - 5,4
13 - 15	5,2 - 5,0	5,4 - 5,2
16 - 18	4,9 - 4,2	5,1 - 4,8

Vaqt lahzalar bilan o'lchanadi, start quyi—"Diqqat qiling.yuguring"komandasi bilan boshlanadi.

15 - jadval

60 metr ga mokisimon yugurish (vaqt, lahzalarda)

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	32 - 36	36 - 28
10 - 12	25 - 21	27 - 24
13 - 15	20 - 18	22 - 20
16 - 18	17 - 15	19 - 16

CHAQQONLIKNI ANIKLASH USULI

60 metr ga moksimon yugurish yuqori startdan 15 metr dan 4 qismga bo'linib, uchta aylanma bilan erda yotgan biror jism atrofidan o'tish bilan bajariladi.

Bolalar bitta - bittadan "Diqqat, yuguring" komandasi ostida start oladilar.

Chaqqonlikni aniqlash uchun biz shunday mashqni tanladikki, bunda og'irligi 2 kilogrammli to'ldirma to'pni oeq tagidan orqaga tashlab, 180 gradusga aylanib, to'pni ushlab olinadi. To'p gavda oldinga engashganligi va u ikki qo'l bilan tashlangani hisobga olinishi kerak. Signalayotgan bola to'pni uch martadan otadi, 5 marta tutib olingan to'p hisobga olinadi To'ldirma to'plar bo'lmagan taqdirda to'ldirma qopchadan foydalandik.

Besh marta urinib ko'rilganda tutib olingan to'pning o'rtacha chaqqonlik me'yorlari

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	1 - 2	1 - 2
10 - 12	2 - 3	2 - 3
13 - 15	2 - 4	2 - 3
16 - 18	3 - 4	3 - 4

BOLALAR KUCHINI VA TEZLIK KUCH QOBILIYATLARINI ANIQLASH USULI

Kuchni aa tezlik kuch sifatlarini aniqlash uchun test - sinov yotgan joyda erga tayaiish ka dianometriya hamda turgan joydam uzunlikka sakrash qo'llanadi.

YOTGAN JOYDA YERGA TAYANISH - KO'TARILISH

Muskul kuchini aniqlashda bu mashq eng oddiy hisoblanadi. Bu mashqni bajarishda oyoqlar, tana na bosh bir chiziqda bo'ladi, tos sal ko'tarilib turadi. Qo'llarni bukkanda ko'krak polga tegadi, rostlanganda qo'llar to'la eziladi. Mashkni bola charchagunig'a qadar bajaradi. necha marta bajargani xisobga olinadi

17- jadval

Yotgan joyda yerga tayanish - ko'tarilish

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	3 - 5	3 - 4
10 - 12	6 - 7	5 - 6
13 - 15	8 - 10	7 - 8

DINAMOMETR

Qo'l dinamometri yordamida kuchni aniqlash uchun qo'l bir tomonga cho'eib turiladi. Dinamometr qo'l bilan (iloji boricha qattiq) siqiladi,

18 - jadval

Dinamometriya yordamida qo'l kuchini sinashning o'rtacha o'lchovlari (kg)

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	15 - 20	12 - 16
10 - 12	21 - 30	17 - 21
13 - 15	31 - 41	22 - 32
16 - 18	42 - 52	34 - 40

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)

Har bir sinalayotgan bola uch marta (navbatma - navbat) erga ko'milgan taxta ustidan chuqurdagi qumga sakraydi. eng yaxshi natija baholanadi.

Turgan joydan uzunlikka sakrashning o'rtacha o'lchovlari (sm)

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	120 - 130	115 - 120
10 - 12	140 - 148	130 - 140
13 - 15	140 - 165	142 - 155
16 - 18	166 - 185	156 - 170

Epchillikni aniqlash metodikasi

Sport amaliyotida epchillik ko'p olimlar tavsiyasi bo'yicha gavdani oldinga egish darajasiga qarab aniqlanadi, Buning uchun kursiga yoki qutiga turiladi, iloji boricha oldinga egilib, kularni stol chekkasiga tekkizishga harakat qilinadi, bunda oyoqlar bukilmaydi. Santimetr tasmasi bilan o'lchab, egiluvchanlik aniqlanadi. Agar oldinga egiladigan qo'l barmoqlarni kursi chetidan pastga tushirish imkon bo'lsa, egiluvchanlikka "+" belgisi qo'yiladi,

Epchillik (egiluvchanlik)ning o'rtacha me'yorlari

20 - jadval

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	- 2+2	- 3+3
10 - 12	- 34 - 3	+ 2+3
13 - 15	+ 2+4	+ 3 + 5
16 - 18	+3+4	+4+6

Muvozanatni saqlashni aniqlash usuli

muvozanatni saqlashni aniqlash uchun bir qator olimlar usuli qo'llanadi. Sinalayotgan bola oyog'ining tizzasini bukib, tovon - panjani ikki oyoqqa tekkizadi. Bunda qo'llar oldinda turadi, barmoqlar yozilgan, ko'zlar yumuq bo'ladi.

Bolalarga bu usul tushuntirib, ko'rsatib berilgandankeyin hushtak asosida bola shu vaziyatni oladi va iloji boricha muvozanatni uzoqroq saqlashga harakat qiladi. Oyoq - panjasini joyidan qo'zg'atsa yoki muvozanatni yo'qotsa, bu mudtsat qayd qilib qo'yiladi.

21 - jadval

Muvozanatni saqlashning o'rtacha o'lchovi (lahza)

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	8 - 10	8 - 12
10 - 12	12 - 20	14 - 22
13 - 15	20 - 26	20 - 27
16 - 18	27 - 30	28 - 32

CHINIQLASHNI (CHIDAMLILIK) ANIQLASH USULI

Maktab o'quvchilarining chiniqlashi (o'g'il bolalarga qam, k.iz bolalarga ham) 1000 metr masofaga yugurish bilan aniqlanadi. Bunda bolalar ma'lum tezlikda ancha vaqt mobaynida yuguradilar. Ikki kishidan bo'lib yuqori startdan yugurishadi, vaqt lahzalarda o'lchanadi.

Chinikqanlik (chidamlilik)ning o'rta me'yorlari (m/lahza)

22- jadval

Yosh	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
7 - 9	-	-
10 - 12	5,40 - 5,20	6,30 - 6,00
13 - 15	5,0 - 4,40	5,30 - 6,10
16 - 18	4.20 - 3.40	4.40 - 4.00

2.5. Bolalar sportini rivojlantirish va bolallarni sportga tarbiyalash borasida qilinadigan ishlar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi PF—3154 sonli " O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr - muhabbatni singdirishning g'oyat muxim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida:

1. Yoshlarning "Kamolot" ijtimoiy harakati, "Sog'lom avlod uchun" xalqaro jamg'armasi, hukumat jamoat tashkilotlari, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini tuzish to'g'risidagi takliflar qabul qilinsin.

Belgilab qo'yilsinki, O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish barcha shu jumladan xorijiy tashkilotlar, uyushmalar, kompaniya va firmalarning, yuridik hamda jismoniy

shaxslarning ishtirok etishlari uchun ochiq bo'lgan xalqaro nohukumat jamoat tashkiloti hisoblanadi.

2. Quyidagilar Jamg'armaning asosiy vazifalari etib belgilansin:

- bolalar jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniq maqsad yo'lida va barqaror avj oldirishga ko'maklashish;

- bolalarga sportga mehr uyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug'ullanish, sog'lom avlod turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolotga intilish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l - atvorli, Vataniga mehr - muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur - iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora - tadbirlar borasida kompleksni amalga oshirish;

- birinchi naebatda qishloq joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportining moddiy bazasini shakllantirish; aholi manzilgohlarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunalari hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni ta'minyaash, ko'maklashish bo'yicha zarur moliyaviy va moddiy mablag'larni jamlash;

- bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan uyg'un kamol topishini ta'minlashni nazarda tutgan holda tibbiyot muassasalari va tashkilotlari bilan o'zaro yaqin hamkorlikni ta'minlash;

- hudud aholisining zichligini, sport mashg'ulotlariga jalb etiladigan bolalar soni, jinsi va yoshini e'tiborga olinadigan bolalar sport maydonchalari va komplekslarining ilmiy asoslangai namunaviy loyihalarini ishlab chiqishga ko'maklashish;

- bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarni singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq etishga ko'maklashish;

- bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalar sporti bo'yicha ustozlar va pedagog kadrlarni mamlakatning etakchi ilmiy hamda ta'lim markazlarida va chet ellarda tayyorlash, qayta

tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish borasida respublika Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federatsiyalari, klub va tashkilotlari bilan o'zaro faol hamkorlik qilish;

- bolalar ommaviy sportini rivojlantirish, istiqomat joylarida texnikaviy jihozlangan, zamonaviy bolalar sport koplekslarini barpo etish ahamiyatini keng targ'ib qilishni tashkil etish va amalga oshirish, ushbu vazifalarni ro'yobga chiqarishga jamoatchilikni, fuqarolarning o'zini - o'zi boshkarish organlarini. kichik va o'rta biznes, xususiy tadbirkorlik vakillarini, korxonalar va tashkilotlarni. shu jumladan xalqaro tashkilotlarni faol jalb egish;

- mamlakatimiz hamda chet el investitsiyalarini, homiylik mablag'lari va grantlarini bolalar - o'smirlar jismoniy tarbiya va sporti sohasiga keng ko'lamda jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish.

3. Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahrida, mamlakat shahar va tumanlarida Jamg'arma bo'limlarini ochish maqsadga muvofik deb topilsin.

4. Quyidagilar Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'larining asosiy manbalari etib belgilansin:

- davlat byudjeti (respublika va mahalliy byudjetlar) mablag'lari;
- jamg'arma muassislarining pul badallari;
- Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federatsiyalari, tashkilot va klublarning pul mablaishri;
- Xorijiy mamlakatlar. xalqaro tashkilotlar hamda moliyaviy institutlarning grantlari va ular tomonidan beriladigan beg'araz yordam;
- xo'jalik yurituvchi sub'ektlar kichik va o'rta biznes, xususiy tadbirkorlar, O'zbekiston Respublikasining' rezidentlari ham, norezidentlari ham bo'lmish yuridik va jismoniy shaxslarning byudjetidan tashqari jamg'armalarga ajratmalari va homiylik mablag'lari;

Jamg'arma faoliyatidan shuningdek Jamg'arma oldida qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida u ta'asis qilgan korxonalar va tashkilotlarning faoliyatidan olinadigan daromadlar;

Qonunchilikda taqiqlanmagan boshqa tushumlar.

5. Belgilansinki, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi:

- tashqi iqtisodiy va xalqaro sport faoliyatini amalga oshirish, banklarda milliy xorijiy valyutalarda hisob varakdar ochish huquqiga ega;

- uning nizomdagi maqsad va vazifalarga qatʼiyan muvofiq boʻlgan asosiy faoliyat turlari boʻyicha barcha turdagi soliqlarni, bojxona toʻlovlari (bojxonada rasmiylashtirilish uchun toʻlanadigan yigʻimlar mustasno) hamda davlat byudjetiga oʻtkaziladigan boshqa majburiy toʻlov va yishalarni toʻlashdan ozod qilinadi.

Mulkchilik shaklidan qatʼiy nazar yuridik shaxslarning, shuningdek jismoniy shaxslarning taʼsis badallari yoki homiylik yordami tarzida Jamgʻarmaga oʻtkaziladigan mablagʻlari soliqqa tortish bazasidan chiqariladi.

Jamgʻarmaning tijorat va savdo—vositachilik faoliyati bilan shugʻullanishi istisno etiladi.

6. Vazirliklar, idoralar, korporatsiyalar, kompaniyalar, uyushmalar hamda boshqa xoʻjalik birlashmalari, Qoraqalpogʻiston Respublikasi Vazirlar kengashi, viloyat, shahar va tuman hokimlari Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi faoliyatiga keng miqiyosda koʻmaklashib, har tomonlama yordam bersinlar.

7. "Sogʻlom avlod uchun" ordeni bilan taklirlash hamda "Oʻzbekiston Respublikasida xizmat koʻrsatgan sport ustoz", "Oʻzbekiston Respublikasida xizmat koʻrsatgan yoshlar murabbiysi" faxriy unvonlari berishga nomzodlarni taqdim etish chogʻida Jamgʻarma Vasiylik kengashining fikri hal qiluvchi deb hisoblansin.

8. Oʻzbekiston matbuot va axborot agentligi, Oʻzbekiston Teleradiokompaniyasi, Oʻzbekiston Milliy axborot agentligi, boshqa ommaviy axborot vositalari Jamgʻarma faoliyatining keng koʻlamda yoritib, mamlakatda bolalar - oʻsmirlar ommaviy sportini rivojlantirish ishidagi ijobiy tajribani targʻib qilsinlar, shuningdek Jamgʻarmaning faol homiylari axborot jihatdan qoʻllab - quvvatlanishini, shu jumladan reklama qilinishini taʼminlasinlar.

9. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi ikki hafta muddatda Oʻzbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi faoliyatini tashkil etish toʻgʻrisida qaror qabul qilsin.

**Oʻzbekiston Respublikasi
Prezidenti**

I.Karimov.

Viloyat hokimi

S.Husenov.

**Bolalar sportini rivojlantirishni umumxalq harakatiga aylantirish
bo'yicha viloyat homiylik kengashi tavsiyalari**

1. Bolalar sportini rivojlantirish umumxalq harakati tushunchasi:

Jismoniy jihatdan chiniqqan, baquvaat bolalarni o'stirmay turib, har tomonlama etuk ma'naviy barkamol avlodni voyaga etkazib bo'lmaydi. Prezidentimiz ta'birlari bilan aytganda, "Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur". Sport va jismoniy chiniqish esa mana shu ezgu maqsadga olib kelishi muqarrar. Buni jamiyatimizning har bir a'zosi aynan shu yo'l bilangina sog'lom bolalarni kamolga etkazish mumkinligini qalban his qilishi, o'z tafakkuri orqali fikrlab, shaxsiy jonbozlik ko'rsatishi lozim.

Oiladan tortib bolalar bogchasi, maktablar, litsey - kollejlilar va oliy uquv yurtlarigacha, tadbirkordan tortib barcha bo'g'indagi boshqaruv organlarigacha hamma o'z mas'ulilyatini his qilgan holda, bor bo'lgan barcha imkoniyatlar va sharoitlardan kelib chiqib, bolalarni sportga jalb qilish, yo'naltirish, shart - sharoit yaratish, rivojlantirish, qo'llab - quvvatlashda fidoyilik ko'rsatish zarur. shu orqaligina bolalar sportini rivojlantirishni umumxalq harakatiga aylantirish va ko'zlagan maqsadga erishib bo'ladi.

2. Bolalar sportini rivojlantirish umumxalq harakatining maqsadi:

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni va shu asosda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining 374 - sonli qarorida oldinga surilgan vazifalarning amalga oshirilishini ta'minlash, o'sib kelayotgan yosh avlodning jism-oniy va ma'naviy salomatligini, madaniyatini shakllantirish, unda sog'lom turmush tarziga intilishni va sportga mehr - muhabbatni uyg'otish, sportni ularning doimiy ehtiyojiga aylantirish, bolalarni barqaror fe'l - atvorli, Vatanga muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur - iftixor ruhida tarbiyalash, ularning kuchli, baquvvat bo'lib etishishi uchun shart - sharoitlarni yaratish, shu asosida sport mashg'ulotlari bilan 5 - 17 yoshgacha bo'lgan bolalarni qamrab olish.

**3. Bolalar sportini rivojlantirish umumxalq harakatining asosiy qatnashchilari
xududdagi 5 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar.**

Sportga munosabat, sharoit va imkoniyatlarni yaratuvchilar:

—oila;

- mahalla va qishloq fuqarolar yig'inlari (k.o'cha, guzar, ko'p qavatli uylar, qishloq, massiv, shaharcha);
- maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar;
- litsey va kollejlar, oliy o'quv yurtlari;
- sog'liqni saqlash tizimi;
- sport tashkilotlari va muassasalari;
- jamoat, nodavlat, notijorattashkilotlari, jamg'armalar;
- murabbiylar va o'qituvchilar;
- ichki ishlar xizmati;
- korxonalar, muassasa, tashkilot, xo'jaliklar;
- tadbirkorlik sub'ektlari;
- loyihachilar, arxitektorlar, konstruktorlar va er tuzuvchilar;
- mahalliy hokimiyat boshqaruv organlari.

4. Umumxalq harakati qatnashchilarining asosiy yo'nalishlari:

1. Umumiy vazifalar:

Hududda mavjud bo'lgan sport inshootlarini ta'mirlash, zamonaviy talablar asosida yangidan qurish, sport to'garaklarini tashkil qilish hamda bolalarning yoshi va qiziqishiga qarab sport to'garaklariga jalb etish, ularga shart - sharoit yaratish, ommaviy musobaqar uyushtirish, joylarda bolalar sportini ommalashtirish bo'yicha keng targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish.

2. Har bir qatnashchining vazifasi: Oila:

- bolalarni sportga qiziqtirish, moddiy va ma'naviy sharoitlarni yaratish, ularning gigienik madaniyatini shakllantirish;
- oilada oddiy sport anjomlari (gantel', turniq arg'imchoq, obruch, koptok va sport kiyimi) bo'lishiga erishish;
- har bir ota - ona o'z farzandlarida sportga bo'lgan mehrni uyg'otishlari, ularni qiziqishi va sog'ligiga qarab u yoki bu sport turi bo'yicha sport sektsiyalarida ishtirok etishini ta'minlashlari lozim,

Mahalla, qishloq va shaharcha fuqarolar yig'inlari:

- hududda yashovchi bolalarning yoshlari bo'yicha aniq ro'yxatini tuzish (5 - 17 eshgacha, o'g'il, qiz);
- mavjud bo'lgan sport inshootlarini xatlovdan o'tkazish;

—bolalarning qiziqishlariga qarab sport to'garaklari, seksiyalarini tashkil etish va shu asosda sport maydonchalari hamda sport inshootlarini ko'rish bo'yicha aniq takliflar tayyorlash;

—bolalarni bo'sh vaqtlarida sport turlari bilan doimiy shug'ullanishlariga sharoit yaratib berish, ularni sport to'garaklariga kengroq jalb etish;

—mahallalardagi nogiron, kam ta'minlangan oilalar bolalarining ro'yxatini tayyorlash va ularni sport bilan shug'ullanishlariga alohida sharoit yaratish, pullik sport to'garaklari va seksiyalarida ularning to'lovsiz qatnashishlarini tashkil etish;

—Mahalla, qishloq va shaharcha hududidagi mavjud sport majmualaridan maktablar, Urta va Oliy o'quv yurtlari, korxonalar hamda tashkilotlar rahbarlari bilan hamkorlikda belgilangan jadval va reja asosida yoshlarning foydalanishiga imkon yaratib berish. Sport seksiyalari va turlarini tashkil etish;

—mahalla va qishloq fuqarolar yig'inida ishlayotgan pedagog - tarbiyachilarining butun faoliyatini shu maqsadga yo'naltirish, ushbu shtatlarga jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylarini tayinlash.

Ko'p qavatli uy - joy miqdorlari shirkatlari

—mahallalar bilan hamkorlikda shirkatlar hududida mavjud bo'lgan sport zallari va sport maydonchalarini g'amirlash, zarur sport anjomlari bilan jihozlash (turnik, brus, bum, mini—futbol, voleybol, basketbol maydonchalari, yugurish yo'lakchalari tashkil etish);

—mavjud sport zallari va maydonchalarida sport to'garaklari tashkil etish hamda bolalarning shug'ullanishlari uchun sharoit yaratish;

—ko'p qavatli uylar erto'lalarida sport seksiyalari tashkil qilish uchun imkoniyat yaratish.

Xalq ta'limi tizimi:

—Maktabgacha garbiya muassasalari hamda umumta'lim maktablari bilan ta'minlash;

—Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271 - sonli "Uzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi qaroridan kelib chiqib, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini hafitasiga 4 - 6 soat qilib belgilash;

—Maktablarda sport shaharchalari barpo etish, ularni jihozlash va ish samaradorligini oshirish;

—Umumtaʼlim maktablarida darsdan tashqari sport goʻgʻaraklarining muntazam ishlashini taʼminlash, bu goʻgaraklarga maktab joylashgan hududdagi mahalla bolalarini jalb etish;

—"Alpomish va barchinoy" sinov testlarini joriy etish.

Oʻrta maxsus kasb - hunar taʼlimi:

—Tizimdagi sport maydonchalaridan samarali foydalanishga qaratilgan aniq tadbirlar dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish;

—"Alpomish" va "Barchinoy" sinov testlarini joriy etish;

—kollej va litseylar sport bazalaridan mahalla va qishloq bolalarining foydalanishlariga imkoniyat yaratish.

Oliy oʻquv yurtlari:

—Oʻquv jarayonida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan tizimlarini toʻliq joriy etish, sport boʻyicha ustoz va murabbiylar salohiyatidan unumli foydalanish;

—Iqtidorli sportchilarni tanlashning ilmiy mezonlarini ishlab chiqishga ixtisoslashtirilgan laboratoriya tashkil etish;

—Bolalar sportini rivojlantirish mavzuida viloyat miqyosida ilmiy - amaliy konferentsiya, seminarlar, disputlar oʻtkazish;

—Viloyat madaniyat va sport ishlari xalq taʼlimi, oʻrta maxsus va kasb - hunar taʼlimi boshqarmalari bilan birgalikda ishlayotgan va qobiliyatli boʻlgan oʻqituvchilar hamda murabbiylarning roʻyxatini tuzish va ularni qayta tayyorlash tadbirlarini ishlab chiqib, bajarilishini taʼminlash;

—Maktablarni tugatayotgan iqtidorli bolalarni universitetning jismoniy tarbiya va sport fakulʼtetiga oʻqishga kirishi uchun tanlash;

—Universitetning jismoniy tarbiya fakulʼtetiga qabul sonini koʻpaytirish, xotin - qiz mutaxassislarni tayyorlashga alohida eʼtibor berish, talabalarning oʻz mutaxassisligiga boʻlgan qiziqishini uygʻotish, munosabatini oʻzgartirish;

—Ehtiyoj asosida bolalar sporti boʻyicha mutaxassislarni tayyorlash va mavjudlarni qayta tayyorlash;

—Mahalla bolalariga oʻquv yurtidagi sport inshootlaridan foydalanishga sharoit yaratish;

—Oʻquv yurtidagi yuqori boʻgʻin talabalarni mahallalarda sportni rivojlantirish ishlariga jalb qilish;

—Jismoniy tarbiya davolash mutaxassislarini tayyorlashni yo'lga qo'yish.

Sport maktablari va internatlar:

—sport murabbiylari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda iqtidorli sportchi yoshlar ishtirokida alohida guruklar tuzib, qishloq va maxallalarda har xil sport turlari bo'yicha to'garaklar, sog'lomlashtirish gurux^ari, sport o'yinlarini tashkil etish;

—sport maktablari va internatlari bazasida mahalla va qishloq bolalarini muntazam sport bilan shug'ullanishi uchun shart - sharoitlar yaratish, yoshlarni ko'proq jalb etish;

—toifali sportchilarni tayirlash orqali ularning respublika va xalqaro musobaqalarga qatnashishlarini ta'minlash;

—sport majmualarida va BO'SM larida jismoniy mashg'ulotlar orqali 16,yoshdan katta bo'lgan bolalar uchun pullik xizmat ko'rsatishni yo'lga qo'yish;

—maktab bitiruvchilarini sport murabbiysi va o'qituvchisi mutaxassisligiga yo'naltirish. .

Bolalar sportini rivojlantirish va bolalarni sportga tarbiyalash borasida qilinadigan ishlar O'sib kelayotgan farzandlarimizni va kelajak avlodni sog'lom, barkamol bo'lib voyaga etkazish, yoshlarning salomatligi, ularning qar tomonlama barkamol bo'lib voyaga etishi—bu millat genofondini asrash, omlada, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini rivojlantirish uchun Prezidentimizning 2002 yil 24 oktyabrdagi 3154 - sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374 - sonli qarori va viloyat hokimining 2002 yil 9 noyabrdagi 102 - sonli qarori asosida "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" tuzilishi ana shu milliy tizimni yanada takomillashtirish, bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni keng ommalashtirish yo'lidagi katta tarixiy qadam bo'ldi.

2003 yil fevral oyidan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Buxoro viloyat filiali o'z ish faoliyatini boshladi. Avvalombor shahar va tumanlardagi bolalarning soni aniqlandi va ulardan sport bilan shug'ullanuvchilar soni aniklandi. Shundan so'ng ularni sportning ko'proq kaysi turiga qiziqishi o'rganib chiqildi. Bunda bolalarning shahar, qishloq yoki olis ovullarda, yoki cho'l hududida yashashiga, shundan kelib chiqqan qolda, qaerda qanday inshoot qurish, qaysi sport turlarini rivojlantirish imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratildi. Ana shu omillarning barchasi inobatga olinib, bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha harakat dasturi tuzildi.

Mazkur dasturda bolalarning sport bilan shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratishga ayniqsa katta e'tibor berildi, Dasturni amalga oshirishning mexanizmlari ham ishlab chiqilib, uida davlat va jamoat tashkilotlari, korxonalar va muassasalar, mahalla va xotin - qizlar faollari, bu ishlarda homiylik yordami ko'rsatadigan yuridik va jismoniy shaxslarning o'rni va vazifasi aniq belgilab berildi.

Bolalar sportini rivojlantirish borasida birinchi galda zamonaviy, har tomonlama qulayliklarga ega bo'lgan inshootlar barpo etish masalasi asosiy vazifalardan biri qilib qo'yildi. Bu yo'nalishdagi talablarni xisobga olgan holda, eng zamonaviy va qulay, Buxoro sharoitiga to'g'ri keladigan loyihalar tanlab olindi.

2003 yilda umumiy bolalar soni 370803 nafarni, ulardan kizlar 176124 nafarni tashkil qilgan bo'lsa, shundan sport bilan shug'ullanuvchilar soni 69971 nafari (19q), shundan qizlar 31350 (17,8q) tashkil qilgan. Viloyatda sport bilan shug'ullanuvchilar soni yil sayin oshib borib, 2004 yilda 29qga, 2005 yilda 40qga, 2006 yilda esa 42qga oshdi.

Viloyatda kam rivojlangan sport turlarini rivojlantirish maqsadida Badiiy gimnastika, stol tennisi, suzish, badminton, ot sporti, oilaviy sport kabi sport turlari ustida ishlar olib borildi, Misol uchun badiiy gimnastika sport seksiyasi faqat Buxoro shahrida faoliyat ko'rsatgan bo'lsa, 2004 - 2005 yillarda ushbu sport turi barcha shahar va tumanlarda ochildi. Barcha shahar va tumailardan 2 nafardan badiiy gimnastikaga qiziqadigan murabbiylarni saralab, shahardagi "Nafis" badiiy gimnastika markaziga o'quv kurslari tashkil qilindi va ularni 2 oy o'qitib, tumanlarda badiiy gimnastika sport seksiyalari ochildi.

Viloyatda kadrlar bilan ishlash masalalariga katta e'tibor qaratildi, alohida kadrlar banki yaratildi. Mutaxassyslar tayyorlash maqsadida 5 ta o'rta maxsus kollejlarda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi bo'yicha fakul'tetlar ochildi. Bundan tashqari BDU da jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlandi. Viloyat hokimligi xalq ta'limi boshqarmasi qoshidagi malaka oshirish institutida bir yilda 200ga yaqin mutaxassislarni zamon talablariga qarab malakasi oshiriladi.

2003 yilda viloyatda faoliyat ko'rsatayotgan murabbiylar soni 529 nafar bo'lsa, 2006 yilga kelib murabbiylar soni 1044 nafar yoki 515 taga oshdi. shuningdeq maktablarda

jismoniy tarbiya o'chituvchilari 2003 yilda 1532 nafarni tashkil etgan bo'lsa, 2006 yilga kelib ularning soni 1859 taga etdi, ya'ni 327 taga oshdi.

Har chorakda har bir sport turi bo'yicha murabbiylarni to'plab, ulardan bosh murabbiy boshchiligida yig'ilish o'tkazib, ularga natijalari bo'yicha baho beriladi. (viloyat bo'yicha ro'yxat asosida).

Har bitta tumanda sport turlari bo'yicha malakali mutaxassislar va sport faxriylarini to'plab ular bilan suhbatlar o'tkazib, ularni fikrlari va takliflari eshitaladi.

Bolalar sportini rivojlantirish borasidagi muxim vazifalardan yana biri—bolalarga sport bilan shug'ullanishi uchun zamonaviy talablar asosida sharosh yaratishdan iborat, Viloyat axrlisining 60 foizi qishloqlarda yashashini inobatga olgan holda, asosan qishloq joylarida zamonaviy sport infratuzilmasini yaratishga jiddiy e'tibor berildi.

2003 yilda G'ijduvon shaqrida sobiq yopiq bozor binosini qayta rekonstruktsiya qilib, sport inshootiga aylantirildi va bu ishlarga 284,0 mln so'm mablag' xarajat qilindi. Buxoro tumani U.Yusupov sh/x va Jondor tumani N.Rajabov sh/x da 'tip bolalar sport inshootlari qurildi. Bularga 200,0 mln so'm mablag' xarajat qilindi. Ushbu inshootlarga 40,0 mln so'mlik sport anjomlari va jihozlari olib berildi.

Jamg'arma tomonidan 2003 yilda 3 ta G'ijduvon, Jondor, Buxoro tumanlarida sport inshootlari qurildi va Kogon, Romitan, Peshko' tumanlarida eski binolar rekonstruktsiya qilinib, sport inshootlariga aylantirildi. Ushbu sport inshootlariga jamg'arma tomonidan 540 mln. so'm mablag' ajratildi.

2004 yil manziliy dasturi bo'yicha viloyatda 4 ta bolalar sport inshootlari ya'ni: G'ijduvon tumanida 2 - tip, Vobkent, Peshko', Qorako'l tumanlarida 5 - TIP sport inshootlari yangidan qurilib, inshootlarga jamg'arma tomonidan 685,6 mln. so'm mablag' xarajat qilindi, hamda tuman hokimliklari tomonidan 309,4 mln. so'mlik homiylik ishlari bajarildi. Sport inshootlari normativlar bo'yicha sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlandi. Bugungi kunda malakali murabbiylar yordamida har bir sport inshootida 10 taga yaqin sport turlari bo'yicha sektsiyalar tashkil qilinib, bolalarni sportga jalb qilish ishlari davom etmoqda. Manziliy dasturga kiritilgan inshootlardan tashqari;

2004 yilda shahar va gumanlarda foydalanilmayotgan eski binolar va shirkat xo'jalik klublaridan 10 tasi homiylar tomonidan qayta rekonstruktsiya qilinib, sport inshootlariga aylantirildi. Shofirkon tumani U.Asadov nomli shirkat xo'jaligida 40 mln. so'mlik

Olott^{umay} Navoiy sh/x 30 mln. so'mlik Jondor tumani Guliston sh/xda 20 mln. so'mlik Peshko' tumani O'zbekiston sh/xda 18 mln. so'mlik G'ijduvon tumani S.Ayniy sh/xda 16 mln. so'mlik Kogon shahar 7 - son MFYdagi bo'sh binolar sport zallariga aylantirildi va Buxoro shahar 58 - son "Shirbudin" QFY da 10 mln. so'mlik 32 - son mehribonlik uyi 24 mln. so'mlik Kogon tumani "Buxoro" sh/ xda 8 mln. so'mlik sport maydonchalari, Buxoro tumanida 24 mln. so'mlik tennis korti, jami 190,0 mln so'mlik sport inshootlari qurildi va sport anjomlari bilan ta'minlanib, bolalar ixtiyoriga topshirildi. Viloyatda 2004 yilda respublika jamg'armasi tomonidan 170,0 mln so'mlik sport anjomlari olinib, shahar va tumanlarga tarqatildi.

2004 yil 25 avgustdagi homiylik kengashi yig'ilishi, Vazirlar Mahkamasining 29 avgustdagi 410 qaroridan keyin O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi Vazirligi huzuridagi bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi viloyat filiali tomonidan jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari seksiyalar, sport maktablari va internatlari ish faoliyati borasida ishlar olib borilmoqda, Bolalarni sportg'a ko'proq jalb qilish maqsadida umumta'lim maktablar bolalar o'rtasida doimiy ravishda musobaqalar o'tkazish yo'lga qo'yildi. Viloyat bo'yicha barcha jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarini noyabr oyida uch kunlik qisqa muddat ichida kaskad usuli bo'yicha o'quv seminarlari o'tkazilib, malakalari oshirildi.

2005 yil manziliy dastur bo'yicha jamg'arma viloyat filiali tomonidan 3 ta Shofirkon, Romitan, Kogon tumanlarida 5 - TIP bolalar sport inshootlari va 4 ta umumta'lim maktablarida qo'shimcha sport zallari qurildi, qamda Qorovulbozor tumani To'zal" sport majmuasi rekonstruktsiya qilinib, bolalarga foydalanishga topshirildi va yangi qurilgan sport inshootlariga jamg'arma tomonidan 961,3 mln so'm mablag' ajratildi. Bulardan tashqari har bir tumanlar homiy tashkilotlari tomonidan ushbu inshootlarga ..500,0 mln so'mga yaqin ishlar bajarildi.

Viloyatda 2005 yil dasturiga kiritilgan sport inshootlaridan tashqari homiyilar tomonidan shaharda 280,0 mln so'mlik otchopar sport inshooti, "Shirbuddin" qishloq fuqarolar yig'inida 26 mln so'mlik (aeroport yo'li ustida) zamonaviy sport maydonchasi, Ibn - Sino Mahalla fuqarolar yig'inlarida 36,0 mln so'mlik zamonaviy sport maydonchasi, Samoniylar bog'ida 1 - TIP sport inshooti uchun 92,0 mln so'mlik Romitan tumani qishloq fuqarolar yig'ini hududida zamonaviy badiiy gimnastika markazi 151,0 mln so'mlik Jondor tumani A.Temur shirkat xo'jaligi tomonidan 120,0 mln

so'mlik 5 - TIP sport inshooti'va viloyatning eng chekka sharoiti bo'lmagan qishloqlarida 24 ta sport maydonchalari xrmiiylar tomonidan qurilib bolalarga topshirildi. Ushbu sport inshootlariga homiiylar tomonidan 800,0 mln so'mga yaqin ishlar bajarildi, 2005 yilda viloyat sport inshootlarini sport anjomlari bilan ta'minlash maqsadida respublika jamg'armasidan 142,0 mln so'mlik sport anjomlari olib sport inshootlariga tarqatildi.

2006 yil manziliy dasturi asosida viloyat jamg'armasi hisobidan Jondor tumanida 175,0 mln. so'mlik zamonaviy loyihalar asosida 5 - tip sport inshooti yangidan qurildi va Shofirkon tumanida qishloq va suv xo'jaligi klub binosi 30,0 mln so'mga rekonstruktsiya qilinib, zamonaviy badiiy gimnastika markaziga aylantirildi. Respublika jamg'armasi tomonidan 641,0 mln so'mga 6 ta umumxalq maktablarida sport zallari qurildi. Ushbu qurilish montaj ishlariga jami 846,0 mli so'mlik mablag' xarajat qilindi. 2006 yilda viloyatdagi sport inshootlarini sport anjomlari bilan ta'minlash maqsadida respublika jamg'armasi tomonidan 245,0 mln so'mlik sport anjomlari olib inshootlarga tarqatildi.

2006 yil manziliy dasturiga kiritilgan sport inshootlaridan tashqagi homiiylar hisobidan Buxoro shahar Ibn Sino MFY da 200 mln so'mga yaqin boks markazi, Buxoro shahar "Shirbuddin" QFYda bo'sh yotgan eski klub binosi 35,0 mln so'mga qayta ta'mirlanib, 20,0 mln so'mlik sport anjomlari bilan ta'minlab kurash zaliga, Buxoro shahar 32 - son maktab hududida bo'sh yotgan bino 30,0 mln so'mga qayta ta'mirlanib, tatami va barcha sport anjomlari bilan ta'minlanib, kurash zaliga, Shofirkon tumani "Iskogare" sh/h G'ijduvon tuman F.Xo'jaev sh/h Qorako'l tumani Yo.Safarov sh/h Korako'l tumani "Jig'achi" QFY sobiq sh/x klublari sport zallariga, Jondor tumani madaniyat saroyi kichik zali va Vobkent tumani XTBga qarashli eski klub binosi badiiy gimnastika markazlariga aylantirildi.

Har yilda bir marta viloyatdagi barcha sport inshootlari inventarizatsiyadan o'tkaziladi va ularning doimiy monitoringi yuritiladi. Sport inshootlar soni 2003 yilda 2762 tani tashkil qilgan bo'lsa, 2006 yilda ularning soni 3436 taga etib bordi.

2005 yildan boshlab viloyatda bolalarni yozgi dam olish paytlarini mazmunli o'tkazish va ularni sportga qiziqtirish maqsadida bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi, "Kamolot" YoIH, madaniyat va sport boshqarmasi, mahalla jamg'armalari bilan hamkorlikda sportning 15 turi bo'yicha 3 - bosqichdai iborat "Yozgi ta'til" sport musobaqalari o'tkazilishi yo'lga qo'yildi. Bu boradagi ishlar davom etmoqda.

UMUMIY XULOSALAR VA TAVSIYALAR

Bolalar—kelajagimiz. Axir ular tez o'sib, katta bo'ladilar va kattalar o'rnini bosadilar. Bizning bu o'rinbosarlarimiz jismoniy va axloqiy jihatdan sog'lom, baquvvat bo'lishlari kerakki, bu ularga avlodlar va hayot davomiyligini ishonib topshiraylik. Buninguchun jismoniy tarbiyani to'g'ri, muntazam va betinim o'tkazish yo'li bilan o'smirlar va yoshlarda o'z - o'zini tarbiyalash malakalarini shakllantirish kerakki, bular hozirgi zamonda pedagogikaning yuksak omillaridan hisoblanadi. To'g'ri; o'z - o'zini tarbiyalash malakalarini va unga ehtiyojni shakllantirish—juda qiyin vazifa. Agar o'smir, yigit yoki qiz o'z - o'zini tarbiyalash darajasiga ko'tarilgan bo'lsa, ota - onalar ularning muvaffaqiyatlarini kuzatishlari, bundan quvonishlari, zarur bo'lganda bu jarayondagi kamchiliklarni tuzatib borishlari lozim.

Ko'pgina ota - onalarni bolaga to'la erkinlik berish mumkinmi, degan savol qiziqtiradi. Biz bu savolga, ha, mumkin, deb javob beramiz. Biroq bunda bolalar ahloqiy, ma'naviy, ijtimoiy jihatdan yaxshi tarbiyalangan, nima mumkinu, nima mumkin emasligini farklaydigan, yaxshilik va yomonlik oqibatini anglash darajasida etuk bo'lishi lozimi. Ana shunda ota - ona boladan ko'ngli to'q bo'ladi, uning vaqtdan okilona foydalanishiga, o'ziga va jamiyatga zarar etkazmasligiga ishonch hosil qilganda unga to'la erkinlik berishi mumkin.

Bolalar bilan ko'proq birga bo'lishga harakat qilish lozim. Bunga ketgan vaqt, kuch - quvvat ajoyib natijani beradi, mriganda ota - ona ana shunday sog'lom, aqlli bolalar rohajni ko'radi.

Ota - onalar faqat bolalar hayotini emas. balki o'z haiyotlarini ham to'g'ri tashkil tishlari kerak chunki bolalar taklidchan bo'lishadi.

Ota - onalar jismoniy tarbiyaning nazariy va amaliy lurlarimi muntazam ravishda birgalikda oqilona olib borishlari kerak. Ana shunda o'smirlarda va eshlarda o'z - uzlarini tarbiyalash ko'mikmalari paydo bo'ladi, qadriyaglarg. oportga, mehnat qilishga doim ehtiyoj sezadigan bo'ladi.

XULOSA

Harbiy xizmat Vatan tuyg'usini shakllanishini kafolatlaydi degani shundan iboratki, davlatimiz bayrog'ini himoya qilib, bayram oldida mag'rur turgan insonlar har kuni musaffo tongda tikka turib davlatimiz madhiyasini tinglagan farzandda shunday kuch paydo bo'ladi. Shunday his tuyg'u paydo b'ladi - ki, bu kuchni, bu tuyg'uni shirinlahzalarni boshidan o'tkazgan insonlar tushuna olishi mumkin. Bu tuyg'u esa aynan Vatan tuyg'usidir – buni esa so'z bilan triflashning imkoni yo'q. bu yurakdan chiqadigan tuyg'udir. Shuning uchun harbir xizmatni o'taydigan yigitlar mag'rur yuradilar.

Biz polvonlar yurt farzandimiz. Polbonlar hamisha xalqning, yurt oriyati uchun kurashadigan xalqning dovyurak farzandlaridir. Mana davrada kurash bo'lyapti. Kuarshda g'lib chiqqan yigitga taraf doimo, g'olib chiqqan yigitga, bu safargi naq ikkita raqib chiqib qoldi. G'olib yigit biroz ikkilanib turdi va raqibga kuchi yetmasligini bildi chog'i, davradagi hakamga o'z arzini aytib, davradan chiqa boshladi. Shunda tomoshabinlar orqasida o'tirgan yigitniing otasi ornidan turdi va o'g'liga qarab “O'g'lim xalqim oldida meni yuzimni yerga qaratma bu davrada yo oligingni yo mag'rur tirigingni olib ketay, qayt orqangga, seni kuching yetadi unga” – otaning aytgan gapi shu bo'ldi. O'g'il shart orqasiga qaytib kurashga tushdi - yu raqib ustidan sof g'alabaga erishdi. Davradagi tomshabinlar ham shunday kuchni qayerdan olganligini tushunib yetdilar. Bu esa otaning farzandiga ruxiy kuchi edi. Otalar ana shunday kuchdan farzandini bebaxra qoldirmasin. Chinki bunday kuchga ega bo'lgan farzandlar taning ruxsatisiz ostona hatlab ko'chaga chiqmaydilar. Ota duosini olmay biror joyga ketmaydilar, shundagina mag'rur farzandlar yetishadi, farzandlarning yuragida, qalbida, ongida, ota - onasiga, avlod ajdodiga, xalqiga, Vtaniga bo'lgan muhabbati qaror topadi. Shundagina siz mamlakatimizning kafolatlangan kelajakini yaratgan bo'lasiz. Bugun milliy mafkurani shakllantirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bu - Vatan tuyg'usidir, shubhasiz. Prezidentimiz aytganidek, “Sen o'zligingni anglagan nasl, muhabbat nisini bilolgan sari yuragida Vataniga muhabbat ildiz otib yuksala boradi, bu ildiz qancha chuqur, bo'lsa, tug'ulib o'sgan yurtga muhabbat shu qadar cheksiz bo'ladi”. Yutboshimiz ta'kidlaganidek, Vatan tuyg'usi bu kuch o'zbek farzandida bu tuyg'uni oiladan boshlab shakllantira boshlaydilar. Yigitlarimizda Vatan tuyg'usini shakllantirishni kafolatlaydigan davri bu harbiy xizmatdir. Har bir o'zbek yigiti muqaddas burchini o'tashi shart va zarurdir. Vatan tuyg'usi shunday kuchki o'z yigitlik burchini o'tamagan

bo'lsa, bunday kuchni tushunishi qayin bo'ladi, xalqi, qalbida, ongida, ota - onasiga, avlod ajdodiga himoya qilishdek muqaddas burchini o'tagan farzand millatning mag'rur farzandi bo'la oladi. Donishmand xalqining ziyoli vakillari, o'zingiz o'ylab ko'ring, qaysi davlatda bo'lmasin ishinchli organlarga faqat yigitlik burchini o'tagan farzanadlarni qabul qiladi, bu esa birinchidan, Vatan tuyg'usidek kuchga ega bo'lganligi uchun ikkinchidan, xalqi, yurti, avlodi - ajdodi oldida yuzini yorug' qilgan uchun. Uchinchidan, vatanning harboy salohiyatini tushunib yetgani uchun uni o'z qo'li bilan qurgan insonni hech kim alday olmaydi. Ularning balad porvoz gaplariga, uydirmalariga hech qachon ishonmaydi.

Ozbek xalqiga o'z yigitlik burchini o'tamagan farzandlarni hech qachon unutmaydilar. Ta'bir joiz bo'lsa, hatto qiz bermaganlar. Sovchilar saraladigan birinchi savol ham shu bo'lgan, chunki ota – bobolarimiz o'z yigitlik burchini o'tagan farzanadlarni mustaqil hayotda o'z o'rnini topish, oilani boqishga, kelajakda xalqiga munosib farzand tarbiyalashga ishonganlar. Sir emaski aksaryat yshlarimiz harbiy xizmatga imkon qadar bormaslikka harakat qilishadi, bu bilan katta xatoga yo'l qo'yishadi, ayniqsa, ming afsuslar bo'lsinki, ota - onalar ham bunga sababchi bo'ladilar. Xalqimning yurtimning ziyoli yoshlari ko'pchiligi harbiy xizmatga borishmaydi. Bu esa juda achinarli ahvol. Chunki ertaga uar davlatning asosiy kuchi, qon tamiri bo'lib xizmat qiladi, ta'bir joiz bo'lsa, maktablarda bolalarimizda “Vatan tuyg'usi” fanidan dars beriladi. O'zida Vatan tuyg'usini shakllantirmagan, shunday kuchdan bebaxra qoldirgan ziyoli insonlar qanday qilib, farzandlariga bu tuyg'uni tushuntira olishlari mumkin. O'zbek didaktik priofessor olimi O.P. Roziqov aytganidek, “Sen o'sha qozonda qaynamagan bo'lsang, chetida turib uni ichida nima borligini aytma va birovga tushuntirishga harakat qilma, beburt bo'lasan, chunki qozonning ichida qaynatilganlar yoningda turganini unutma”, deganda mutlaqo haq edi. O'zi bilmagan, his qilmagan narsani birovga o'rgatishdan daxshatliroq narsa bo'lmasa kerak.

Yurt boshimiz aytganidek, buning yo'li – odamlarimiz avvalom bor, yoshlarimiz iymon etiqotni saqlashi lozim, irodasini baquvvat qilish, ularni o'z fikriga ega bo'lgan barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularning tafakkurida o'zligini unutmaslik, ota - bobolarimizning muqaddas qadriyatini asrab – avaylash va fazilarlarini qaror topishga, ularning man o'zbek farzandiman deb g'urur va iftixor bilan yashashga erishishdir.

Yuqorida tavsiflarni xulosalab, milliy mafkuramizni shakllantiruvchi bosh omillar bu - oilada ota tarbiyasi va jonajan vatan tuyg'usini sing dirish deb komil ishonch bilan aytish mumkin.

Farzandlarimizni shunday mag'rur qilib, tarbiyalay olsak, biuz orzu qilgan maqsadlarimizga albatta erishamiz. Zera yurt boshimiz aytganidek, "bu oliyjanob fazilatdir, har qanday murakkab, qaltis sinoatlardan mardona va yorug' yuz bilan o'tishdan biz uchun beqiyos kuch – qudrat manbai bo'ladi".

FOVDALANILGAN ADABIYOT VA QO'LLANMALAR RO'YXATI:

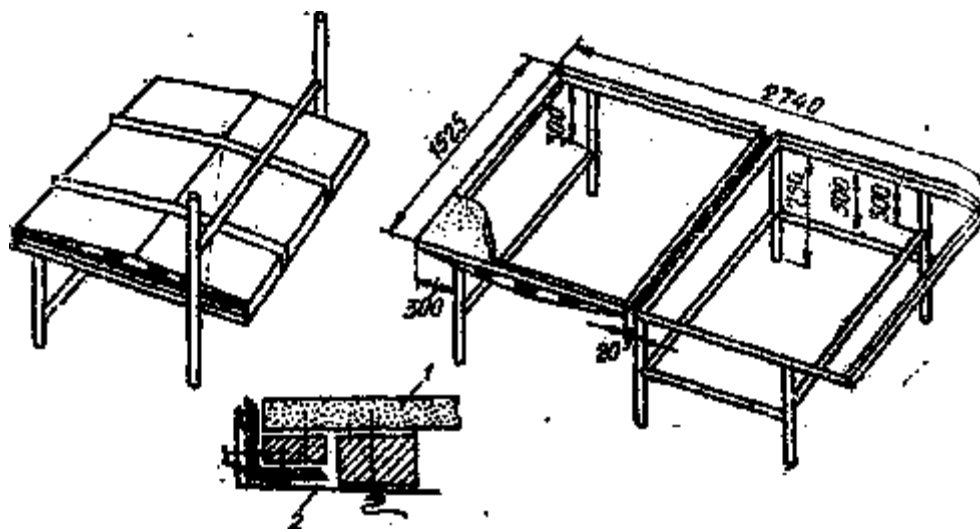
1. Karimov I.A. - « O'zbekistonning o'z istiqloli va taraqqiyot yoli». - T. «O'zbekiston» 1992 yil.
2. Vazirlar Mahkamasining - «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida». - T. 1999 - yil 27 - may 271 - sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi farmoni. T. 2002 - yil 24 - oktyabr.
4. Xo'jaev F. Usmonxo'jaev T. Boshlang'ich sinflarida jismoniy tarbiya darslari - T. 1996 - yil.
5. DTS.
6. Ashmarin B.T. Teoriya i metodika pedagogicheskiy issledovaniy I fizicheskiy vospitaniye. - Moskva. 1978.
7. Gomelskiy A.Y. Upravleniye kamandoy v basketbale. - Moskva - 1976
8. Maykson G.B, Shaulin V.N, Shaulina E.B. Somostyatelnoye zanyatiya uchashixsya po fizicheskoye kulture. - Moskva - 1986.
9. Sbornik instruktivno – metodicheskiy materialov po fizicheskomu vospitaniyu. - Moskva. 1984.
10. Kovalev V.D. V.A.Golomazov, Keraminas S.A, Voronesh E.V. Potopov V.T, Turg'unov B.I. Spartivniy igri: uchebnik dlya pedagogicheskix institutov
11. Markov D.P, Azolinin N.G. umumiy taxririda - Yengil atletika. - Toshkent. «O'qituvchi» 1971.
12. Makarov A.N, Siris P.Z, Tennov V.P. Lyogkaya atletika: uchebnik dlya pedagogicheskix uchilishi - Moskva.: «Prosvesheniye » 1990.
13. Usmonxo'jaev T.S, Arzumanov S.G, Qodirov B.A. Jismoniy tarbiya, kasb - hunar kollejlari uchun darslik. - Toshkent.; «O'qituvchi», 2003.

14. Ozolina N.G, Voronkina V.I. - Lyogkaya atletika: uchebnik dlya pedagogicheskix institutov fizicheskoy kulturi, M. Fizkultura I sporti, 1979 y.
- 15 Lyogkaya atletika: Uchebnik dlya PTU.M. Vishaya shkola , 1987
16. Markova A.N. Lyogkaya atletika: Uchebnik dlya pedagogicheskix institutov. - Moskva.: « Prosvesheniye » 1987.
17. Abdullaev Sh.J, Zaripov K, Muborakov X.O.Umumta'lim maktablarida o'quvchilar bilan o'zbek milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishda ma'naviy tarbiyaning o'rni. - Toshkent, 2003.
18. Maxsitov B. Ochilov A, Yunusov T, Yunusova Yu, Nasimov R. Zokirov I . I.To'laganov Sh, Qudraiov R, Ismatov Sh «Sog'ligining o'z qo'lingda».
19. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlardan iborat metodik qo'llanma. - Toshkent 2002.
20. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'rta maxsus, kasb - hunar tizimidagi o'quv muassasalari o'quvchi yoshlar «Barkamol avlod» sport musohaqalariga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi. - Toshkeni 2002.
- 21 .Sport ro'znomasi. 2002 - yil, yanvar - dekabr.
- 22.Sport ro'znomasi. 2003 - yil, yanvar - dekabr.
- 23.Sport ro'znomasi. 2004 - yil, yanvar - noyabr.
- 24.Toshxo'jaev «Xalq so'zi» - 87 2002 - yil, aprel.
- 25.Barkamol Avlod «Ma'rifat» - 7 2003 - yil, iyun.
- 26.Umid nihollari «Ma'rifat» - 39 2003 - yil, may.
27. Umid nihollari «O'zbekiston adabiyoti va san'ati». 29 2003 may.
28. Usmonov N. Sport va yoshlik bayrami «Ma'rifat» 73 2004 yil, sentyabr.
29. Toshxo'jaev Z. Samarqand Universiada - 2004. ((Ma'rifat)) 37 2004 - yil, may.
30. Qurbonov R. Universiada - 2004. "Ishonch" 80 2004 - yil ,may.
31. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida «Umid nihollari» sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida. - Toshkent, 2002.

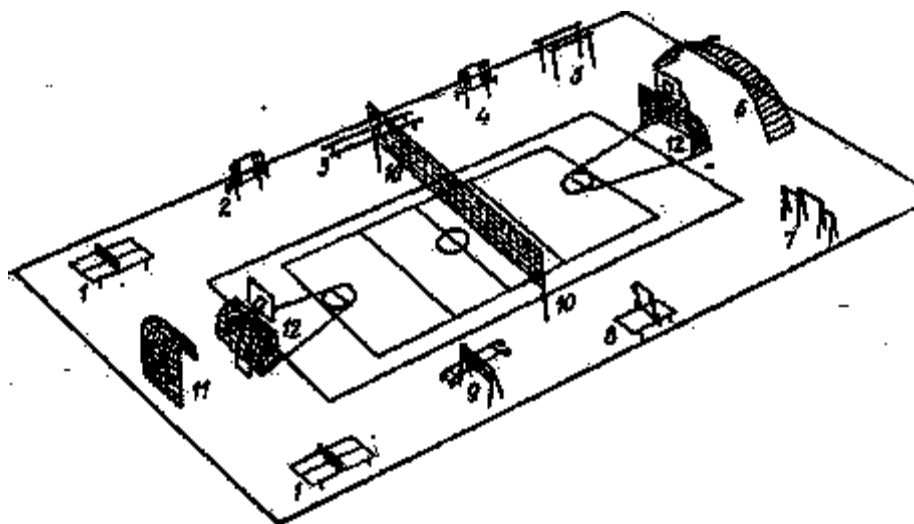
32. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'rta maxsus, kasb - hunar tizimidagi o'quv muassasalari o'quvchi yoshlari «Barkamol avlod» sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi. - Toshkent, 2002.
33. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi «Universiada» sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi. - Toshkent - 2002, yil.
34. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida «Umid nihollari» sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida. - Buxoro 2002.
35. Abu Ali Ibn Sino, “Sherlar va Tibbiy doston” T; 1981 yil, bet 95 - 96
36. Abu Ali Ibn Sino, “Sherlar va Tibbiy doston” T; 1981 yil, bet 97
37. Atoev A.K “Farzandingiz Barkamol avlod bo'lsin” T; Ibn Sino 1983 yil 183 bet
38. Davron X “Samarqand Hayoti ” T: 1991 yil 105 bet
39. Karimov I. A “ O'zbekistonning istiqlol va Taraqqiyot yo'li” T; “O'zbekiston ” 1992 yil 70 bet
40. Karimov I.A “O'zbekiston XXI asr bo'saxasida : Xavfsizlikka taxdid barqarorlik shartlari va taraqqiyot shartlari” 1997 bet 326
41. Nazarov O.A “Intilganga tole yor ” Xalq so'zi 30 Oktabr 1991 yil
42. Raxmonova A.B “Vzaimnost fizichiskogo vospitaniya detey” L. Enaniye 1980 yil 80 str
43. Stankin M.N “Psixologo – pedagogichiskiye osnovi fizichiskogo vospitaniya ” M. Prosvisheniye 1987 yil 160 str
44. Usmonxo'jayev T.S Raximov M. “Maktabda jismoniy tarbiya mahsg'ulotlarini milliy lashtirish (ilmiy metodik tavsiyalar)” T: 1994 yil 4 - 5 bet
45. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Oliy Senatning 2010 yil 27 yanvarda bo'lib o'tgan qo'shma majlisi “Mamlakatni modernatsiya qilish va kuchli fuqarolik barpo etish ustivormaqsadimizdir”.
46. 2010 yanvar 29 yanvar “Asosiy vazifamiz – Vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz faravonligini yanada yuksaltirish” ma'ruzasi.
47. I.A.Karimov “Sog'lom avlod davlatimiz kelajaki” 8 dekabr Konstitutsiyaga so'zlagan nutqi. Buxoro harakati gazetasi, 1999 yil

48. I.A.Karimov “Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi ” Toshkent O‘zbekiston nashriyoti 1997 yil
49. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi ” Toshkent Sharq nasriyoti 1999 yil
50. O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. Ma‘rifat gazetasi 26 oktabr 2002 yil
51. Umumta‘lim maktablari uchun jismoni tarbiya fanidan dastur Toshkent O‘qituvchi nashriyoti 2001 yil
52. Abdunazarov S “Bog‘cha, mahtab muassalarida sog‘lom barkamol, erkin shaxsni tarbiyalash” O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi Vazirligining axbarotnomasi. Toshkent 2001 yil
53. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazaryasi va uslubiyotlari” T.S. Usmonxo‘jayev va boshqalar Toshkent “Ilm ziyo” 2006 yil

ILOVALAR

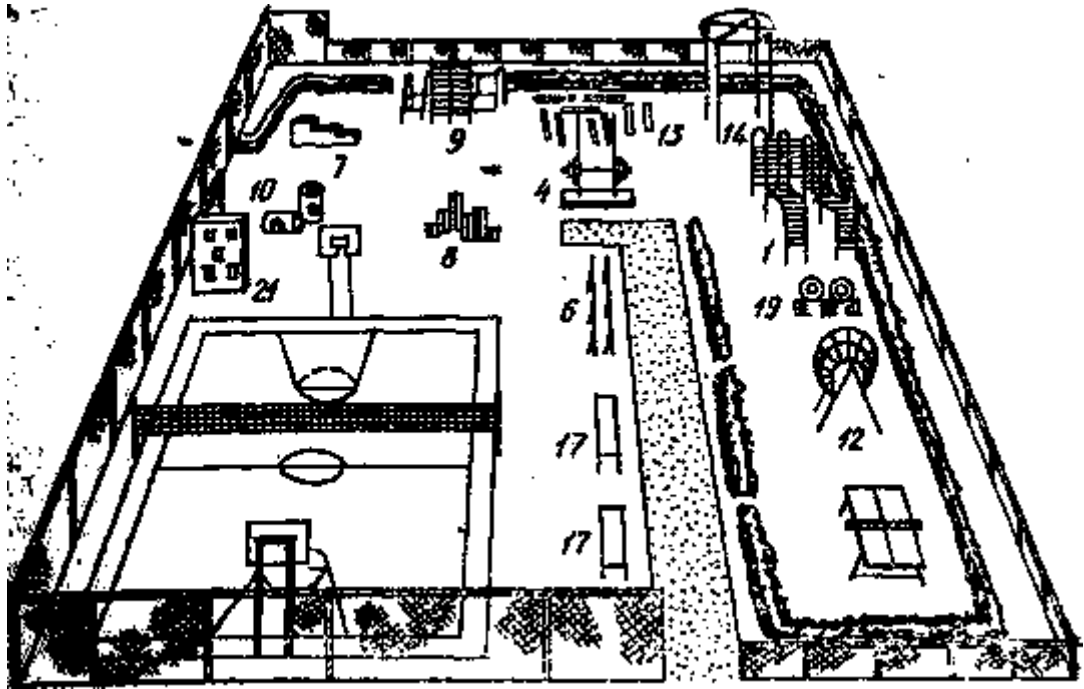


1 - rasm. Stol tennisi uchun yig'ma stol. o'lchovlari millimetrlarda berilgan. 1—DSP, 2 - yassi tom.



2 - rasm. Alpomish va Barchinoy shaharchasi — salomatlik shaharchasi.

1 — stol tennisi uchun temir - beton stol, 2 — tik turib mashq bajarish uchun shtanga (16 kilogrammli), 3 — qo'shaloq qo'yilgan yakkacho'p, 4 — tik turib mashq bajarish uchun shtanga (32 kilogrammli), 5 — parallel brusyalar (yoki turli balandlikdagi uchta brusya), 6 — «yurayotgan sportchi», 7 — turli balandlikdagi turniklar, 8 — yotgan holda mashq bajarish uchun shtanga, 9 - qo'l arg'imchochlarn, 10 — voleybol to'ri uchun ustunlar, 11 — gimnastika devor - trenajeri, 12 - basketbol shchiti ustunlarn bilan birga gandbol uchun darvoza.

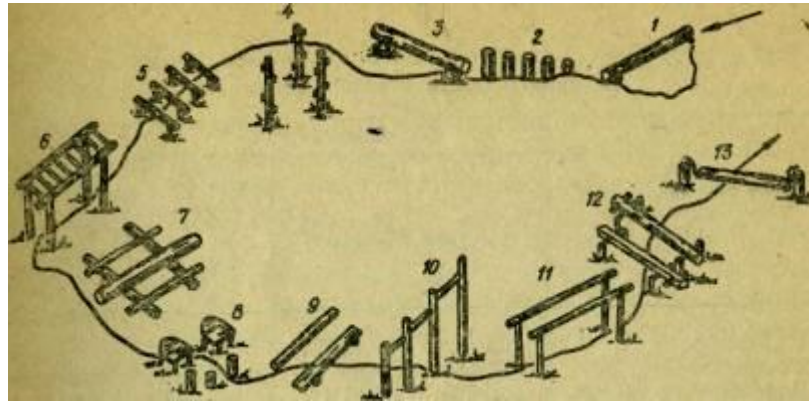


3 - rasm. Kompleks sport - o`yin maydonchasi (umumiy ko`rinishi).

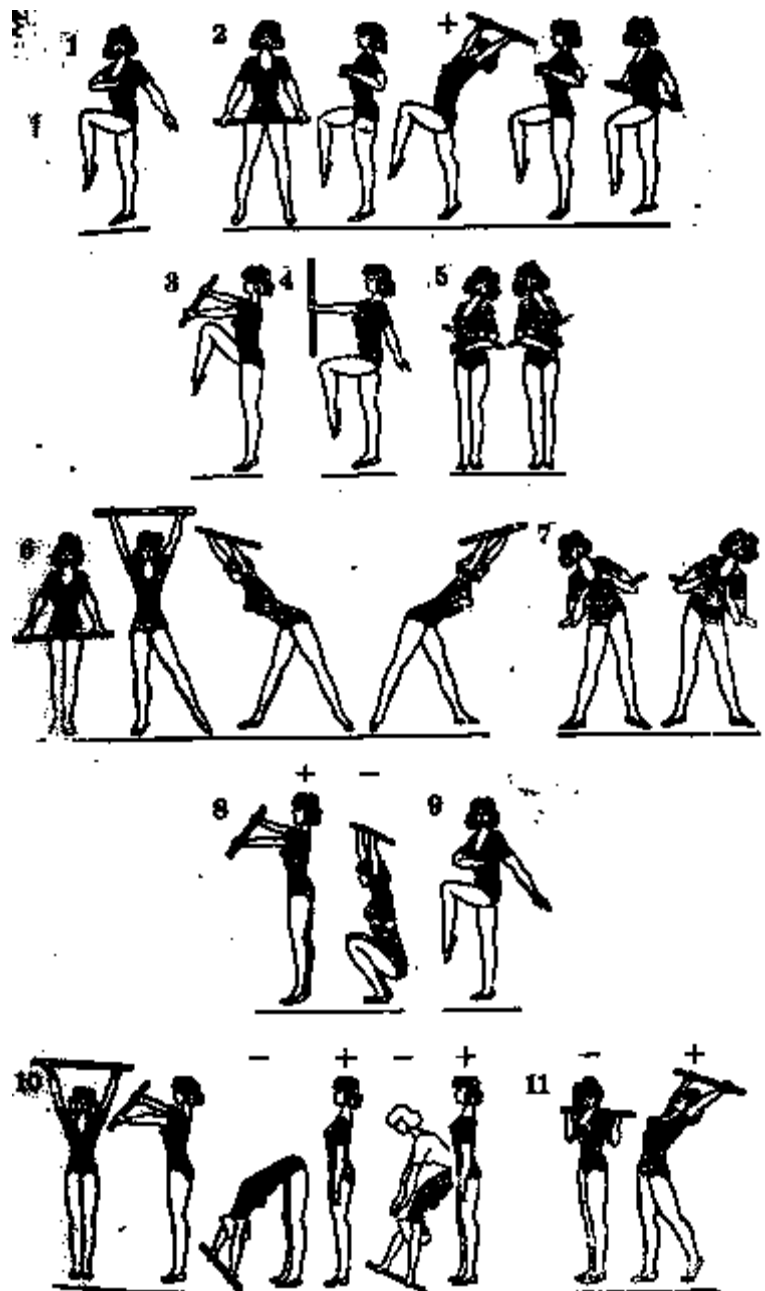


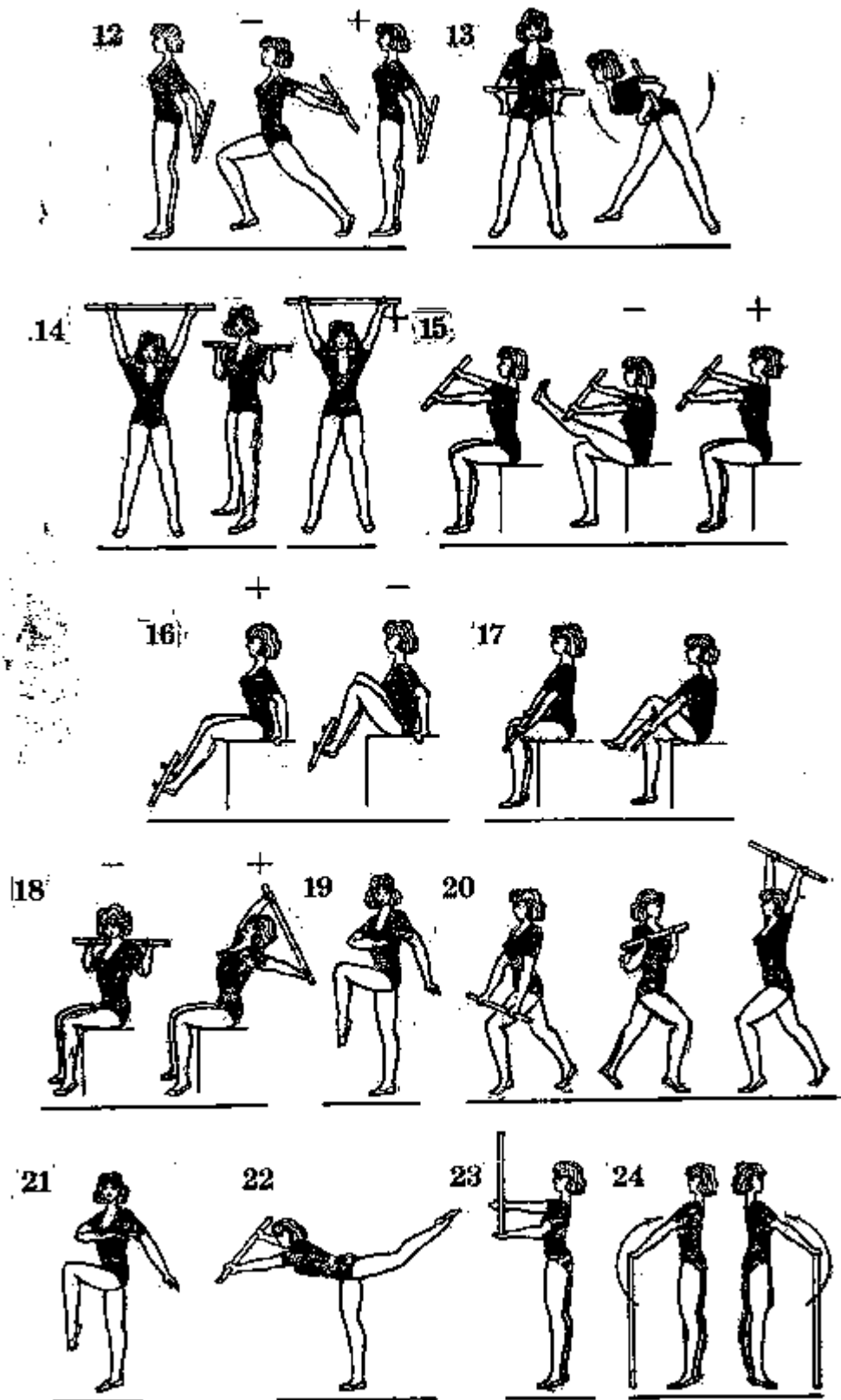
4 - rasm. Kompleks o'yin maydonchalari uchun asbob - uskunalar.

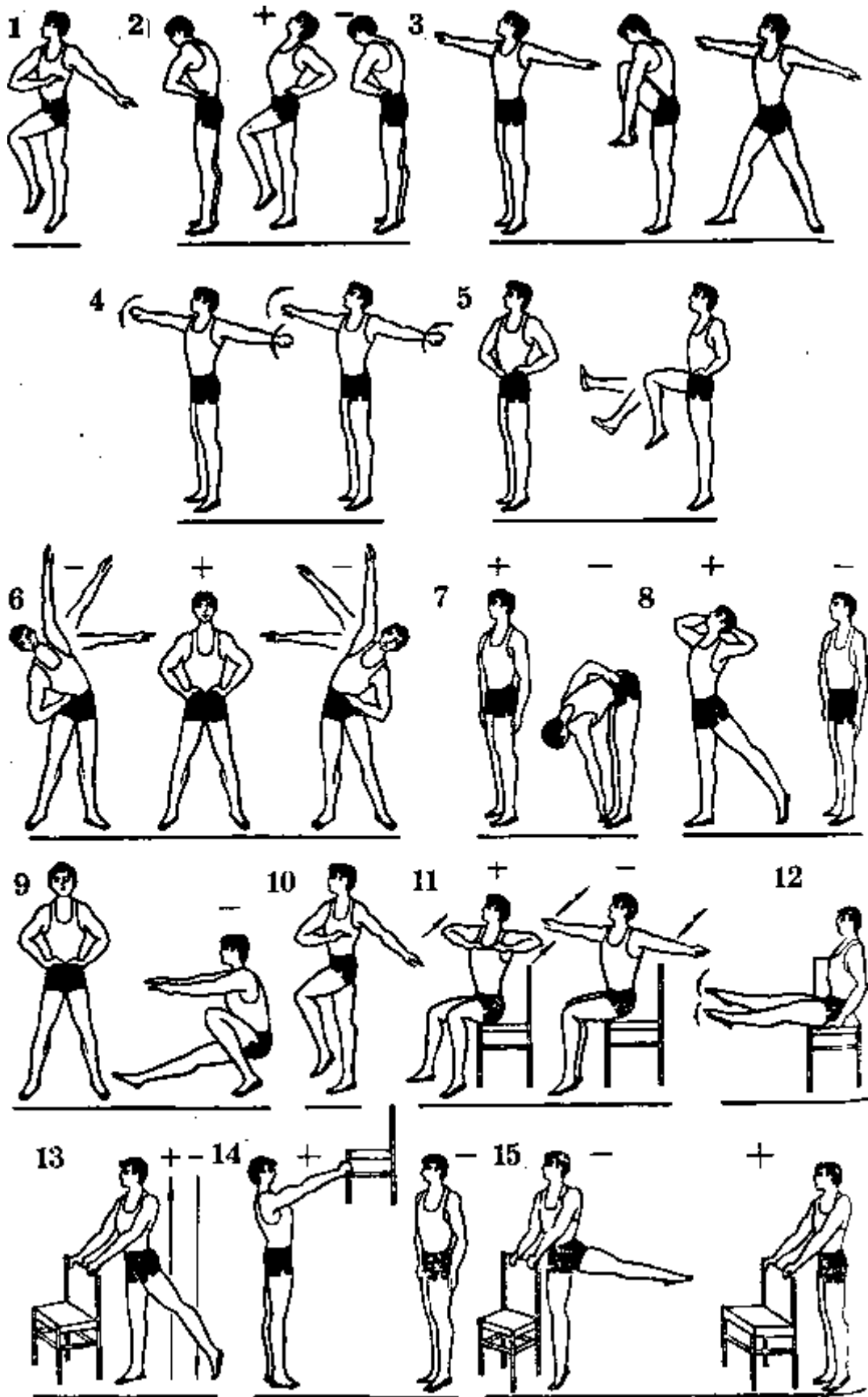
1 – qiyshiq chizilgan qo'lda yurish moslamasi. 2 - ikkitasi yonma - yon qo'yiladigan xoda, 3 – qo'lda yurishga mo'ljallangan aylanma moslama, 4 - shtanga, 5 - gimnastika sinaryadi, 6 - yakkachuplar, 7 - prujinali balansir, 8 - xodalardan tayyorlangan yulka, 9 - "yugurish" barabanlari, 10 - temir - beton xalqalar, 11 - balansir arg'imchoqlari, 12 - aylana zina, 13 - labirint, 14 - osilib chiqish uchun langarlar, 15 - gimnastika devori, 16 - turli balandlikdagn turniklar, 17 - keng skameyka, 18 - kuchni rivojlantirish uchun snaryad, 19 - sakrovchanlikni rivojlantirish uchun snaryad, 20 – to'pga beriladigan zarbalarni mashq qilish uchun spiral, 21 - to'pni tepishni mashq qilish uchun devor.

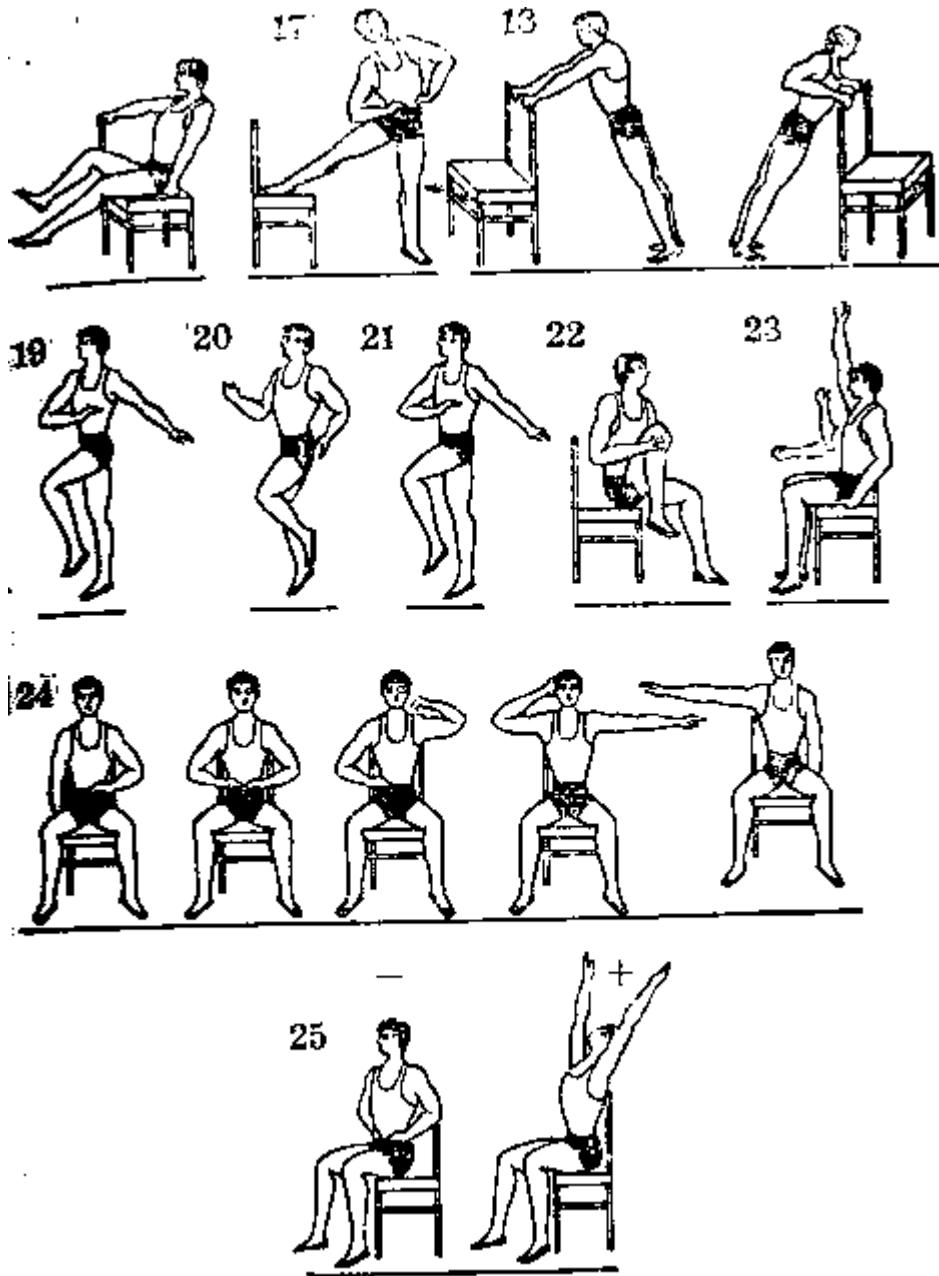


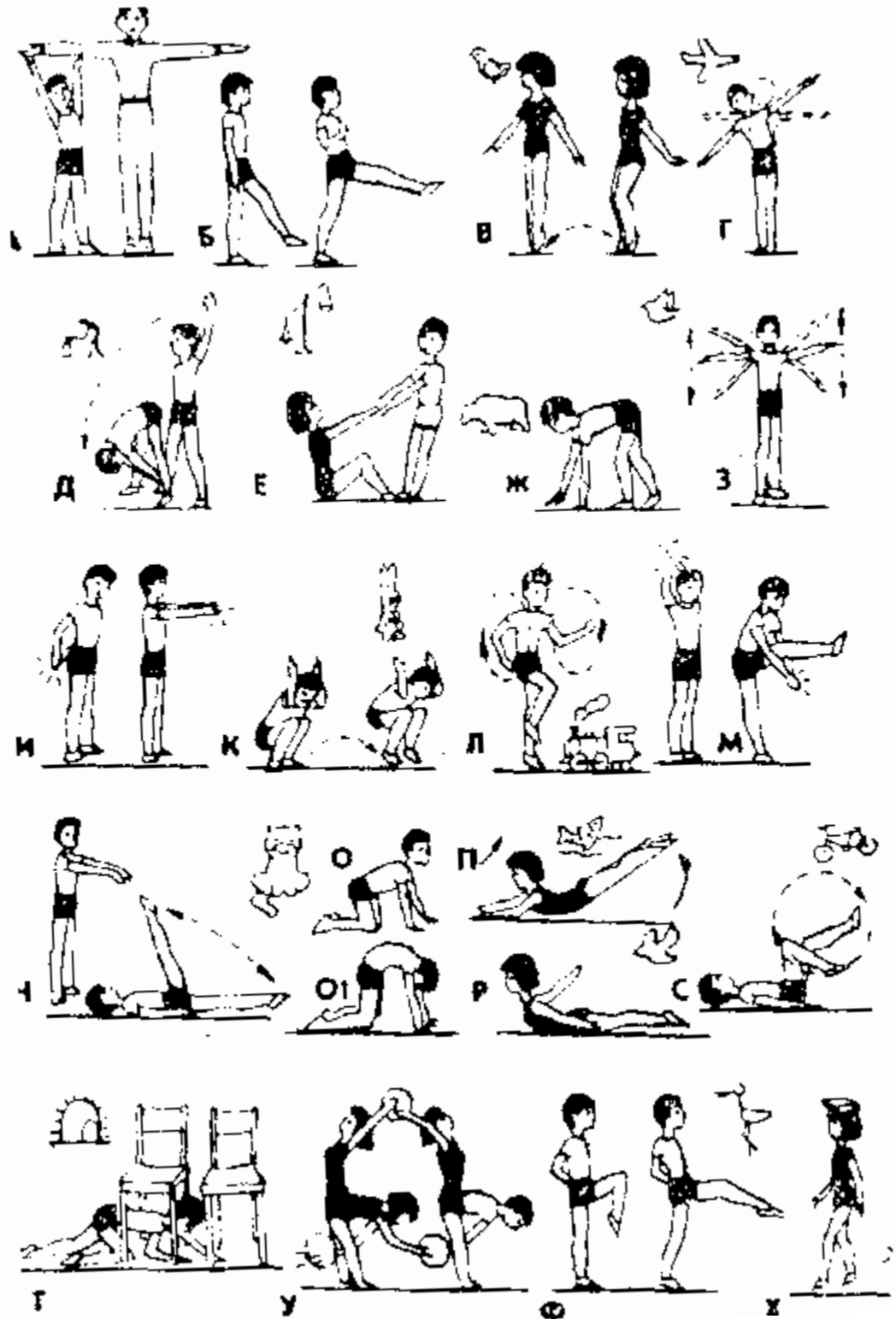
5 - rasm. «Salomatlik yo`lkasi».



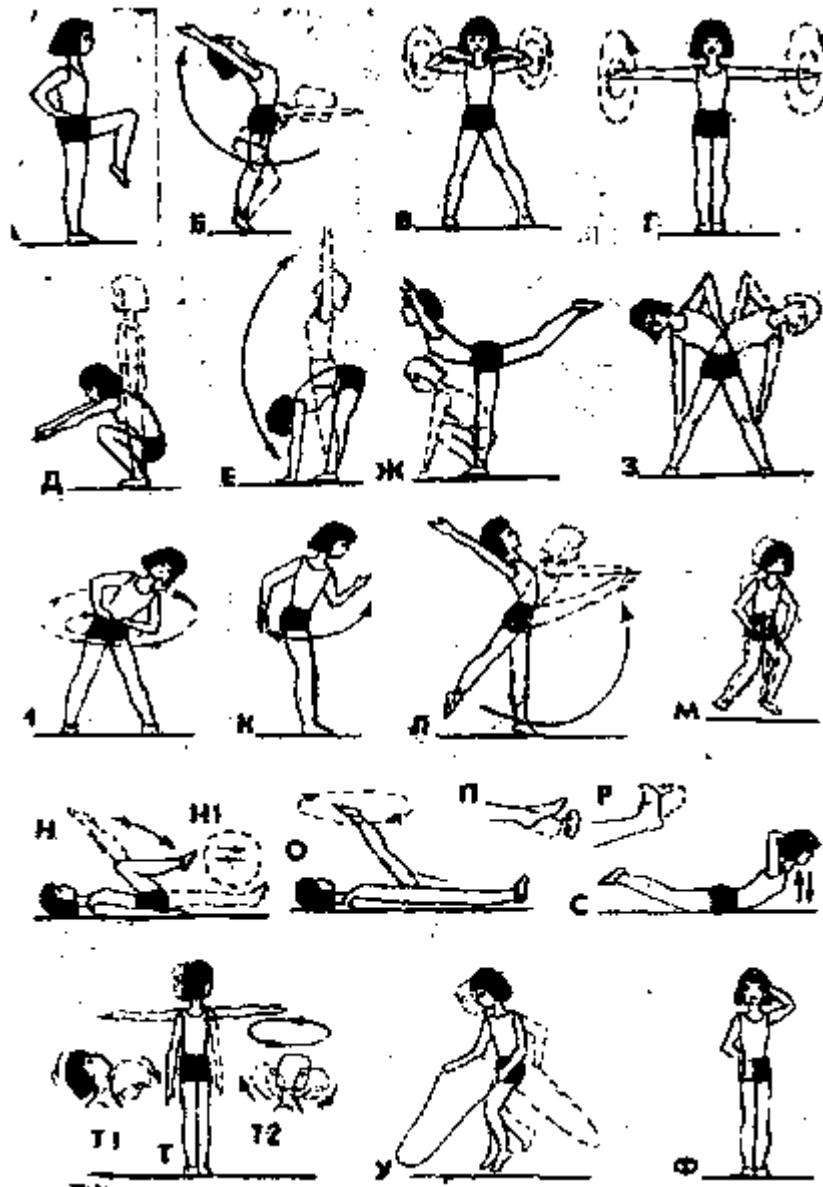






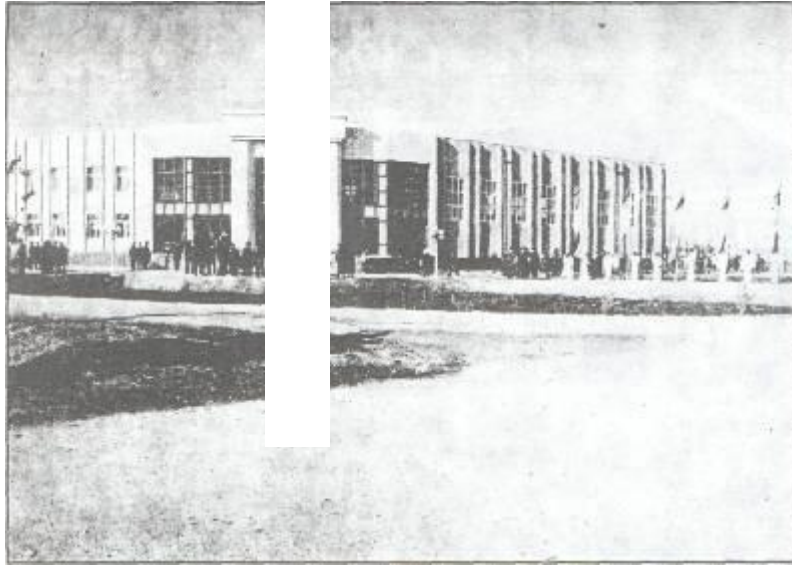


1 - rasm: Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun mashqlar yig'indisi

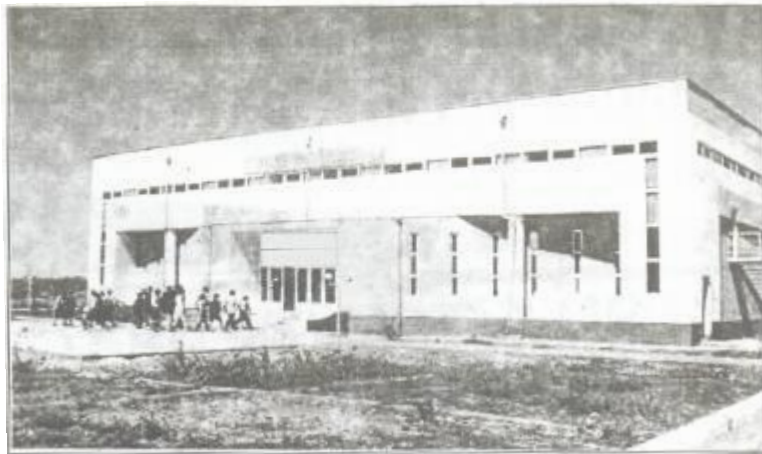


2

2 - rasm. 10 - 13 yoshli qizlar uchun mashqlar yig'indisi.

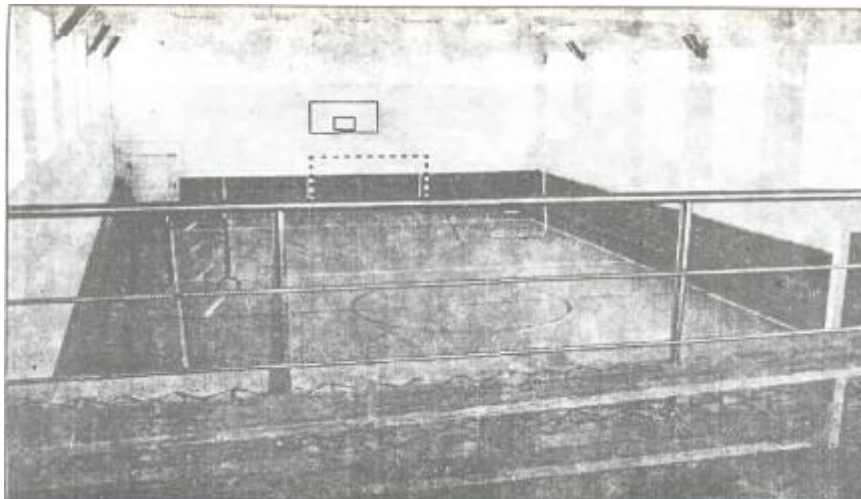


1-rasm 2006 yilda qurilgan Jondor tumanidagi V tip "Istiqlol" bolalar sport majmuasi.



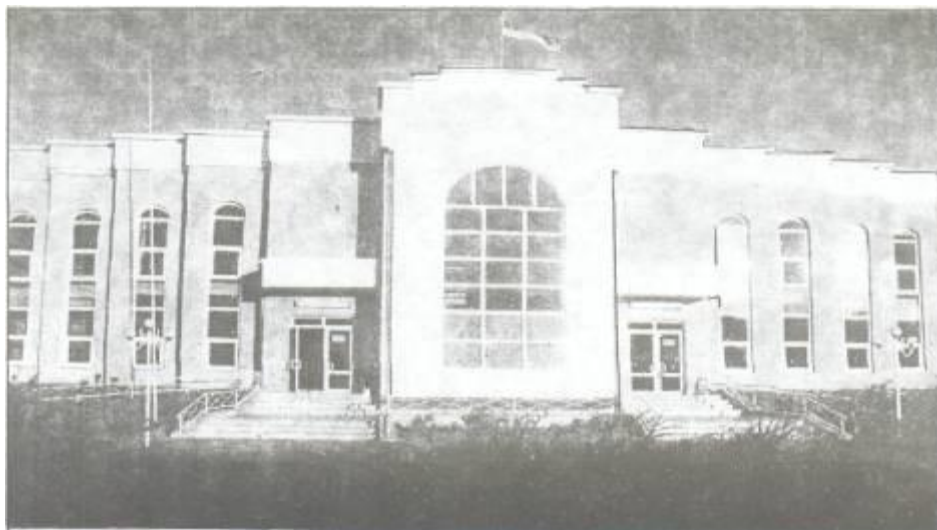
2-rasm 2005 yilda qurilgan Kogon tumanidagi 5 - tip "Siyoz poyon" bolalar sport majmuasi

2.5-3-rasm



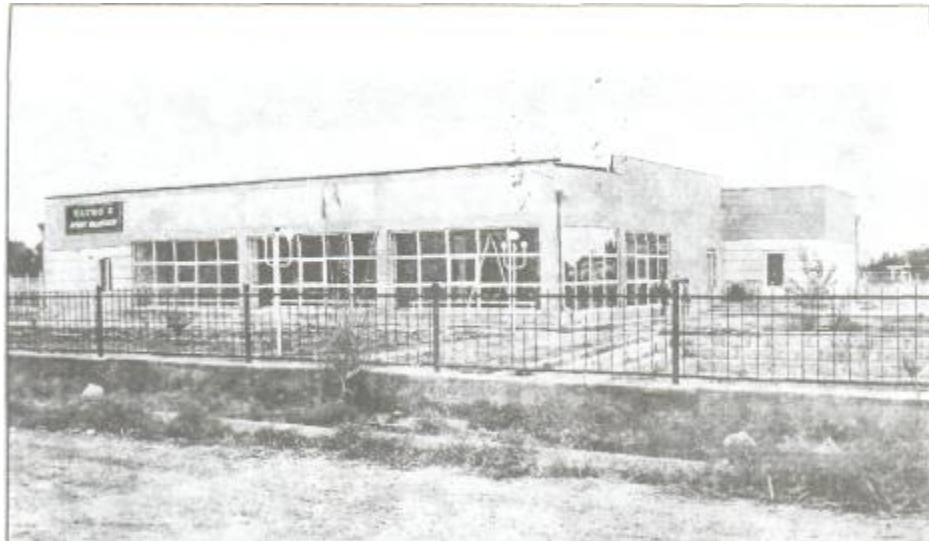
3-rasm 2006 yilda qurilgan Jondor tumanidagi 5 - tip "Istiqlol" bolalar sport majmuasi

2.5-4-rasm



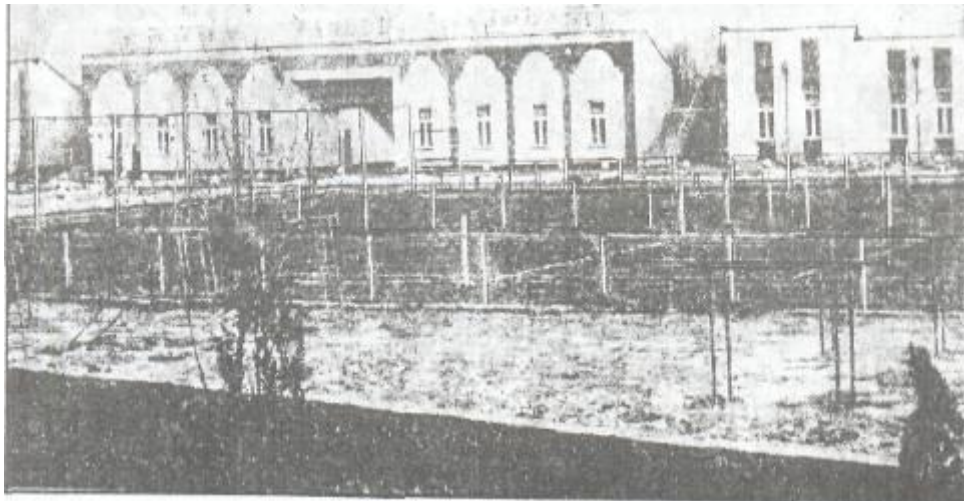
4-rasm 2005 yilda qurilgan Romitan tumanidagi 5 - tip "Mirishkor" bolalar sport majmuasi.

2.5-5-rasm

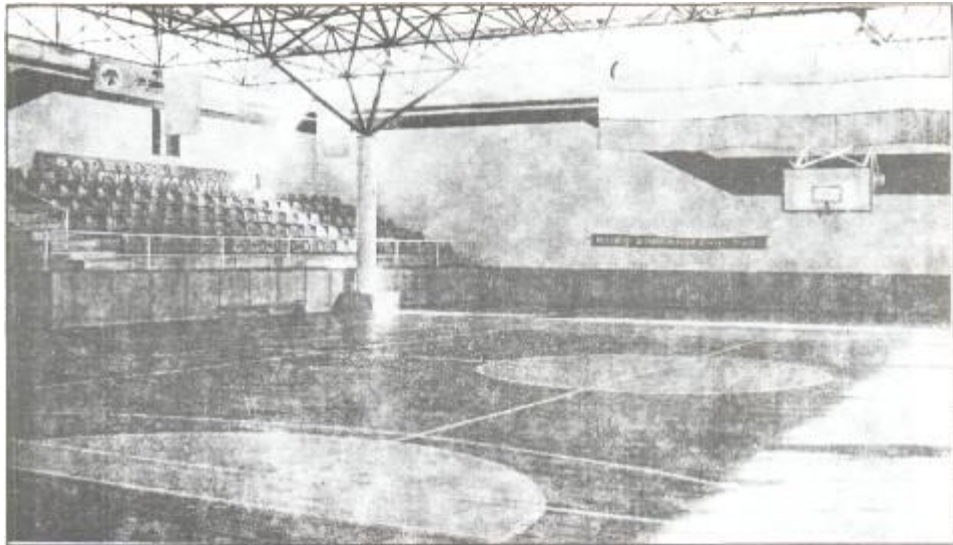


5-rasm 2003 yilda qurilgan Buxoro tumanidagi 1 - tip "Navro'z" bolalar sport majmuasi.

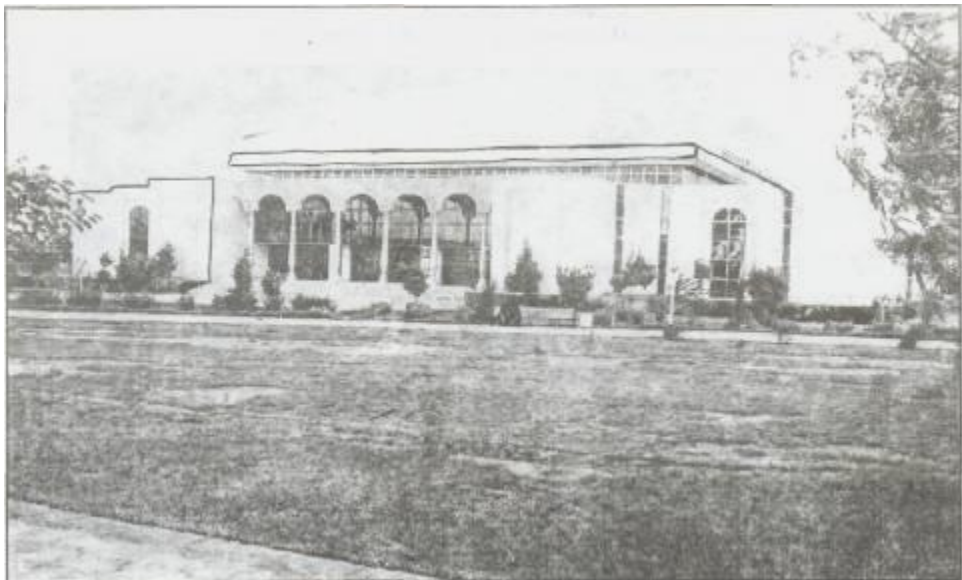
2.5-6-rasm



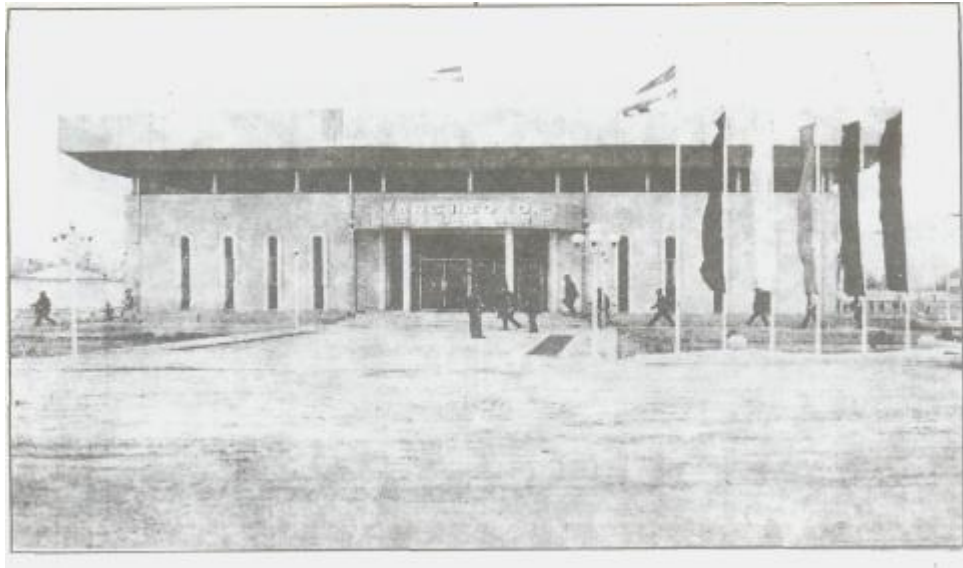
6-rasm 2003 yilda qurilgan Jondor tumanidagi 1 - tip "Farhod" bolalar sport majmuasi.



7-rasm 2003 yilda qurilgan G'ijduvon tumanidagi "G'ijduvon" sport saroyi.



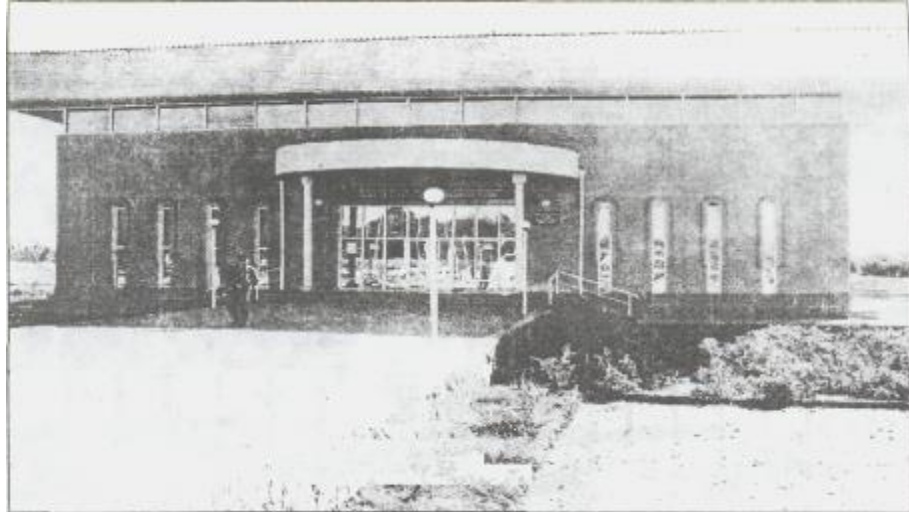
8-rasm 2003 yilda qurilgan G'ijduvon tumanidagi "G'ijduvon" sportsaroyi



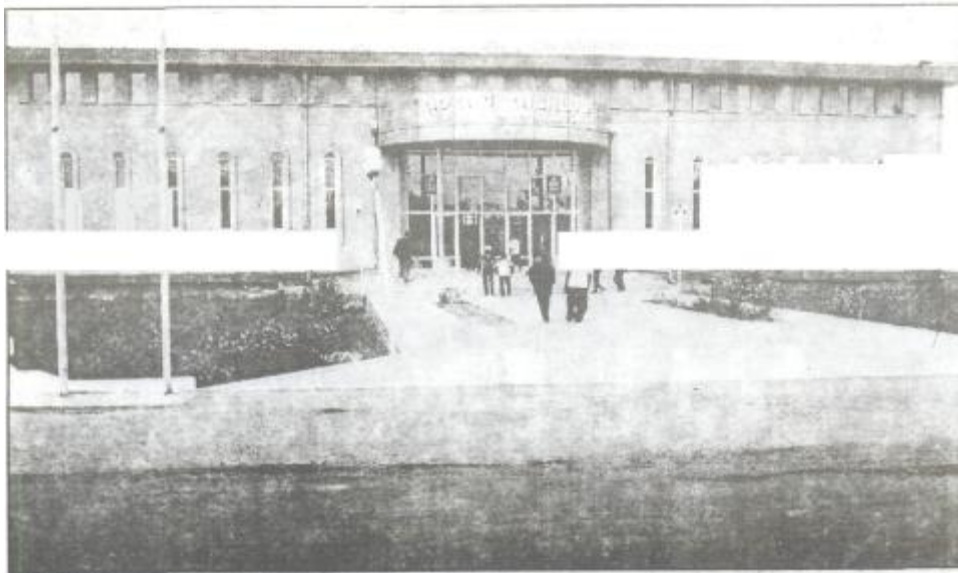
9-rasm 2004 yilda qurilgan Qorako'l tumanidagi 5 - tip "Yangi - Bozor" bolalar sport majmuasi



10-rasm 2004 yilda qurilgan G'ijduvon tumanidagi 2 - tip "Firishkent" bolalar sport majmuasi



11-rasm 2004 yilda qurilgan Peshko' tumanidagi 5 - tip "Qal' ai Mirishkor"bolalar sport majmuasi.



12-rasm 2004 yilda qurilgan Vobkent tuman 5 - tip "Qo'qin" bolalar sport majmuasi.



13-rasm **2005** yilda qurilgan Shofirkon tumanidagi 5 - tip "Revgar" bolalar sport majmuasi.

5 - a sinf oquvchisi Po'lotova Gullolaning Savollarga bergan javoblari

- 1) Sizga jismoniy tarbiya fanidan uyga vazifa yoqodimi? Siz Jismoniy tarbiya fanidan tinglaganmisiz? Ha! Menga jismoniy tarbiya yoqadi.
- 2) siz otanalarigiz bilan birgalikda sport bilan shug'ullanishni xoxlaysizmi. Ha! Sport sog'lik garovi.
- 3) o'sib kelayotgan ayrim yoshlarni jismoniy yo'lga kirishini qanday qaraysiz ? Yoq! Chunki jismoniy yo'lga kirganlarning hayoti yaxshi bo'lmaydi.
- 4) siz Jismoniy tarbiya va sport bilan mumtazam shug'ullanishga qanday qaraysiz? Ha! Sport kishini so'g'lom qiladi.
- 5) Sizning oilangizda qaysi sport turlari tashkil qilingan. Yengil atletika.
- 6) sizning hobingizga ota – onangiz qanday qaraydi. Ha! Mening ota - onam yaxshi qaraydi.
- 7) Siz qaysi sport turilariga qaraysiz va shug'ullanasiz? Yengil atletika bilan shug'ullanaman
- 8) iki gurux bo'lib sport musobaqalarini o'tkazish sizga yoqadi. Ha! Yoqadi.
- 9) Jismoniy tarbiyaga bilan shug'ullanmaydiganlarga qanday qaraysiz? Yaxshi qarayman. Ularning o'z xoxishi bor!
- 10) Sizning mahallangizda sport turlari o'tkazilishini xoxlaysizmi? Ha! Sport turlarida menga yengil atletika yoqadi.
- 11) Sport tele ko'rsatuvlarini ko'rish sizga yuqodimi? Ha! Juda yaxshi qarayman.
- 12) Siz Jismoniy tarbiyaga qanday qaraysiz? Ha! Juda yaxshi qarayman.
- 13) Sizning mahallangizda qaysi sport turidan musoboqalar o'tkazilib turiladi? Yugurish, basketbol o'tkaziladi.
- 14) Sizning mahallangizda Jismoniy tarbiya darslari o'tkaziladimi? Ha!
- 15) Qaysi sport maydonchasi va sport inshoot sizning mahallangizda mavjud? Sport zal mahallaga qarashli