

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ

ФАКУЛТЕТИ “СПОРТ” КАФЕДРАСИ

IV КУРС КУНДУЗГИ БЎЛИМ БИТИРУВЧИСИ

**ТОШҚУЛОВ ЎКТАМ**

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” мутахассислиги

(5141900) бўйича бакалавр даражаси учун бажарилган

## **БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШ**

МАВЗУ: “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кадрларга

бўлган талаб ва эҳтиёжларни ўрганиш масалалари”

ИЛМИЙ РАҲБАР:

П.ф.н. Маъмуров Б.

РАСМИЙ ОПАНЕНТ:

Рўзиев. Д

2012 йил \_\_\_ да Якуний Давлат аттестатсияси йиғилишида химоя  
қилинди ва \_\_\_\_\_ га баҳоланди.

ЯДА раиси \_\_\_\_\_

(имзо)

(ф.и.ш)

БУХОРО – 2012

Маъқуллайман \_\_\_\_\_

Тасдиқлайман \_\_\_\_\_

Илмий раҳбари:

“Спорт” кафедраси мудири:

**Б.Б. Маъмуров**

«28» август 2011 й.

«28» август 2011 й.

БухДУ Жисмоний тарбия факультети битирувчиси \_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_\_ ”

мавзуидаги малакавий битирув иши устида олиб борилиши лозим бўлган ишлар юзасидан

### ТОПШИРИҚЛАР ЖАДВАЛИ

Т/р	Ишнинг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факультет кенгашида тасдиқланиб олиш режаларини расмийлаштириш.	сентябрь	ижро этилди.
2.	Мавзу буйича зарурий илмий-услубий материалларни ўрганиш.	сентябрь, октябрь, ноябр	ижро этилди.
3.	Спорт кураши машғулотларини режалаштиришнинг илмий-амалий асослари	октябрь, ноябр	ижро этилди.
4.	Мавзу буйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	сентябрь, январ	ижро этилди.
5.	Тупланган материалларни системалаштириш	январ	ижро этилди.
6.	Малакавий битирув ишининг 1-бобини тайёрлаш	феврал	ижро этилди.
7.	Малакавий битирув ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хулосалаш	март	ижро этилди.
8.	Ишни яқунлаш, таҳрир этиш ва оққа кўчириш	Март, апрел	ижро этилди.
9.	Малакавий битирув ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	май	ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар тақризи билан кафедрага топшириш.	Май	ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида қатнашиш.	май	ижро этилди.

Битирувчи курс талабаси: \_\_\_\_\_

Илмий раҳбар \_\_\_\_\_

**Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг**

**1-йиғилиши баённомасидан**

**КУЎЧИРМА**

**Бухоро шаҳри**

**2011 йил 28 август**

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва

битирувчи курс талабалари

**КУН ТАРТИБИ**

**2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини тасдиқи.**

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудирини Б.Маъмуров қисқача ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, такрорланмаганлигини кафедрада тузилган махсус комиссия текшириб чиққанлигини қайт этиди. Шундан кейин малакавий битирув ишлари рўйхати йиғилиш қотибаси томонидан уқиб берилди.

Малакавий битирув ишлари мавзуларини таклифини йиғилганлар куллаб қувватладилар.

“Спорт” кафедрасининг йиғилиши

**КАРОР КИЛАДИ**

**1. Битирувчи курс талабаси \_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_»**

этиб тасдиқлансин

**2. Битирувчи курс талабаси \_\_\_\_\_ малакавий битирув**

ишига, \_\_\_\_\_ илмий раҳбар этиб тайинлансин.

**Йиғилиш раиси:**

**п.ф.н Б.Б.Маъмуров**

**Йиғилиш қотиби:**

**А.Э. Сатторов**

**Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг  
8-йиғилиши баённомасидан  
КЎЧИРМА**

**Бухоро шаҳри**

**2012 йил 25 май**

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва  
битирувчи курс талабалари

**КУН ТАРТИБИ**

**2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишларини химояга тавсия этиш.**

Йиғилишда 4-курс талабаси \_\_\_\_\_ га \_\_\_\_\_ илмий раҳбарлигида бажарган «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_» мавзuidaги малакавий битирув ишининг тугалланганлиги туғрисидаги ахбороти ва илмий раҳбар хулосаси тингланди.

Иш яқунланганлигини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия назариясиасослари ва кураш кафедраси йиғилиши.

**КАРОР КИЛАДИ**

4 курс талабаси \_\_\_\_\_ илмий раҳбарлигида бажарган \_\_\_\_\_ мавзuidaги малакавий битирув иши расмий ҳимояга тавсия этилсин.

1. Битирувчи курс талабаси \_\_\_\_\_ малакавий битирув ишига \_\_\_\_\_ расмий ҳакам этиб тайинлансин.

**Йиғилиш раиси:**

**А.К.Ибрагимов**

**Йиғилиш котиби:**

**А.Э. Сатторов**

НИНГ

“ \_\_\_\_\_ ”

мавзусидаги битирув малакавий ишига

### ИЛМИЙ РАҲБАР ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги \_\_\_\_\_

Белгиланган \_\_\_\_\_ вазифаларнинг \_\_\_\_\_ амалга \_\_\_\_\_ оширилганлик  
даражаси \_\_\_\_\_

Бажарилган \_\_\_\_\_ ишга \_\_\_\_\_ талабанинг  
муносабати \_\_\_\_\_

Талабанинг адабиётлардан фойдаланиш ва материални мустақил баён эта  
олишқўникмалари \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Талабаланинг  
тадқиқотчилик \_\_\_\_\_ кўникмалари \_\_\_\_\_

Талабанинг касбий тайёргарлик даражаси \_\_\_\_\_, яъни педагогик топшириқларни еча  
олиши, \_\_\_\_\_ мустақил \_\_\_\_\_ қарор \_\_\_\_\_ қабул \_\_\_\_\_ қила \_\_\_\_\_ олиши \_\_\_\_\_ ва  
ш.к \_\_\_\_\_

Олинган натижаларнинг амалиётга таълим жараёнига қўллаш имконияти ҳамда  
талабанинг ихтисослиги \_\_\_\_\_ бўйича \_\_\_\_\_ бериладиган \_\_\_\_\_ квалификацияни  
олишгалоийқлиги \_\_\_\_\_

**Илмий раҳбар имзоси:**

нинг

“ \_\_\_\_\_ ”

мавзусидаги битирув малакавий иши бўйича расмий оппонент

## ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Бажарилг  
ан ишнинг унда белгиланган вазифаларга мос  
келиши \_\_\_\_\_

Материалнинг мантиқий баён этилиши \_\_\_\_\_

Ишга оид манбаларнинг ўла ва етарлича танқидий таҳлил  
этилганлиги \_\_\_\_\_

Ишнинг мустақил бажарилганлиги \_\_\_\_\_

Олиб борилган тажриба ишлари самарадорлигининг тўла ва тўғри  
баҳоланганлиги \_\_\_\_\_

Хулосаларнинг \_\_\_\_\_ тўлиқ  
изоҳланганлиги \_\_\_\_\_

Ишнинг амалий аҳамияти \_\_\_\_\_

Ишдаги камчиликлар \_\_\_\_\_

Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига

Изоҳ \_\_\_\_\_

Ишнинг ҳимояга лойиқлиги \_\_\_\_\_

**Расмий оппонент имзоси:**

Бухоро давлат университети

\_\_\_\_\_ факультети  
\_\_\_\_\_ таълим йўналиши  
битирувчиси \_\_\_\_\_ нинг  
(ф.и.ш.)

*тавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг*  
**ХУЛОСАСИ**

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИнинг бажариш хақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомда асосан қуйидагиларни аниқлади:

1. БМИнинг хажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меъёр:табиий ёналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга қисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.
2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойихаси бўйича-7 балл, БухДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.
3. Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: етарли даражада асосланган-5 балл, етарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаниқ-2балл.
4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги: аниқ-7 балл, тўлиқ аниқ эмас-5 балл, аниқ эмас-3 балл.
5. БМИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, қисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.
6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.
7. БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни химоя қилиш,маънавий-маъривий...)тавсия қилинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.
8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аниқ-8 балл, тўла аниқ эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.
9. Ишнинг илмийлик характери: илмий тадқиқотлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив характердан-3 балл.
10. Битирувчининг маърузасига баҳо: аъло-10 балл, яхши-7 балл, коникарли-6 балл.
12. Берилган саволларга жавоблари: тўлиқ-8 балл, ўрта-6 балл, коникарли 4 балл.
13. БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: аъло-7 балл, яхши-6 балл, коникарли-5 балл.
14. БМИга қўйилган якуний балл \_\_\_\_\_ Баҳоси \_\_\_\_\_  
Эслатма:Ҳар бир бал бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси \_\_\_\_\_

Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари \_\_\_\_\_

Ф.И.Ш.имзо

\_\_\_\_\_ Ф.И.Ш.имзо

Сана « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011 й

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**Жисмоний тарбия факультети**

\_\_\_\_\_нинг

**Ўзлаштириши ҳақида**

**МАЪЛУМОТНОМА**

Талаба \_\_\_\_\_

Бухоро Давлат Университетида 2008-2012 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" \_\_\_\_\_

"ЯХШИ" \_\_\_\_\_

"ҚОНИҚАРЛИ" \_\_\_\_\_

**Факультет декани:**

**Б.Б. Маъмуров**

Давлат Аттестация Комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

**Жисмоний тарбия факультети**

Талаба \_\_\_\_\_ га

“

”

Мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат  
ЭТИЛСИН.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида  
маълумотнома, битирув малакавий иш ҳақида раҳбар ҳамда  
кафедра йиғилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома  
илова қилинади.

**Факультет декани:**

**Б.Б. Маъмуров**

2012 йил \_\_\_\_\_

## **Р Е Ж А**

### **К И Р И Ш**

**1-БОБ. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда соҳа мутахассисларини тутган ўрни**

**2-БОБ. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлашнинг ижтимоий-педагогик хусусиятлари**

**2.1. Жисмоний маданият соҳасида мутахассислар тайёрлашни янада такомиллаштириш**

**2.2. Жисмоний тарбия ва спортда профессионализм**

**2.3. Мутахассис кадрлар тайёрлашда “Талаба” спортининг валеологик моҳиятлари**

**3.1. Жисмоний маданият ва спорт бўйича илмий – педагогик кадрлар тайёрлаш ва илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш**

**3.2. Ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида жисмоний маданият ташкилотчиларини тайёрлаш масалалари**

**4. Касб-ҳунар коллежларида кадрлар тайёрлаш ишларини яхшилаш**

**5. Жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятига қўйиладиган алаблар**

**5.1. Назарий билимларни эгаллаш ва уни ўқувчиларга ўргатиш**

**5.2. Амалий фаолиятлар:**

**5.3. Педагогик-психологик кузатишлар**

**5.4. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда соҳа мутахассисларини тутган ўрни**

**5.5. Педагог ва мураббийларнинг баркамол авлодни тарбиялаш ва болалар спортини ривожлантиришдаги ўрни**

## К И Р И Ш

Ўзбекистон мустақиллигининг йигирма йиллиги (1991-2011) даврида ўтказилган туб ислохатлар мазмунида жисмоний маданият соҳасида мутахассислар тайёрлаш энг устувор вазифалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мутахассислар тайёрлаш негизида қуйидаги ижтимоий-маданий ва таълим тарбия жараёнларининг муштараклиги ифодаланади, яъни:

- Давлат қурилиши ва сиёсатининг уйғунлиги;
- қонун ва қарорларнинг истиқлол тақозаси билан ишлаб чиқилиши ва амалга оширилиши;
- ишлаб чиқариш ва меҳнат жараёнларининг соғлом турмуш тарзини таъминлашдаги ижобий таъсири;
- аҳолининг ижтимоий-маданий ва соғлом турмушдаги олға силжишлар;
- таълимнинг узликсизлигини мақсадли амалга ошириб борилиши;
- аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланишга қизиқтиришнинг ортиши;
- Болалар спортини ривожлантиришга қаратилган нуфузли тадбирлар ва эришилаётган самарали натижалар;
- Республиканинг барча ҳудудларида оммавий соғломлартириш спорт турларидан машғулотлар ташкил қилишнинг янги йўналишлари
- узлуксиз спорт мусобақаларининг юксак даражада ташкил этилиши;
- оммавий ахборот воситаларида (матбуот, телерадио, нашриёт ва ҳ.к) спорт мавзусида ахборотларга эҳтиёжнинг кучайиши;
- аҳоли истиқомат жойлари, айниқса қишлоқ шароитида мустақиллик куни, наврўз, ҳосил байрамлари ҳамда касб-хунар кунларини нишонлаш каби оммавий маданий ва соғламлаштириш

спорт тадбирларининг кўпайиши, кенгайиши, уларни омма орасига чуқур сингиб бориши ва ҳ.к.

Энг аввало таъкидлаш жоизки, статистик маълумотларга қараганда 1991 йилда мактаб ўқувчиларининг сони 4 миллион 721 минг киши, 1996 йилда 5 миллион 145 минг киши, 2000 йилда 5 миллион 820 минг ва 2005 йилда эса 6 миллион 226 мингдан ортиқ кишини ташкил этган. Уларнинг 1 миллион 28 мингга яқини 1991 йилда спорт турлари билан шуғулланган. Умумтаълим мактабларда 1991 йилда 16804, 1995 йилда 18952 ва 2005 йилда 22000 дан ортиқ жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт турлари бўйича мураббийлар фаолият юритиб келмоқда. Жисмоний маданият ва спорт соҳаси муҳим ижтимоий соҳа ҳисобланганлиги учун ижтимоий , хусусан, ўсиб келаётган ёш авлодни комил инсон қилиб тарбиялаш масалаларини ҳал этишда иштирок этар экан , унинг аҳамияти кундан-кун ортиб боради ва мутахассислар олдига янада янги –янги вазифаларни қўяди. Мамлакат аҳолисининг соғлиги , соғлом турмуш тарзини кечириши, унумли меҳнат қилиши учун тайёрланаётган соҳа мутахассислари ҳар томонлама энциклопедик билимларга эга бўлиши керак. Аммо ҳозирда тайёрланаётган кадрлар ўртасида соҳани яхши билмаслик, муҳим назарий ва амалий малакаларга эга бўлмаслик ҳолатлари кузатилмоқда. Бу соҳа бўйича кадрлар тайёрлашга янгича ёндошишни талаб қилади.

**Ишнинг мақсади.** Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кадрларга бўлган талаб ва эҳтиёжларни ўрганиш ва кадрлар тайёрлаш жараёнини янада яхшилаш юзасидан амалий тавсиялар бериш ишимизнинг асосий мақсадир.

**Ишнинг вазифалари:**

- мавзуга мос адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- тажриба машғулотларини ўтказиш;
- жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассислар тайёрлашнинг долзарб муаммоларини ўрганиш ва уларни ҳал қилиш йўллари бўйича амалий тавсиялар бериш

**Ишнинг объекти:** Бухоро давлат университети Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факултети ва Олимпия заҳиралари спорт коллежида ҳамда Педагогика коллежларининг Жисмоний тарбия бўлимларида таҳсил олаётган талабаларнинг мутахассисликни эгаллаш жараёни ишнинг объектидир.

**Ишнинг предмети:** Бухоро давлат университети Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факултети ва Олимпия заҳиралари спорт коллежида ҳамда Педагогика коллежларининг Жисмоний тарбия бўлимларида таҳсил олаётган талабаларнинг мутахассисликни эгаллаш бўйича фаолиятининг мазмуни ишнинг предмети.

**Тадқиқот усуллари:**

- адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш;
- тажриба дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- суҳбат ўтказиш;
- назорат дарслари ўтказиш ва б.

## **1-БОБ. МАМЛАКАТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СОҲА МУТУХАССИСЛАРИНИ ТУТГАН ЎРНИ**

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборнинг қай даражада эканлигини Республикамиз Президенти И.А.Каримов томонидан берилган фармонлар, кўрсатмалар ҳукумат қарорларида ва соҳада олиб борилаётган барча амалий ишларда кўриш мумкин. Зеро дунё мамлакатлари орасида бу борада энг етакчи мамлакатлардан бири эканлиги айтилиши ҳақиқат. Аммо мамлакат раҳбари ва ҳукумат томонидан амалга оширилаётган ижобий ишлар Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун тўлақонли етарлими. Давлат томонидан яратилаётган имкониятлар ва шароитлардан мутахассислар, аҳоли қатлами тўлақонли фойдаланаяптими. Зеро яратилган шароитлар ва имкониятлардан самарали фойдаланиш орқали жамиятда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш мумкин. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожланганлик даражасини белгиловчи бир қанча кўрсаткичлар мавжуд бўлиб улар қуйидагилардан иборат.

- жамият аъзоларининг кундалик турмуш тарзига жисмоний маданиятнинг сингдирилганлик даражаси;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги;
- жисмоний маданиятни моддий техник таъминланганлиги ва уларнинг сифати;
- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари;
- жисмоний маданиятни бошқараётган ходимларнинг доимий таркиби уларнинг фаоллиги;
- соҳада фаолият кўрсатаётган (ўқитувчилар, мураббийлар) ларнинг касбий тайёргарлиги, маҳорати ва иқтидори жисмоний маданиятни ривожланганлик даражасини белгилайди.

Республикаимизда юқорида кўрсатилган кўрсаткичларнинг ҳаммаси ҳам етарли даражада ривожланган бўлишига қарамадан соҳада фаолият кўрсатаётган ўқитувчи- мураббийларнинг иш фаолиятида баъзи бир камчиликлар мавжуд. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари

касбий тайёргарлигидаги камчиликларни бартараф этиш йўлларида бири бу мутахассислар тайёрлаш жараёнини (Олий ўқув юртлирида ўқитишни) такомиллаштириш билан боғлиқ. Ушбу муаммони жавобини топиш мақсадида режалаштирилган педагогик тадқиқотлар олиб борилди. Педагогик кузатишлар, муҳокама – мунозаралар, расмий ва меъерий ҳужжатлар, тегишли адабиётлар таҳлили асосида қуйидаги хулосаларга келиш мумкин.

Республикамизда жисмоний маданият соҳасида замонавий мутахассислар тайёрлаш тизими мукамал даражада ташкил этилган. Соҳада етакчи ва марказий олий ўқув юрти ҳисобланмиш Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида кўплаб олий маълумотли жисмоний маданият мутахассислари, спорт мураббийлари тайёрланади. Мазкур олий даргоҳда мамлакатимизнинг соҳанинг энг етакчи олимлари ва спорт мураббийлари бўлажак мутахассисларга сабоқ берадилар. Ундан ташқари Республика вилоятларининг университетлари, педагогика институтлари қошидаги мавжуд жисмоний тарбия факультетлари таълим тизимини кўплаб олий маълумотли жисмоний тарбия ўқитувчилари билан таъминлайди. Шунингдек, кейинги йилларда ташкил этилган Олимпия захиралари коллежларида спортчилар тайёрлаш билан бирга ўрта махсус маълумотли спорт мураббийлари ҳам тайёрланади.

Республикада ўрта махсус касб таълими ва Олий таълим тизимида жисмоний маданият соҳаси мутахассислари тайёрлашнинг илмий –методик таъминоти тўла ҳозирги замон талаблари асосида ташкил этилган. Яъни таълим муассасалари пухта ишланган ДТС ва ўқув дастурлари, дарсликлар, турли хилдаги ўқув қўлланмалар билан таъминланган.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш тизими мукамал кетма - кетлик ва узлуксизлик асосида амалга ошириш жорий этилган. Шундай бўлишига қарамасдан ҳозирги замон талабларига мос мутахассисларни тайёрлаш жараёнини янада такомиллаштириш ва ДТС талабларини тўла бажариш мақсадида олий маълумотли жисмоний тарбия ўқитувчилари тайёрлаш тизими мазмунига баъзи бир ўзгаришлар киритиш мақсадга мувофиқ (жисмоний тарбия

факультетлари назарда тутилади). Кўп йиллик педагогик кузатишлар, тажрибалар ва Республиканинг етакчи мутахассис олимлари жисмоний маданият факультетларининг тажрибали профессор-ўқитувчилари билан олиб борилган суҳбат мунозаралар асосида қуйидагилар аниқланди. Кейинги йилларда Олимпия заҳираларида (ОЗК) таҳсил олган спортчи ўқувчиларнинг бир қисми касбий маҳоратини ошириш мақсадида жисмоний маданият факультетларига ўқишга кирмоқда. Аммо талаба кейинги спорт фаолиятини давом эттириш ва маҳоратини ошириб боришда маълум қийинчиликларга учрайди. Масалан Олий ўқув юртида баъзи спорт турларидан тажрибали мураббий, профессор-ўқитувчилар етишмайди. Айнан мана шу ўрта махсус касб таълими билан олий таълим ўртасидаги узлуксизликни маълум даражада бузади. Юқорида қайд этилган фикрлардан келиб чиқиб жисмоний маданият соҳасида мутахассислар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш мақсадида қуйидагиларни амалга ошириш лозим:

- **биринчидан** Олий таълимда фаолият кўрсатаётган профессор-ўқитувчиларнинг касбий тайёргарлигига бўлган талабни қатъий кучайтириш лозим (Бу талаблар алоҳида кўрсатилади).

- жисмоний тарбия факультетлари ўқув режасида маълум даражада ўзгаришлар қилиш зарур. Жумладан, фанлар сонини камайтириш ихтисослик фанлари ва спорт турларига берилган соатлар миқдорини кўпайтириш;

- факультетни тугатаётган ҳар бир мутахассиснинг амалий тайёргарлигига қатъий талаблар қўйиш, яъни ўқитилган спорт турларини ҳар томонлама етарлича ўзлаштирган бўлиши шарт;

- ихтисосликка доир фанларни назарий услубий жиҳатдан тўлақонли ўзлаштиришини таъминлашга эришиш;

- спортчи талабаларга спорт маҳоратини янада ошириб бориш имкониятларини яратиш билан бирга янада юқори натижаларга эришишини таъминлаш;

- олий ўқув юрти талабларида белгиланганидек мутахассис етарлича маънавий-маърифий ва сиёсий билимларга эга бўлишига эришиш.

Шунингдек, жисмоний тарбия факультетларининг битирувчилари умумтаълим ва ўрта махсус касб таълими жисмоний тарбия ўқув дастуридан ўрин олган спорт турларидан албатта 2 ёки 3 спорт даражаларини (разряд) талабларини бажаришини мажбурий талаб қилиб қўйиш мақсадга мувофиқ саналади.

Хулоса қилганда мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантиришнинг энг асосий омилларидан бири бу соҳада мутахассис кадрлар салоҳияти саналади. Шунинг учун ҳам жисмоний маданият ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизими қўйган талабларни тўлиқ бажаришга эришиш. Шунингдек, мазкур тизимни юқорида келтирилган таклифлар асосида маълум даражада янги талаблар билан бойитиб бориш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

## **2-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

Боб бўйича асосий вазифалар:

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлашнинг тарихий даврларини ўрганиш.

2. Кадрлар тайёрлашнинг ижтимоий-педагогик жараёнларини ўрганиш.

Мактабгача таълим муассасалари, ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш, уларни мақсадли равишда амалга оширишда мутахассис кадрларнинг ўрни, бурчи ва ҳуқуқлари ижтимоий-педагогик жиҳатдан муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса, мактаблар, ўқув юртлари ва ишлаб чиқариш корхоналари, турли муассасаларда оммавий спорт мусобақалари, саёҳатларни ташкил қилишда жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт турлари бўйича мураббийлар, жамоатчи фаоллар (хакамлар, ташкилотчи инструкторлар) асосий ўринда туради.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кадрлар тайёрлаш даврлари қуйидагича:

- мустақилликкача бўлган даврида Ўзбекистонда мутахассис кадрлар тайёрлашнинг амалга оширилиши;
- мустақиллик даврида жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрлар тайёрлаш тартиблари.

Мустақилликкача жисмоний маданият ва спорт ишларига раҳбарлик қилиш, ташкилий ишларни олиб бориш мақсадида Тошкент, Самарқанд ва бошқа вилоятларда махсус курслар (1924-1940 й.й.) ташкил этилган. Шу асосда 1935 йил Тошкентда жисмоний маданият техникуми ташкил этилиб, ихтисосли кадрлар тайёрлашнинг даст-лабки қадамларига асос солинди.

Иккинчи жаҳон уруши (1941-1945 й.й.) ва ундан кейинги қайта тиклаш даврларида (1946-1950 й.й.) ҳам жисмоний-ҳарбий тайёргарлик бўйича вилоятларда (ҳарбий комиссариат ва маориф бўлимлари ҳам-корлигида) махсус кадрлар тайёрлаш давом эттирилган. Улар аҳолини, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшларни меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли қилиб тарбиялаш каби энг муҳим, эҳтиёжий жараёнларни амалга оширган.

Жойлардаги жисмоний маданият ва спорт ишларини бошқариш, айниқса ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда катта

қийинчиликлар юзага келади. Натижада эса жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрларига бўлган эҳтиёж ҳамда талаблар кучайиб кетади. Шу сабабдан республика ҳукумати томонидан махсус қарорлар чиқарилди. 1948 й. 27 декабрдаги махсус қарорга асо-сан Тошкент жисмоний маданият техникуми қошида жисмоний маданият институтининг бўлими (филиал) очилади. 1949 йилда эса Низомий номидаги Тошкент Давлат педагогика институти таркибида жисмоний тарбия бўлими (1949 й. кейинчалик факультет) ташкил қилинди.

Республиканинг деярлик барча ҳудудларида иқтисодий ва ижтимоий маданият турмуш шароитлар яхшиланди. Болаларни ижтимоий-педагогик жиҳатдан тарбиялаш ишлари янги талабларни амалга оширишни тақозо этди. Шу сабабдан 1950-1951 ўқув йилидан бошлаб, Самарқанд, Термиз, Хужайли, Ангрен ва Косонсой шаҳарларида жисмоний тарбия педагогика билим юртлири ташкил этилиб, фаолият кўрсата бошлади. Билим юртлирини битириб чиққанлар мактабларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини оммавий равишда янги усуллар билан ташкил қилишда муҳим аҳамият касб этди.

Фарғона (1954), Андижон (1958), Нукус (1956), Бухоро (1964), Самарқанд (1967), Жиззах (1976) ва бошқа таълим-тарбия муассасалари бўйича давлат идорлари ва спорт ташкилотларининг тақлифлари асосида 1955 йил октябрь ойида Тошкентда жисмоний тарбия институти ташкил этилди. Бу мутахассис кадрлар, илмий-педагогик ходимлар тайёрлашнинг марказига айланди.

Олий малакали жисмоний тарбия ва спорт кадрларини тайёрлашда Республикадаги барча педагогик институтларнинг (1979 й. Сирдарё) факультетлари катта фаолият кўрсатди.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий-педагогик кадрлар тайёрлашда Низомий номидаги Тошкент ДПИ аспирантура бўлими (1964), Қори-Ниёзий номидаги Республика илмий текшириш педагогика институти жисмоний тарбия бўлими (1960), ЎзДЖТИ аспирантура бўлими (1963)

фидокорона ишларни олиб борди. Ўзбекистонда этиш лозимки, ўқитувчилар малакасини ошириш, қайта тайёрлаш каби фаолиятларда Республика ўқитувчилар малакасини ошириш Марказий институти, вилоятлардаги маориф бўлимлари қошидаги малака ошириш институтилари ҳам ўз ҳиссаларини қўшиб борди. Барча шаҳар-туманлар маориф бўлими қошида ва йирик таълим-тарбия муассасаларида ўқитувчи ва тарбиячиларнинг уюшган методик комиссиялари кадрлар малакасини ошириш, илғор тажрибаларни оммалаштириш, айниқса уларнинг ўз фаолиятларига бўлган қизиқиш, муносабат ва масъулиятларни такомил-лаштиришда муҳим босқич сифатида хизмат қилиб келди. Улардаги педагогик ўқиш, илмий-назарий фаолиятлар билан қуроллантириш муҳим аҳамиятга эга бўлган. Ўзбекистон Мустақиллиги даврида жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги кадрлар тайёрлаш масалалари асосан қуйидаги жараёнларни ўз ичига олади:

-мактабгача болалар тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ишларини юқори сифатларга кўтариш мақсадида тарбиячи-ўқитувчиларни давр талаблари асосида тайёрлаш, уларни замонавий педагогик технология ва маҳоратлар билан қуроллантириш;

-барча тур ва тармоқдаги ўқув муассасаларида фаолият кўрсатувчи жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларни тайёрлашда инновацион технологик усуллар ва валеологик хусусиятлар мазмунларини чуқур сингдириш.

-болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олий спорт маҳорати, спорт мактаблари, олимпия захиралари спорт мактаблари учун мураббийлар тайёрлаш ҳамда уларнинг педагогик маҳоратларини такомиллаштиришда Халқаро илғор тажрибалардан фойдаланиш;

-ЎзДЖТИ вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетлари, олимпия захиралари коллежлари, педагогика коллежлари таркибидаги жисмоний тарбия бўлимларида мутахассис кадрлар тайёрлашда миллий маъна-вият, истиқлол гоёси ва илмий-педагогик таълим мазмунларини ўқувчи-ёшлар ва талабларга чуқур сингдириш.

-малака ошириш институтлари, факультетлари, уюшган семинар-ке-  
нашларида жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий педагогик хусу-  
сиятлари билан боғлиқ бўлган илмий-назарий билимлар беришда давр  
талабларига тўла риоя қилиш;

-мустақил изланувчилар (соискатель), магистрлар, аспирантларнинг ил-мий-  
педагогик фаолиятларини ишлаб чиқариш, спорт амалиёти, айниқ-са халқ  
миллий ўйинларини тарбиявий-соғломлаштириш фазилатлари, маҳаллий  
миллат хотин-қизларини спортга жалб этиш йўлларини илмий асослаб  
бериш мавзуларига қаратиш.

Хулоса тариқасида таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия, спорт,  
турмуш ва халқ ўйинларини янгича ташкил қилиш ва ривожлантиришга  
қаратилган қонунлар, Президент Фармонлари ва Республика ҳукумати-нинг  
қарорларини амалга оширишда жисмоний тарбия ва спорт мута-хассислари,  
айниқса таълим муассасаларининг масъулиятларини ошириш лозим. Бу  
йўлда жисмоний тарбия воситаларининг соғломлаштириш, таълим бериш  
каби ижтимоий-педагогик хусусиятларига алоҳида эътибор бериш ҳозирги  
давр талабларидан биридир.

## **2.1. Жисмоний маданият соҳасида мутахассислар тайёрлашни янада такомиллаштириш**

Ўзбекистон мустақиллигининг йигирма йиллиги (1991-2011) даврида  
ўтказилган туб ислохатлар мазмунида жисмоний маданият соҳасида  
мутахассислар тайёрлаш энг устувор вазифалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мутахассислар тайёрлаш негизида қуйидаги ижтимоий-маданий ва таълим  
тарбия жараёнларининг муштараклиги ифодаланади, яъни:

- Давлат қурилиши ва сиёсатининг уйғунлиги;

- қонун ва қарорларнинг истиқлол тақозаси билан ишлаб чиқилиши ва амалга оширилиши;
- ишлаб чиқариш ва меҳнат жараёнларининг соғлом турмуш тарзини таъминлашдаги ижобий таъсири;
- аҳолининг ижтимоий-маданий ва соғлом турмушдаги олға силжишлар;
- таълимнинг узликсизлигини мақсадли амалга ошириб борилиши;
- аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланишга қизиқтиришнинг ортиши;
- Болалар спортини ривожлантиришга қаратилган нуфузли тадбирлар ва эришилаётган самарали натижалар;
- Республиканинг барча ҳудудларида оммавий соғломлартириш спорт турларидан машғулотлар ташкил қилишнинг янги йўналишлари
- узлуксиз спорт мусобақаларининг юксак даражада ташкил этилиши;
- оммавий ахбарот воситаларида (матбуот, телерадио, нашриёт ва ҳ.к) спорт мавзусида ахбаротларга эҳтиёжнинг кучайиши;
- аҳоли истиқомат жойлари, айниқса қишлоқ шароитида мустақиллик куни, наврўз, ҳосил байрамлари ҳамда касб-хунар кунларини нишонлаш каби оммавий маданий ва соғламлаштириш спорт тадбирларининг кўпайиши, кенгайиши, уларни омма орасига чуқур сингиб бориши ва ҳ.к.

Таъкидлаш жоизки, мазкур тадбирлар ва фаолиятларини амалга оширишда жисмоний тарбия ва спортнинг кенг тармоқли соҳалари бўйича мутахассис ходимларга бўлган талаб ва эҳтиёжлар тобора ошиб бормоқда. Бу талаб ва эҳтиёжларни таъминлаш ҳамда амалга оширишда Ўз.ДЖТИ, вилоятлардаги Олий таълим муассасалари таркибида жисмоний тарбия факультетлари (16 та) ва Олимпия захиралари коллежлари (13 та) сермахсул фаолият кўрсатмоқда. Шунингдек мактабгача таълим, педагогика ва бошланғич таълим факультетлари, педагогика коллежлари таркибидаги жисмоний тарбия

бўлимларида ҳам боғча болалари ва бошланғич синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия ўқитувчилари, тарбиячи-педагогларни тайёрлаш амалга оширилмоқда.

Расмий маълумотларга қараганда Республикада жисмоний тарбия ва спорт бўйича 35 мингдан ортиқ мутахассислар фаолият кўрсатмоқда. Улардан 25 мингдан ортиғи таълим муассасаларида ва БЎСМ ларининг барча йўналишларида хизмат қилмоқда.

Спорт турлари бўйича амалда фаолият кўрсатаётган мутахассислар ҳақида сўз юритилса, 40% дан ортиқ кадрлар футбол ва спорт ўйинлари турларига тўғри келади. Миллий курашлар ва шарқона якка курашлар бўйича 25-30% ни ташкил қилади. Енгил атлетика (8-10%), гимнастика (5-7%), спорт ташкилотларида раҳбарлик каби турларида (6-8%) хизмат қилиш билан банддирлар.

Мазкур ўқув муассасаларда кадрлар тайёрлаш асосан ўқув ва тарбия (боғчалар) муассасалари учун ўқитувчилар тайёрлаш мақсадида қўйилган спорт турлари бўйича мураббийлар тайёрлаш фақат ЎзДЖТИ ва Олимпия захиралари коллежлари зиммасига юклатилди. Жисмоний тарбия факултетларида эса умумий дарслар (спорт турлари) ва спорт маҳоратини тарбиялаш махсус курсларда у ёки бу даражада мураббийлар тайёрлаш олиб борилади.

Яна бир томони шундаки, спортнинг у ёки бу тури бўйича тайёргарлик даражаси (спорт устаси ёки номзод) юқори бўлган мутахассислар иш фаолияти жараёнида (1-3 йил) мураббийлик тажрибаларини эгаллаб, малака ошириш факультети ва курс-семинарларда ўз маҳоратларини оширишмоқда.

Мутахассисларнинг иш фаолияти илмий-назарий таҳлил қилинса, улар асосан футбол, спорт ўйинлари турлари ва миллий кураш, шарқона якка курашлар, бокс каби йўналишлари ажралиб қолган. Бунинг ижобий томони шундаки, иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларни тарбиялаб, катта спортга сафарбар қилишда муҳим аҳамиятга эгадир. Яъни истиқлол тақозо этаётган талаб ва мақсад шундаки, Республика терма жамоалари халқаро спорт

майдонларида, айниқса Осиё, жаҳон биринчиликлари ва Олимпия ўйинларида қатнашиб, юртимиз шон-шухратини оламга кенг ёймоқда.

Салбий томони шундаки, кўпчилик ёшлар севган спорт турлари, халқ миллий ўйинлари, саёхатлар бўйича мутахассислар камлиги, бу соҳаларга эътибор суёт даражада эканлигидадир.

Эътироф этиш лозимки, аҳолининг соломатлигини яхшилаш, бунда оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларига ҳам эътиборни кучайтириш истиклол қўйган муҳим вазифалардан биридир.

XXI-аср бошқа соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт жараёнини техник воситалар билан таъминлаш, дарслар ва ўқув машғулотларини (тренировка) янги технологиялар асосида ташкил қилиш, ўқувчи ва талаба спортчиларни компьютер тизимлари билан куроллантиришни давом эттирмоқда. Демак, кадрлар тайёрлашда техник воситалар, технологик усулларни кенг миқдорда амалга ошириш лозим бўлади.

Яна бир муҳим муаммолардан бири шундаки, ҳозирги давр педагогика, психология, тиббиёт, биология ва улар билан боғлиқ бўлган фанлар мазмунида соғлиқни муҳофаза қилиш, соғлиқни сақлаш, тана аъзоларини махсус (енгил) машқлар билан тарбиялашга қаратилган янги йўналиш-валеология йўналиши юзага келмоқда. Бу эса жисмоний тарбия назарияси ва услубиятидан таълим беришда янгича ёндашишни талаб этади. Жисмоний тарбия таълимида жисмоний тарбия ва спортнинг шахсни шакиллантириш ва уни жисмоний такомиллаштириш асосий вазифа қилиб қўйилган. Бу эса аҳолининг барча қатламлари ва тоифаларида жисмоний тарбия воситаларини жисмоний тайёргарликни тарбиялаш, баркамолликни ўстиришдаги тарбиявий жиҳатларини уларнинг онгига сингдириш, демакдир. Бу йўлда назарий билимларга эга бўлиш ва малака ҳосил қилиш энг муҳим омиллардан ҳисобланади.

Таъкидлаш лозимки, иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларни тарбиялаб, катта спорт орқали халқаро спорт мусобақаларида қатнашиш ва ғалабаларга эриштиришнинг ўзи спортни оммавийлаштиришда асосий восита бўлолмайди. Шу сабабли, энг аввало аҳолининг тушинча ва қизиқишларини

кучайтириш, оммавий спорт мусобақаларини кўпроқ уюштириш, уларни жалб этиш лозим. Бу йўлда мутахассис ҳодимларнинг фаолияти устувор эканлиги барчага маълумдир.

Спортга бўлган иштиёқ ва қизиқишларни кенгайтиришда матбуот, телерадионинг таъсирчан кучи ғоят каттадир. Бу йўлда спорт журналистларининг маълумотлари, янги хабарлари, лавҳа ва хикоялари муҳим аҳамият касб этади. Аммо, ҳозирги кун шароитида спорт журналистларига бўлган эҳтиёж ғоят кучли. Спорт журналисти энг аввало аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиқоди, қизиқишлари ва ибратли жиҳатларини илмий, оммабоп даражада ёритиб беришдир. Бунинг учун эса спорт турлари мазмуни, спорт психологияси, спорт педагогикаси, спорт физиологияси каби фанларни чуқур ўзлаштирган ҳолда адабий-бадий жиҳатдан воқеъликларни ифодалаш лозим.

Аммо, спорт журналистини махсус равишда тайёрлаш ҳозирги давр талаби даражасида эмас. Чунки, ЎзДЖТИ ёки журналистлар тайёрлаётган Олий даргоҳда бу вазифа мақсаддагидек ташкил этмаган.

Хулоса қилиб айтганда мутахассислар тайёрлашда асосий йўналишлар режасига оммавий соғломлаштириш, спорт тадбирларини ташкил қилиш (ташкилотчи), валеология, халқ миллий ўйинлари (от спорти, кўпкари-улоқ) ва спорт журналистларини тайёрлаш жараёнларини (бўлимлар) киритиш истиқлол тақоза этаётган талабдир.

## **2.2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ПРОФФЕСИОНАЛИЗМ**

Таълим-тарбия ва ижтимоий-иқтисодий ҳамда маданият оламида касбийлик (проффессионализм) жараёни кенг тарқалган ва самарали натижаларга эришилаётган педагогик жараёндир.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни (1997), Давлат таълим стандартлари ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури мазмунида барча соҳалар бўйича етук мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг касбий малакалари ҳамда маҳоратларини ошириш масалаларига эътибор

қаратилган. Бу масалалар кадрлар тайёрлашда жисмо-ний маданият ва спорт ихтисослигини ҳам ўз ичига олади.

Жисмоний маданият ва спортда профессионализм (касбийлик-ихтисослик) қуйидаги йўналишларга булинади:

- 1.Жисмоний тарбия ўқитувчилари.
- 2.Спорт турлари бўйича мураббийлар
- 3.Оммавий жисмоний маданият ва спорт тадбирларининг ташкилотчи-лари.

1.Хаваскорлик спортдан профессионал спортга ўтиш (профессио-нал спортчилар)

Касбийлик (профессионализм) хусусиятлари шундаки, ҳар бир фао-лиятнинг мазмуни ва уни амалда бажаришда қўлланиладиган усулларда маълум мақсадлар ва муҳим вазифалар мавжуд бўлади. Шу асосда баъ-зи бир тажрибавий хулосалар ва мулоҳазаларни ифодалаш мақсадга мувофиқдир.

Мунтазам равишда самарали меҳнат қилиш:

-бозор муносабатлари ва мақсадга қаратилган жисмоний тарбия-касбий фаолиятлар;

-касб соҳасида назарий ва илмий педагогик билимларни эгаллаш;

-педагогик – жисмоний тарбия касбида амалий кўникмалар ва касбий малакани узлуксиз такомиллаштириш;

-меҳнат самараларини (спортдаги натижалар, ўқувчи-ёшлар ва талаба-ларнинг фанни ўзлаштириш) аввалдан кўра билиш;

-янги (инновация) педагогик технологияларни эгаллаш ва уларни ўқув машғулотларда (тренеровка) қўллаш;

-шуғулланувчилар ва барча касб эгалари (фан, маданият, техника, иқти-содий ва ҳоказо) олдида педагогик маҳорат жиҳатдан доимий равишда намуна бўлиш.

Мазкур фаолиятлар ва талаблар умумий хусусиятларга эга бўлган педагогик жараёнлардир. Бу жараёнларни касбийлик йўлидаги фаолият-ларда қисқача изоҳланса қуйидагиларни баён этиш мумкин. Техника, санъат, адабиёт ва кўп соҳаларда ўта усталик билан бажарилган, ижро этилган

фаолият (меҳнат самаралари) эгаларини мохир, уста деб тан олишади. Яъни ўз касбининг тенги йўқ хунарли (профессионал), устаси дейилади. Бу жисмоний маданият ва спорт соҳасида ҳам шаклан ва мазмунан қиёслидир, яъни:

-хаваскор сифатида (ҳар бир тўрнинг ўз хусусияти бор) бажариладиган машқлар, уларнинг турли амаллари (приём) белгиланган қоида, тартиб ва талабаларга асосланади. Яъни шуғулланувчининг жисмоний тайёр-гарлиги, хулқи, қоидаларга тўла амал қилишини кўзда тутди. Энг муҳими эса соғлиқни сақлаш, жароҳатлар олишга йўл қўймаслик, га-ровларга берилмаслик хаваскорликнинг тамойилидир.

-жаҳондаги кўпчилик мамлакатлардаги каби Ўзбекистонда ҳам спорт-нинг баъзи бир турлари (бокс, теннис, шарқона якка курашлар ва ҳоказо) бўйича профессионал ҳаракатлар йўлга қўйилмоқда. Бу фао-лиятларнинг (профессионал) ҳам ўзига хос хусусиятлари, қонун ва қоидалари мавжуд. Хаваскорлик спортдан фарқли ўлароқ бунда бажариш муддати, машқларнинг чексизлиги ва гаровлар (ўртадаги қайта миқдордаги пуллар) устунроқ туради. Таъкидлаш лозимки, Халқаро миқёсда хаваскорлик ва профессионал спорт ўйин-машқлар бир-бири билан тутшиб, аралашиб бормоқда. М: Футбол, хоккей, бокс, курашлар каби спорт турларида чекланмаган (итариш, оёқлардан чалиш, истаган жойига зарба бериш ва ҳоказо) ҳаракатларни қўллаш амалга оширил-моқда. Яъни профессионал спортдаги баъзи бир амалий ҳаракатлар (машқлар, приём) хаваскорлик спорт турлари қоидасига киритилмоқда. Спорт оламида профессионализм ибораси ва тушунчаси тор маънода махсус, камёб амалий фаолият (махорат) сифатида мавжуддир. М: бокс, кураш, тош-юк кўтариш, юк тортиш ва ҳоказо(унинг турлари кўп) оғир вазнлар, атлетик (мушаклар ҳажми ва кучи) тайёргарликларда аниқ кўринади. Яъни вақтнинг чўзилиши, ман этилган усулларнинг қўл-ланиши ва ҳар қандай спорт устаси (спорт турларидаги хаваскор тайёр-гарликлар) ҳам бажариши қийин ёки бажармасликлари мумкин. (м:юк машинасини тортиш, ноқулай-катта ҳажм-оғир юкларни

кўтариб юқо-рига кўйиш, белгиланган жойга олиб бориш кабиларни Россияда олиб борилаётган Халқаро мусобақалар тимсолида айнан кўриш мумкин).

Профессионал спорт мусобақаларининг ижтимоий-тарбиявий, жисмоний сифатларни тайёрлаш ва моддий манфаатлар келтирувчи хусусиятлари ҳозирги даврда муҳим омил сифатида хизмат қилаётганлигини инкор қилиб бўлмайди. Таълим-тарбия соҳасидаги жисмоний тарбия ва спортнинг мақсадли касбийлиги (профессионал) ҳозирги давр педагогик технологияларни ва маҳорат сирларини очиб беришда ўз ўрни бор. Улар ҳақидаги баъзи бир далилларни назарий жиҳатдан қуйидагича изоҳласа бўлади, яъни:

1. Мактабгача болалар тарбия муассасаларида болаларнинг ёши, жинси ва жисмоний қобилиятларига қараб турли ўйин-машқларни ўрга-тишда тарбиячи-ўқитувчининг назарий билимлар ва амалий кўникма-ларга юқори даражада эга бўлиши, устакорлиги (профессионал) муҳим аҳамиятга эга. М:

1. Хари (бревно, скамейка-ўтиргич) устидан секин ёки тез юриб, югуриб ўтишда йиқилмаслик ҳолатларни ўргатиш (баъзи болалар югуриб ўтишдан кўрқади, бунда уларни суяш кўлидан ушлаш лозим бўлади).

2. Тик нарвонлардан секин ёки эпчиллик билан тез осилиб чиқиш. Бунда ҳам баъзи болалар (қизлар) чиқишда кўрқади ёки чиқмайди. Рейкалардан (таёқ) маҳкам ушлаш, оёқларга тўғри таяниш, баландга қараш каби усулларни ўргатилса ва талаб қилинса қийналадиган бола-лар ҳам тезда ўзлаштириши мумкин. Демак, тарбиячи-ўқитувчилар ўз касбининг устаси бўлишини меҳнат жараёни тақозо этади.

2. Умумтаълим мактаблар, академик-лицейларда таълим-тарбия олувчи ўқувчи-ёшлар, айниқса бошланғич таълим (1-4 синфлар) ўқувчи-лари билан жисмоний тарбия дарслари, дарсдан ташқари соғломлаш-тириш ишлари (танаффуслардаги ўйин-машқлар, дам олиш куни сайр-саёҳатлар, уй шароитидаги мустақил машғулотлар ва ҳоказо) спорт тўғараклари машғулотлари, спорт мусобақаларида қўлланиладиган хил-ма-хил ўргатиш

усуллари мавжуд бўлади. Бунда ўқитувчидан гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кураш, рақслар ва ҳоказони (жисмоний тарбия дастури “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари талаблари асосида) ўргатишда кўп қиррали (универсал ва профес-сионал) назарий билим ҳамда юқори даражадаги амалий малакалар талаб этилади. Уларни пухта, мазмунли ва қизиқарли қилиб кўрсатиш, тушунтириш, ўргатиш ва яхши самараларга эриштириш ўқитувчининг жисмоний тарбия ва спортдаги профессионал (моҳир, устакор, билағон) фаолияти махсули ҳисобланади.

Бундан хулоса шундаки, жисмоний тарбия соҳасидаги ўқув муассасалари (жисмоний тарбия факультетлари, педагогика ва мактаб-гача педагогика методикаси коллежлари ва ҳоказо) кадрлар тайёрлаш жараёнида булажак мутахассисларни юқорида таъкидланган профес-сионал фаолиятлар билан мустаҳкам қуроллантириш лозим бўлади. Бунда Россия, Қозоғистон ва бошқа республикаларда қўлланилаётган ҳозирги давр ўқитиш усуллари ва илғор тажрибалардан фойдаланиш йўлларига мақсадли ҳамда самарали таяниш мумкин (Костюченко В.Ф. Россия, Қульназаров А.К. -Қозоғистон: Профессионализм в сфере физи-ческой культуры, учеб пос. Алматы, 2004 – қаранг)

Уларнинг таъкидлашича касбий-педагогик билим ва кўникмалар жисмоний тарбия ва спортда устивор туради. Бунда ўқитувчи мураббий ва шуғулланувчиларнинг ўқув-машғулотлар ҳамда спорт фаолиятларда шахсий тажрибаларнинг ўрни ва моҳиятига эътибор қаратилиши лозим.

Машғулотлар жараёнида ўқувчи-ёшлар, айниқса спортчиларда кечадиган физиологик, биологик, биомеханик фаолиятлар, ўзгаришлар ҳақида педагогик жиҳатдан муаммоларни хал қилишнинг ижодий йўлларини излаш, топиш ва улардан мақсадли, самарали фойдаланишни мутахассисларга ўргатиш лозим бўлади. Жисмоний тарбия таълимида турли ахборотлар, маълумотлардан (коммуникатив) фойдаланишда вомологик, инновацион педагогик технологияларни қўллаш, фойдаланиш жараёнларида ҳозирги давр фан-техника янгиликларини ўзлаш-тириш асосий

муаммолардан биридир. Эгаллаган билим ва амалий кўникмаларни оммавий жисмоний маданият, спорт, туризм ва халқ мил-лий ўйинлари бўйича ўтказиладиган тадбирларда ташкилотчи-ташаббускор сифатида амалга ошириш, мутахассиснинг ижтимоий фао-лиятини кучайтириш зарур бўлади. Шулар асосида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқувчи-ёшлар, талабалар ва мутахассис кадрларнинг илмий-педагогик салоҳиятларини ошириш, кенгайтириш, чуқурлашти-риш ва айниқса малакавий кўникма ҳамда амалий тажрибаларни юксал-тириш ҳозирги давр кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг талаби ҳисобланади.

Хулоса қилиб айтганда ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ихтисосли касб (профессионал) эгаларини тайёрлаб ет-казишда ижтимоий–иқтисодий, сиёсий, маънавий, маданий ва тарбия-вий (педагогик) жиҳатдан чуқур билим бериш, касбий-амалий малака-лардаги энг юксак натижаларга эриштириш лозим бўлади.

### **2.3. МУТАХАССИС КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШДА “ТАЛАБА” СПОРТИНИНГ ВАЛЕОЛОГИК МОҲИЯТЛАРИ**

Республика олий таълим тизимида талабаларнинг ҳар томонлама соғлом (вамология) бўлиши ва уларни амалий касбга тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамиятга эгадир. Ўзбекистон Рес-публикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги нуфузли қарори ижроси амалида “Талаба“ спорт уюшмасининг таъсис этилиши (2000 й.) олий таълим муассасалари ўртасида муҳим воқеилик ва туб бурилиш бўлди. Шу асосда 60 дан ортиқ олий таълим муассасаларида ўзини-ўзи бошқариш, хўжаликни мустақил равишда юритиш асосида “Талаба“ (қаерлардадир “Лочин“ эски “Буревестник“ номи) спорт клуб-лари ташкил этилиб, улар махсус тайёрланган Низом асосида фаолият кўрсатмоқда. Айтиш жоизки, бу йўлда Ўзбекистон Миллий универ-ситети, Тошкент иқтисодиёт университети, Самарқанд Давлат универ-ситети, Наманган, Бухоро Давлат

университетлари, Тошкент вилоят давлат педагогика институти ҳар соҳада пешқадамлик қилмоқда. Улар фаолиятининг ижобий натижалари сезиларли албатта. Ҳозиргача ўтказилган универсиадалар натижаларида (2000 й. Наманган, 2002 й. Бухоро, 2004 й. Самарқанд ва 2007 й. Тошкент) айнан номоён бўлди.

Эътиборли томонлардан яна бири шуки, универсиадаларга тайёргарлик режалари асосида волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт турлари бўйича ўтказилган биринчиликларда Навоий, Фарғона, Андижон, Нукус, Урганч ва бошқа шаҳарлардаги олий таълим муасса-салари ҳам ўз маҳоратларини намойиш қилишди.

Маълумки, республикада жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммолари мавзусида ўтказилган анъанавий анжуманларда Республика “Талаба“ спорт уюшмаси ўзининг салоҳия-тига эга бўлди. Бунда ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, халқ миллий ўйин-лари ва спорт турларининг нуфузини юқори кўтариш, болалар спорти ва хотин-қизлар жисмоний тарбияси асосий ўрин эгаллади. Ёш олимлар, иқтидорли тадқиқотчилар, магистрлар ва ҳатто талабаларнинг ҳам илмий тадқиқот ишлари натижаларини кенгайтириш, олинган натижа-ларни амалда қўллаш, истеъдодли мутахассис олимларнинг мавқеи ва масъулиятларини ошириш борасида кенг қамровли муаммовий мавзу-ларга эътибор кучайтирилди. Уларни Жиззах (2005-2007), Бухоро (2007), ва Термизда (2008) ўтказилган Республика илмий амалий анжуманларининг тўпламларида кўриш мумкин.

Режалар: Республика ҳукуматининг кўрсатмаси ва олий таълим вазирлигининг қарори асосида навбатдаги бешинчи универсиада 2010 йилда Андижонда ўтказилиши мўлжалланмоқда. Универсиаданинг якуний (финал) қисмигача бир қатор тадбирлар белгиланди. Уларнинг энг муҳим ва нуфузли томонларидан баъзи наъмуналар келтириш мақсадга мувофиқдир:

- “Алпомиш ва Барчиной“ тестлари талаблари асосида ички мусоба-қалар,

- Олий таълим муассасалари проф-ўқитувчилари ўртасида “Соғлом устозлар” спорт ўйинлари мусобақалари;
- “Талаба кизлар спорт ҳафталиги” мусобақалари;
- “Талаба” РСУ IV-очик биринчилигининг I-VI турлари (Универсиада дастуридаги спорт турлари);
- Тошкент шаҳри ОТМ биринчилиги;
- “Талаба” РСУ “Кубок ўйинлари” мусобақалари ва бошқалар.

Таъкидлаш лозимки, мазкур тадбирлар асосан мажмуий (ком-плекс) ва спорт турлари бўйича алоҳида махсус мусобақалар ўтказил-моқда. Иккинчи тоифадаги (спорт турлари алоҳида) мусобақалар кўл тўпи, кураш, белбоғли кураш, волейбол, енгил атлетика, теннис, стол тенниси, шахмат, футбол, мини футбол, баскетбол, сузиш, дзюдо, оғир атлетика, бокс ва бадий гимнастика (жами 12 тур) спорт турлари бўйи-ча ички ва шаҳар, вилоят ҳамда Республика миқёсида ўтказилмоқда. Универсиадага тайёргарлик ва универсиада дастурларида спорт гимнастикаси, “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари “кўпкураш” (много-борье), миллий ҳаракатли ўйинларнинг киритмаганлигининг сабаби шундаки, мазкур турлар ва талабалар истаган бошқа спорт турлари бўйича олий таълим тизимида шароитлар, таъминот масалалари бир хил эмас. Энг муҳими эса спорт гимнастикаси бўйича шуғулланиш ва Универсиада талаблари асосида натижа кўрсатиш анча мураккаб, қола-верса спортнинг бу тури бўйича маҳоратли ва тажрибалаи мутахас-сислар кун сайин камайиб бормоқда. Махсус тестлардаги “кўпкураш” спорт тури ҳисобида кўп соҳали фаолиятни талаб этади. Бунда энг авало талабаларнинг универсал кўрсаткичлари (югуриш, сакраш, улоқтириш, гимнастика машқлари сузиш, ўқ отиш ва хокозо юқори даражада бўлмайди ва оммавий тусга эга эмас. Ва хокозо) ичида спортга хос хусусиятга эга бўлган турлар кўп. Лекин уларни олий ўқув юрти спорт мажмуаларида ташкил қилишга хали интилиш йўқ ҳисоби. Чунки, улар учун махсус жойлар, асбоб-ускуналар ва қолаверса мутахассис ўқитув-чиларни

тайёрлаш ёки малака ошириш ишлари йўлга қўйилмаётир. Эҳтимол бу муаммолар якин келажакда хал қилинса ажаб эмас.

Муаммолар: Буюк давлат қурилиши йўлида давом этаётган мустақил юртимизда жисмоний маданият ва спорт билан боғланган муаммолар хали жуда кўп. Уларнинг якин даврларда хал қилиниши мумкин бўлган баъзи муаммоларнигина санаб ўтиш мумкин, яъни;

-кўпгина олий таълим муассасаларида у ёки бу сабабларга кўра универсиаданинг дастлабки босқичига етарли даражада эътибор йўқ. Натижада эса умум талабларнинг 40-50 (балким ундан ошиқроқ) фоизи бу улугвор тадбирларда иштирок этмаётир;

-жисмоний тарбия дарсларининг сифатсизлиги ва спорт турлари бўйича секцияларнинг йўқлиги ёки машғулотларнинг қизиқарли бўлмаслиги сабабли талабаларнинг шуғулланиши, қизиқиши жуда паст (60-70%). Бу эса талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ўсишига салбий таъсир этаётганлиги сир эмас;

- универсиада дастуридаги спорт турлари ва талабаларни қизиқтирган бошқа спорт турлари бўйича спорт иншоотлари, асбоб-ускуналар, мутахассис кадрлар етарли даражада эмас;

- мусобақалар учун моддий-техник ва молиявий таъминотлар талаб-ларга жавоб бермайди;

- “Талаба“ спорт клубларининг кўпчилигида кўшимча даромад келтириш (пуллик хизматлар) йўллари амалга оширишда тажрибалар, им-кониятлар етишмаётир;

Универсиадаларга тайёргарлик шароитлари, айниқса спорт машғулотларининг янги усуллари, эришилган натижалар ҳақида илмий-амалий анжуманлар ва махсус йиғинларда (семинар, малака ошириш ва х.к.) деярлик маърузачи мураббий , ўқитувчилар учрамаётир.

Олий таълим муассасалари таркибидаги жисмоний маданият факультетлари бошқа факультетларга амалий ёрдам кўрсатишлари юқори даражада амалга оширилмаётир ва ҳоказо

Хулоса шундан иборатки, Ўзбекистон талабаларининг жисмоний баркамоллигини тарбиялашда Универсиадаларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари анча устивордир. Булажак касб эгаларини тайёрлашда амалий касбий (профес-приклад.) жисмоний тайёргарлик жараёнлари изга тушмоқда.

Олий таълим тизимида республика спорт терма жамоа аъзоларини таъминлаш, иқтидорли спортчиларни Халқаро спорт мусобақалари, олимпия ўйинларига (2008й. Пекин) тайёрлашда яқиндан ёрдам берил-моқда. Универсиадаларнинг мақсадли ва қизиқарли бўлиб ўтишида му-тахассис олимлар, мураббийлар ва раҳбар ходимларнинг амалий ёрдам-лари муҳим аҳамият касб этмоқда. Маълумки ҳамма талабалар ҳам спорт билан доимий равишда шуғулланмайди. Шунингдек улар орасида жисмоний жиҳатдан чекланганлар ҳам бўлади. Шу сабабдан жисмоний тарбия дарсларида вомологик (соғломлаштириш) тарбияга эътиборни қаратиш лозим бўлади. Уларнинг рухий, маданий ва жисмоний тайёр-гарликларини ўйин машқлар асосида тарбиялаш лозим.

### **3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШГА ТИЗИМЛИ ЁНДОШУВНИНГ АҲАМИЯТИ**

Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг роли ва ўрни каттадир. Мустақиллик йилларида республикада бу йўналишдаги фаолиятга алоҳида аҳамият берилмоқда. „Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида“ги қонун, „Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида“ги қонун ва фармонлар, „Миллий олимпия қўмитасининг тузулиши ва иш фаолиятининг мазмуни тўғрисида“, „Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида“ги қарорлар соҳага оид ишларни тубдан яхшилаш имконини яратди.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга бундай тизимий ёндашув барча мактабларни спорт майдонлари билан таъминлаш ва уларда спортга ихтисослашган синфлар ташкил этиш, уларнинг муваффақиятли фаолият кўрсатишларини таъминлаш, профессионал спортни янада ривожлантириш, унинг моддий базасини мустаҳкамлаш, спортчиларнинг янги авлодини тайёрлаш ва тарбиялаш, Ўзбекистон спортининг халқаро нуфузини ошириш мақсадида ташкилий ва молиявий масалаларни ҳал этишга жиддий эътибор қаратилди. Айниқса, болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантиришга қаратилган давлат сиёсати муҳим аҳамият касб этди. Болалар спортини аниқ мақсад йўлида ривожлантириш, болаларнинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва спортга меҳр-муҳаббат уйғотиш, уларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилиш ва зарарли одатлардан халос этиш, ўз мамлакати учун ғурур-ифтихор руҳида тарбиялаш мақсадида Президентнинг „Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида“ги 2002 йил 24 октябрдаги фармони қабул қилинди.

Ҳозирги вақтда спорт секциялари ва гуруҳларида мактаблар, академик лицейлар ва касб-ҳунар коллежларининг 2,1 миллионга яқин ўқувчиси мунтазам шуғулланмоқда. Шунинг 35% қизлар ташкил этади. Натижада мактаб ёшидаги болаларнинг соғлиги яхшиланиб, жисмоний маданияти ортиб бормоқда.<sup>1</sup>

Истиклолнинг дастлабки йилларида бир қанча муҳим ва кечиктириб бўлмас вазифалар долзарб бўлиб турганига қарамай, давлатимиз раҳбарияти жисмоний тарбия ва спортни босқичма-босқич ривожлантириш масаласига жиддий ёндашди. Асосий эътибор соҳани бошқаришнинг ташкилий жиҳатларини такомиллаштириш, Миллий Олимпия кўмитаси ва спорт федерацияларини ташкил этиш, энг муҳими миллий спорт турларини кенг ривожлантиришга қаратилди. Соҳанинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ҳамда замонавий жиҳозлар, спорт анжомлари билан таъминлашда ички имкониятлардан фойдаланиш афзал кўрилди. Агар истиклолгача бўлган 50 йиллик муддатда

---

<sup>1</sup> O'zbekiston adabiyoti va san'ati, 2010 yil 28 may

Ўзбекистонлик 40 нафар спортчи Олимпиада ўйинларида қатнашган бўлса, кейинги 19 йилда 300 нафар ҳамюртимиз ана шундай нуфузли мусобақаларда иштирок этиб, 6 та олтин, 6 та кумуш, 8 та бронза медалларини қўлга киритди. Бокс, кураш, шахмат каби бир неча спорт турлари бўйича Ўзбекистон номи алоҳида аҳамият касб этадиган бўлди. Биргина ўзбек кураши бўйича 100 дан зиёд мамлакатда федерациялар ташкил этилиб, ҳозиргача Осиё, Европа, Африка ҳамда Америкада қитъа ва жаҳон чемпионатлари ўтказилгани спортимиз одимлари салмоғидан дарак беради. Ёки 1991 йилга қадар мамлакатимиздан фақат бир нафар шахмат бўйича гроссмейстер етишиб чиққани ҳолда, ўтган қисқа даврда улар 10 нафарга етди, гроссмейстерлардан бири Рустам Қосимжонов шахмат бўйича жаҳон чемпиони бўлди<sup>1</sup>.

Сўнги йилларда миллионаб ёшларни қамраб олувчи уч босқичли спорт ўйинлари-“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” мусобақалари ҳам ёш истеъдодларни кашф этишда ўзига хос жараёнга айланди. Бу уч босқичли тизимнинг ўрта бўғини бўлган „Баркамол авлод“ ўйинлари илк бор Жиззахда, кейинчалик Андижон ва Тошкент вилоятлари, шунингдек, Қорақалпоғистон Республикасида, 2011 йилда Термизда катта муваффақият билан ўтказилди. „Баркамол авлод-2011“ спорт ўйинларининг дастлабки босқичида академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида таълим олаётган 1 миллион 600 минг нафаридан 740 минг нафари ёки қарийб 50% иштирок этди. Президент Ислон Каримов ўзининг „Баркамол авлод“ спорт ўйинлари қатнашчиларига табригида „...уч босқичдан иборат ноёб тизимни биз минг-минглаб ёшларимиз учун спорт оламида энг юксак марраларни эгаллашда ўзига хос парвоз майдончаси сифатида қабул қиламиз. Бундай самарали тизим сиз, азиз болаларимизни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан етук, иродаси бақувват, имон-этиқоди мустаҳкам инсонлар этиб вояга етказишда, қатъият ва мардлик руҳида тарбиялашда ёшларимизнинг чиниқиш ва маҳорат мактабига айланиб бораётгани барчамизни албатта қувонтиради” деб таъкидлади<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Халқ сўзи, 2010 йил 1 сентябр

<sup>2</sup> Халқ сўзи, 2011 йил 30 апрель

Ҳақиқатдан ҳам бу турдаги спорт ўйинлари ёшлар онгига соғлом турмуш тарзини сингдиришда, уларни Ватанни асраб-авайлайдиган, қудратига-қудрат қўшадиган, халқаро майдонларда обрў-эътиборини янада оширадиган фидоий инсонлар этиб тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда. Спортнинг умуммиллий тус олиши билан болаларнинг саломатлиги мустаҳкамланиб, бўй ва вазн кўрсаткичлари орта бошлади. Буларнинг барчаси нафақат ёш авлодни жисмоний ва маънавий баркамол этиб вояга етказиш, балки бутун жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида амалга оширилмоқда. Спорт мусобақалари ёшларни тарбиялаш, чиниқтириш ҳамда ғалабага бўлган иштиёқини оширишда ўзига хос катта мактаб вазифасини ўтамоқда.

Мутахассисларнинг эътирофи этишларича, дунё мамлакатларида ўқувчи ҳамда талаба ёшлари орасида турли даражадаги спорт мусобақалари ўтказилади, аммо ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб этишнинг бизда амал қилаётган тизимига ўхшаш мукамал, узлуксиз тизим жaxon тажрибасида кузатилмаган. Эътиборлиси шундаки, бу тизим дунёнинг кўпгина давлатларида қизиқиш уйғотмоқда. МДХ давлатларида, АҚШнинг Виржиния Вич штатида бўлиб ўтган халқаро анжуманларда уч босқичли бу тизим тўғрисида сўз юритилганда Ўзбекистонда яратилган бу янгилик ҳақида илиқ фикрлар билдирилди.<sup>1</sup> Франциядаги Париж-Сюд университети ректори Хавиер Шаплова: „Мамлакатингизда яратилган бу ноёб тизим спортнинг оммавийлигини таъминлашдан ташқари, ёшларнинг қобилиятини юзага чиқаришда ҳам муҳим аҳамият касб этади. Бизнинг Францияда бундай спорт ўйинларини сира учратмаймиз. Албатта, мамлакатдаги барча босқичдаги таълим муассасалари ёшларни бир жойга тўплаб, худди миллий олимпиададек мусобақа ўтказиш жуда ҳам қувонарли. Боиси, ўзим гувоҳ бўлганимдек, ёшларнинг ҳаммаси хурсанд. Яна бир жиҳати, улар ўзаро дўстлашиб, ёру биродар бўладилар. Шунинг учун мен ҳам ўз юртимда бундай спорт ўйинлари ташкил этилишини хоҳлардим“ деган фикр билдирди<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Инсон ва қонун, 2011 йил 18 январь

<sup>2</sup> Халқ сўзи, 2011 йил 30 апрель

Тизимнинг ибратли жиҳати шундаки, ёшлар ўз интилишлари самарасини мусобақалар босқичига ўтишда кўриб, хис этади. Бу эса улардаги аниқ мақсад сари интилиш туйғуларини кучайтиради, минглаб ёшларни дўстлаштиради, уларни эзгуликка, мардликка чорлайди, жамиятимизда соғлом турмуш тарзини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Қолаверса, у халқаро Олимпия ҳаракатида муносиб ўрин эгаллашга интилаётган Ўзбекистон учун қудратли спорт захирасини барпо этиш имкониятини яратди. Бу тизим таркибидаги мусобақаларнинг барчаси Ватан тараққиёти, халқ фаровонлиги, унинг келажаги ва тинчлигини таъминлашда ўта муҳимдир. Шу билан бирга, мазкур мусобақаларнинг финал босқичида ўйинлар ўтказган вилоятларда бугун ва келажакда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи, болалар ва ўсмирларни фаол жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқтиришни кўзда тутувчи чора-тадбирлар мажмуини амалга ошириш ишларига эътибор янада кучаяди.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, айниқса, болалар спортини кенг ривожлантириш мақсадида ҳар бир шаҳар ва қишлоқларда замонавий талабларга жавоб берадиган, зарур анжомлар билан жиҳозланган 1200дан зиёд болалар спорт майдончалари, иншоат ва мажмуалари, жумладан, 61 та сузиш ҳавзаси, 724 та мактаб спорт зали барпо этилди. Уларнинг мингдан ортиғи қишлоқ жойларда қурилди, замонавий жиҳоз ва анжомлар, малакали устоз-мураббийлар билан таъминланди<sup>3</sup>. Бу эса 260 минг нафардан зиёд боланинг спортнинг кўплаб турлари билан мунтазам шуғулланиши учун имконият яратди.

Қиз болаларни, энг аввало, қишлоқ қизларини спорт билан шуғулланишга жалб этишда сезиларли натижаларга эришилди. “Спорт ҳаётидан ҳеч ким четда қолмаслиги керак” деган шиордан келиб чиққан ҳолда, кам таъминланган оилаларнинг 120 минг нафар қизлари учун 3 миллиард 500 миллион сўмлик спорт кийими ва жиҳозлари харид қилинди<sup>1</sup>. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва Мактаб таълимини ривожлантириш давлат умуммиллий дастурининг амалга

---

<sup>3</sup> Халқ сўзи, 2011 йил 30 апрель

<sup>1</sup> Халқ сўзи, 2010 йил 8 декабр

оширилиши натижасида 1536 та академик лицей ва касб-хунар коллежи, умумтаълим мактабларининг қарийб 9 мингтаси, яъни, деярли ҳаммаси, 1 минг 800 дан ортиқ спорт зали намунавий лойиҳалар асосида барпо этилди ёки капитал реконструкция қилинди. Республикада бадий гимнастикани ривожлантириш дастури қабул қилингач, спортнинг ушбу тури билан шуғулланадиган қизлар сони 2010 йилнинг ўзида 6-7 баробар, айрим вилоятларда эса 10-12 баробар ортди.

Юртимизда спортни ривожлантириш борасида узокни кўзлаб амалга оширилаётган ислоҳатлар ўз самарасини бермоқда. Барпо этилган спорт мажмуалари ёшларнинг соғлом ва маънан комил инсон бўлиб вояга етишларида муҳим аҳамият касб этмоқда. Спортни оммалаштириш ишларига нафақат шаҳар ёки туман марказида, балки олис қишлоқларда ҳам эътибор кучли. Натижада ёшлар қалбида шу соҳага меҳр уйғонмоқда. Мухташам спорт мажмуалари, сузиш ҳавзалари, стадионларда минглаб ёшлар ўзлари севган спорт турлари билан шуғулланиб, тарбияланиб, маҳорати сайқал топган ёшларимиз эндиликда қитъа, Жаҳон, Олимпиада ҳамда бошқа ҳалқаро мусобақаларда Ватан шарафини муносиб химоя қилиб, катта ютуқларни қўлга киритишмоқда. Мисол учун, 2010 йил ёзда Сингапурда бўлиб ўтган биринчи ўсмирлар Олимпия ўйинларида спортчи ёшларимиз муносиб қатнашиб, 9 та медални қўлга киритди. Ўша йили Хитойда бўлиб ўтган XVI Осиё ўйинларида эса Ўзбекистон спортчилари нафақат қитъамизнинг, балки дунё миқёсида ҳам тан олинган қудратли давлатларнинг вакиллари билан кескин беллашувда 11 та олтин, 22 та кумуш, 23 та бронза медални қўлга киритди, умумжамоа ҳисобида саккизинчи ўринни эгаллаб, кучли ўнликдан жой олишга эришди. Бадий гимнастика бўйича қизларимиз ўз истеъдод ва маҳоратини намоён этиб, Осиё қитъаси вакиллари орасида фахрли иккинчи ўринни эгаллашди.

Аргентинада бўлиб ўтган ампутант-ногиронлар ўртасида футбол бўйича жаҳон чемпионатида иккинчи мартаба чемпион унвонига сазовар бўлган Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари ҳақиқий жасорат ва фидойилик кўрсатиб, ўзларининг метин иродасини намоёиш этди. Футбол бўйича ўсмирлар миллий терма жамоаси Мексикада бўладиган жаҳон чемпионатида иштирок этиш

хукуқини қўлга киритганининг ўзи ёшлар спортини ривожлантириш, юксак даражага кўтариш борасидаги ишларнинг амалий натижаси бўлди.

Мамлакатда миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантиришга алоҳида аҳамият берилмоқда. Бугунги кунга келиб, миллий кураш, белбоғли кураш, улоқ-кўпкари, “Турон” якка кураши, “Ўзбек жанг санъати” каби миллий спорт турлари халқаро майдонда кенг оммалашмоқда.

1998 йилдан курашнинг жаҳонда обрў ва нуфузини юксалтириш борасида кенг кўламли саъй-ҳаракатлар бошланди, 28 давлат вакиллари иштирокида Халқаро Кураш Ассоциациясига асос солинди. Ўша вақтдан буён ўтган даврда миллий кураш бўйича кўпгина халқаро мусобақалар бўлиб ўтди, у Осиё Олимпия кенгаши томонидан Осиё ўйинлари дастурига расман киритилди. Сўнгги чорак аср ичида ўзбек курашидан ташқари бирон янги спорт тури халқаро миқёсда тан олинмаган. Миллий кураш бўйича 117 та мамлакатда расмий федерациялар фаолият кўрсатмоқда. Ўзимизда ва Европа, Америка, Африка, Осиё, Океания кураш конфедерациялари ўз китъалари миқёсида мазкур спорт тури бўйича доимий беллашувлар, ўқув анжуманлари ўтказиб келмоқда, унга юз минглаб ёшлар жалб қилинган.<sup>1</sup> 2009 йил 6-8 декабр кунлари кураш халқаро ассоцияси тизимида ўзбек жанг кураши бўйича Жанг кураши халқаро федерацияси ташкил этилди. 2010 йилнинг июнь ойида Италияда бўлиб ўтган Жаҳон чемпионати дастурига ўзбек жанг санъати ҳам киритилди.<sup>1</sup>

Жаҳонда 100 дан ортиқ мамлакатларда кураш бўйича Федерациялар фаолият кўрсатмоқда. Халқаро спорт тури мақомини олган “Ўзбек жанг санъати” ҳам кўп мамлакатларда қизиқиш уйғотмоқда. Шуниси диққатга сазоворки, спортнинг кўп турлари хотин-қизлар ўртасида ҳам жуда тез оммалашмоқда. Спорт билан шуғулланиш уларни жисмонан соғлом бўлишига, билим, тарбия, кенг дунёқараш ва ақлий етукликларига ижобий таъсир кўрсатмоқда. 2010 йилда ўтказилган 42 та халқаро мусобақада юртимиздан иштирок этган 500 нафардан зиёд ёш спортчининг учдан бир қисмини қизлар ташкил этгани айниқса эътиборлидир.

---

<sup>1</sup> Халқ сўзи, 2010 йил 21 январь

<sup>1</sup> Туркистон, 2010 йил 21 апрел

2010 йилда “Баркамол авлод йили” Давлат дастури жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошланган барча ишларни сусайтирмасдан давом эттириш, айниқса, болалар спортини янада ривожлантириш ҳар қайси шаҳар ва қишлоқда давр талабига жавоб берадиган спорт мажмуалари ва стадионлар бунёд этиш, уларни замонавий спорт анжомлари, юқори малакали спорт устоз ва мураббийлар билан таъминлаш масалалари кенг ўрин олди ва унинг бажарилишига алоҳида эътибор қаратилди. Ҳозирги муҳим вазифалар сирасига ёш авлодни тарбиялашда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг концептуал асосларини ишлаб чиқиш; мактабгача тарбия, ўрта махсус ва олий таълим тизимида **жисмоний** тарбияни такомиллаштиришда янги замонавий технологияларни жорий этиш; шаҳар ва қишлоқ жойларида ёшларни жисмонан соғлом тарбиялаш ва спорт билан шуғулланишларини ташкил этишнинг илмий асосларини ишлаб чиқиш каби муҳим масалалар киради.

### **3.1. Жисмоний маданият ва спорт бўйича илмий – педагогик кадрлар тайёрлаш ва илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш**

Жисмоний тарбия ва спортнинг ишлаб чиқариш, уларни узайтириш ва таълим-тарбия жараёнларидаги амалий моҳиятлари ҳақида жуда кўп илмий тадқиқотлар, тажриба-синовлар ўтказилиб, унинг илмий асослари яратилган. Ҳатто улуғ бобомиз Абу Али ибн Сино ва унинг замондошлари, кейинги дарвларда ўтган Алишер Навоий, Бобур ва б.қ. алломаларнинг илмий, бадиий асарларида ҳам бадан (жисмоний) тарбия, амалий ҳаракат, ов қилиш, кураш қабиларнинг ижтимоий-тарбиявий жиҳатлари мазмун топган.

Ўтган асрнинг 60-70 йилларида меҳнатни илмий ташкиллаштириш (МИТ, науч.орг.труда-НОТ) илмий-назарий ҳамда амалий жиҳатдан энг катта шиорга айланган. Бу йўлда юзлаб илмий рисоалар, услубий қўлланмалар, монографиялар юзага келган. Улар орасида И.И.Президент (саноат), Ю.В. Борисов (қишлоқ хўдалиги) ва б.қ.нинг тадқиқотлари, ўқув-услубий қўлланмалари муҳим аҳамиятга касб этган.

Уларнинг мазмунида ифодаланишича, жисмоний машқлар (спорт ҳам) ишлаб чиқариш жараёнларида меҳнат қобилияти ва ишлаб чиқариш унумдорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга эканлиги илмий-амалий жиҳатдан исбот этилган. Шулар асосида турли соҳадаги касб эгалари ( завод-фабрика, тикиш-бичиш) ақлий меҳнат ва ҳ.к.) учун жуда кўп машқлар мажмуи (комплекс) ишлаб чиқилиб, улар барча Республикаларга жорий этилган. Шу йўналишда Тошкент, Самарқанд, Фарғона, Навоий каби шаҳарларнинг йирик саноат корхоналарида бу мажмуалар кенг амалга оширилади. Тошкент трактор заводи (ТТЗ), Самолётсозлик ишлаб чиқариш уюшмаси (СИЧУ), шунингдек бошқа шаҳарлардаги ишлаб чиқариш корхоналарининг ҳар бир цех ёки бўлимларида штатли жисмоний маданият услубчилари (инструктор-методист) фаолият кўрсатди. Бу ўз навбатида ҳар бир йирик корхонада 10-15 нафар мутахассис ходимларни бирлаштиришга ва уларнинг иш ҳақи завод-фабрика касаба уюшмалари томонидан таъминланиб борилади. Улар корхонанинг спорт клублари фаолиятида амалий жиҳатдан кўмак бериб келди. Бундай фаолиятлар қайта қуриш йиллари (1985-1991) ва Ўзбекистон мустақиллиги даврида анча сусайиб қолди. Чунки, ҳар бир корхонадаги жамоатчи ташкилотларнинг фаолиятларини юритиш, моддий-техник таъминот масалалари ўзини-ўзи бошқариш, хўжалик ҳисоби каби турларга айлантирилди. Бу жараёнларни ташкил этиш ва юритишда бозор иқтисодиётига ўтиш ислохатлари йўллари ўзлаштириш анча қийинчиликларни юзага келтирди. Лекин ишбилармон, тadbиркорлик ва хўжаликни юритиш йўллари-ни яхши ўзлаштирган корхоналарда спорт масалалари ҳам ўз ифодасини топиб, катта ютуқларга эришилмоқда. Бунда ижара, пуллик хизмат, хомийлик ва шу каби иш фаолиятлар яхши самара бермоқда.

Таъкидлаш лозимки, Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг кўп соҳалари бўйича илмий тадқиқотлар кенг миқёсда олиб борилмоқда.

Ишлаб чиқариш ва меҳнатнинг жисмоний ҳамда ақлий турларида жисмоний тарбия воситаларидан мақсадли фойдаланиш, айниқса ўқувчи-ёшлар ва талабаларни меҳнат жараёнларига тайёрлашди жисмоний тарбия ва воситаларидан мақсадли фойдаланиш, айниқса ўқувчи-ёшлар ва талабаларни меҳ-

нат жараёнларига тайёрлашда жисмоний тарбия ва спортнинг моҳиятлари ҳақида қатор тадқиқотлар ўтказилди. Булар орасида Г.С.Усмонхўжаев, Ж.Т. Тошпўлатов, Ж.Э.Эшназаров, К.Алимов, А.Н. Боршин кабиларнинг диссертация ишлари эътиборга лойиқдир.

Тадқиқотлар, амалий ишлар ва тажрибалар асосида жисмоний тарбиянинг ишлаб чиқариш соҳаларидаги моҳиятларини ўқув-услубий ва илмий рисолаларда баён этилди. Бунда К.Р. Чернявский (1969,1978,1990), Р.Абдумаликов (1991), А.Қ.Атаев(1986) ва б.қ.нинг китоблари алоҳида ўрин тўтади. Умуман олганда жисмоний тарбия ва спортнинг ишлаб чиқаришдаги моҳияти ҳақидаги тадқиқотлар самарали олиб борилмоқда.

Юқоридаги гуруҳлар ва тилга олинмаган бошқа соҳаларда хизмат қилувчи ходимларни умумий ҳолда уч гуруҳга ажратиш ва машқлар йўналишига қуйидагича белгилаш мақсадга яқин бўлади.

- Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (1);
- Ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар (2-ижодкорлар ва идора ходимлари);
- Жисмоний ва ақлий меҳнат аралаш(3-ўқитувчи, шифокор, алоқа, тикиш-бичиш ва ҳ.к.).

Анализ йўналишидаги меҳнаткашлар учун жисмоний машқларнинг шакллари ва мазмунларини қуйидагича ифодалашга тўғри келади:

1 гуруҳ.

- а) меҳнат жараёнида услубчилар томонидан ҳар 2-3 соатда махсус машқларни бажартириш:
- енгил юриб (15-20 метр) нафас олиш ва чиқариш;
- қўлларни букиб, тирсакларни (елка) айланттириш;
- белни букиш, гавдани айланттириш;
- оёқларни ён-орқа-олдинга кўтариш, ўтириб-туриш;
- бармоқлар ва бошқа барча бўғинлар ҳаракатини қилиш;
- югуриш, чуқур нафас олиш ва чиқариш;

- 3-5 дақиқа ўтириб дам олиш, шашка, дамино, теннис ўйнаш, оддий суҳбат қуриш ва ҳ.к.

Ҳар бир машқни шароитлар ва вақтга қараб камида 5-6 мартаба такрор-лаш лозим. Эгилиш, бурилиш, ўтириб-туриш машқларини жисмоний тайёр-гарлик ёки меҳнатнинг хусусияти асосида (кўпроқ қайси тана аъзолари ишти-рок этиши) кўпрога ёки кучлироқ бажариш тавсия этилади.

б) Ишдан кейинги бўш вақтларда индивидуал равишда ёки гуруҳга бўлиб машқ-ўринларни бажариш, бунда эса:

- меҳнат жараёнида ўрганган ва ўзига маъқул бўлган машқларни бажариш, такрорлаш;
- турникда осилиш, тортилиш, ўтирғичда (скамейка) қўлларни букиб-ёзиш, ётган ҳолда гада, оёқларга машқлар бериш;
- гип (тош), гантелларни кўтариш;
- 1-1,5 км, масофаларга югуриш;
- футбол, волейбол, теннис ва б.х. спорт турлари билан шуғулланиш ва ҳ.к.

Юқорида тавсия этилган машқларни танлаш ва уларни ҳар куни ёки кунаро бажаришда бир қолипга солиш лозим бўлади. Машқларнинг миқдори, ҳажми ва бажарилиш усулларини назарий жиҳатдан (услугчилар ёки махсус китоблар орқали) билиш шарт бўлади.

Машқларнинг ижобий ёки салбий таъсирини билиш қоидалари ҳақида ҳам тегишли тушунчаларга эга бўлиш ёки шифокорлар билан суҳбатлашиш лозимдир.

В) спорт иншоатлари, марказлари ва б.к. жойларда ташкил этилган соғлом-лаштириш-чиниктириш гуруҳларида (тренажёр) шуғулланиш йўли билан саломатликни ошиши, жисмоний ривожланиш мумкин бўлган. Бунда шифокорлар назорати ва бевосита ёрдамида, шунингдек мутахассисларнинг (мураббий, услубчи, ўқитувчи ва ҳ.к.) амалий фаолиятида жисмоний машқларни танлаш, бажариш усулларини чуқур ўзлаштириш имкониятлари бўлади.

г) Дам олиш кунлари ҳамда татил пайтларида меҳнат жамоаси (спорт клуб) томонидан ўтказиладиган турли хил спорт мусобақаларида фаол қатнашиш. Айниқса, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест талабларини тўла бажаришга

эришиш, ундаги машқларни кундалик режимга киритиб, доимий равишда тарқалиб бориш. Таъкидлаш лозимки, аёллар ўзларининг иш тар-тиби ва турига қараб машқларни бажаришда фаол иштирок этишлари лозим. Ўтириб, кўнрта қўл билан ишлайдиган ёки тугмаларни (пулт) босиб техник воситаларни бошқаришда юриб-ўтириб бажарувчилар ҳамтана аъзоларини ҳаракатлантириш ёки дам олдириш машқларини танлашлари иш давомида индивидуал равишда ёки бўлиб (бир хил меҳнат қилувчилар) машқларни бажаришлари лозим.

Хуллас, жисмоний машқлар, турли хил ўринлар, суҳбат-қилувчилар орқали ҳар бир ишчи ва меҳнаткаш тана аъзоларининг дам олиши, юрак-қон томирлари фаолиятини ўз меъёрларига келтириши лозим. Бу асосан саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш, иш унумини таъминлашга қаратилиши лозим.

2 гуруҳ. Ақлий меҳнат қилувчилар ва доимо ўтириб ишлайдиганлар (тикиш-бичиш, компьютерчилар ва ҳ.к.) куйидаги йўналишларда машқ-ўйин - илишлари лозим:

а) Меҳнат жараёнидаҳар 3-4 соатда тоза ҳаво, махсус жойларда 10-15 дақиқа юриш. Бу вақтда қўллар, оёқлар гавда ва бошқа аъзоларни ҳаракатлантирувчи бўғинларга махсус машқларни бажариш. Нафас олиш ва чуқурлаштириш машқларини бажариш. Ҳар бир ходим ўз саломатликлари ва жисмоний ҳолатларга қараб машқларни танлаши, уларнинг бажарилиш усуллари ҳамда миқдорларини назарий жиҳатдан билишлари лозим.

Имконият даражасида гуруҳларга бўлиниб, футбол, волейбол, теннис ўйнашлари ёки 300-500 м. масофаларга югуриш лозим.

б) Якка-тартибда ёки оила аъзолари, ҳам касб қўшнилар ва ,б.қ.билан биргаликда ҳовли, ҳиёбон, ўйин майдонларида турли хил машқлар, ўйинлар эрталаб ва бўш вақтларда такрорлаш;

в) Дам олиш кунлари, байрамларда саёҳатларга чиқиш, спорт машғулотлари, мусобақаларида иштирок этиш. Соғломлаштириш марказларидаги тренажёрларда бевосита шуғулланишга одатланиш.

Таъкидлаш лозимки, ақлий меҳнатдаги (муҳандислар, ижодкорлар, расомлар ва ҳ.к.) ходимлар анатомия, физиология, биология, кимё фанларининг

мазмунини яхши билишсада, улар ҳар доим уларга тўла амал қилишмайди ёки амал қилувчилар сони жуда ҳам кам учрайди. Шу туфайли улар бўш вақтларида одам танасининг тузилиши (суяк, мунгак, асаб ва уларнинг тола-лари, тўғими ва хужайралари) ҳамда фаолиятларини (функция) қайта ўқиш, билиш зарур. Чунки одам танасидаги функционал (фаолият) ҳаракатларга жисмоний машқлар (спорт ҳам) у ёки даражада таъсир кўрсатади. Уларнинг ижобий таъсирларини назарий ва амалий жиҳатдан сезган, билган ҳолда машқларнинг турлари, шакллари, ҳажми ва бажарилиш миқдори ҳамда усул-ларини кўпайтириб, ошириб боришга тўғри келади. Шундагини ишлаб чиқариш меҳнат қобилиятларни такомиллаштириш, айниқса жисмоний ривожланиш ва чиниқишга эришилади. Бу эса соғлом турмуш тарзини яхшилаш, узоқ умр кўришга олиб боради.

III гуруҳ. Ақлий ва жисмоний меҳнат аралаш ҳолда меҳнат қилувчи кишиларнинг (қурилиш муҳандислари, турли идораларнинг ходимлари, санъаткорлар, шифокорлар, ўқитувчилар ва ҳ.к) кундалик турмуш ва меҳнат жараёнларида турли хил жисмоний ва ақлий меҳнат қилишларига тўғри келади. Улар учун энг аввало қуйидаги шарт-шароитларни аниқ белгилаб олишлари шарт бўлади, яъни:

1. Ҳар кунги меҳнат (жисмоний ва ақлий) тартибини (режим) вақтларга ажратиш ва жисмоний машқларни бажаришни одатлантириш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус адабиётларни тўплаш, юқорида таъкидланганидек бу гуруҳга тобе (тегишли) кишилар энг аввало ўзларининг саломатликларини яхши билишлари ва тана аъзоларининг фаолиятларига (функция) қараб машқлар билан шуғулланиш йўллари ҳамда усулларини яхши ўзлаштиришлари лозим. Бу ҳолда кўнгилсиз ходисалар юз бериши мумкин. Шу ўринда бир мисолни келтириш ўринли бўлар эди: яъни ўзининг саломатлиги ҳақида шифокорларнинг насиҳат ва маслаҳатларини олмаган (амал қилмаган) ёки жисмонан ҳолатини яхши билмаган киши у ёки бу сабаб-га кўра (баҳслашиш, ўзини синаб кўриш ва ҳ.к.) оғир тош кўтариш курашга тушиш, узоқ вақт югуриш (5-10 дақиқа) ва б.қ. оғир машқларни бажариш натижасида юрак, ошқозон ва б.қ. аъзоларни ишдан чиқариш, суяк-мушак-ларни жароҳатлаши мумкин.

Яна бир мисол: ўзини кучли, чаққон, енгил деб биладиган баъзи бир ижодкор ходимлар, ўқитувчи ёки шифокор тўйларда отга миниб кўпкарни ёки пойгадаги тўдага тушади. Тажриба йўқлиги, жисмоний жиҳатдан махсус таёргарлиги етарли бўлмаганлиги учун улар отдан йиқилиб суяк синиши, уларни тортишишда оёқ ёки кўллардаги бўғинларнинг чўзилиши, суякларнинг жойидан кўзғалиши (чиқиши), этларининг (мушак) қаттиқ урилиши натижасида лат ейиши, жароҳатланиши кўп учрайди. Юқоридаги мулоҳазаларга хулоса ясанилса, ҳар бир ижодкор ёки ақлий меҳнат кишилари жисмоний жиҳатдан баркамол бўлишлари лозим. Оғир жисмоний машқлар ёки спорт билан шуғулланишга мойл қилган ёки қизиққанлар махсус гуруҳлар, тўғаракларда иштирок этишлари тавсия этилади.

### **3.2. Ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида жисмоний маданият ташкилотчиларини тайёрлаш масалалари**

Республикада олиб борилаётган туб ислоҳатлар ишлаб чиқариш корхоналарининг тармоқларини кенгайтиришда катта хизмат қилмоқда. Бунда ишчи, меҳнаткаш ва мутахассисларни ишга жалб этиш муҳим ўрнига қўйилмоқда. Натижада ишчи, хизматчи ва утрли касб эгалари тобора кўпаймоқда. Айниқса ўрта махсус ва олий ўқув юртларини битириб келган ёш, иқтидорли мутахассисларни ишга жойлаштириш, улардан мақсадли фойдаланиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда.

Бундай фаолиятларни юритиш, меҳнат самарадорлигини аниқлашда ходимларнинг (ишчи меҳнаткаш, хизматчи ва ҳ.к.) саломатлиги, иш қобилияти асосий муаммолардан бири бўлиб ҳисобланмоқда. Бу эса ҳар бир ходимнинг ўз саломатлигини сахлаш, жисмонан ривожланиш масалалари ҳақида чуқур ўйлашга даъват этмоқда. Шу асосда аксарият кўпчилик ёш мутахассислар, ишчи-хизматчилар бўш вақтларида спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланишга одатланмоқдалар. Шу билан бирга йирик ишлаб чиқариш корхоналари ўзларининг спорт иншоатларини кенгайтириш, янги жиҳозлар ва асбобуускуналар билан таъминлаш, спорт тадбирларини кўпроқ ташкил қилишга уринмоқдалар. Шунингдек бевосита ишлаб чиқариш жараёнида жисмоний

тарбия воситалари орқали меҳнаткашларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмонан ривожлантириш йўли орқали меҳнат унумдорлиги ва самарадорлигига эришишга астойдил ҳаракатлар қилинмоқда.

Бунинг туб мақсади ва сабаблари шундаки, Республика ҳукумати, айниқса Ўзбекистон президенти И.А. Каримовнинг саъй-ҳаракатлари билан аҳолининг саломатлигини яхшилашда жисмоний тарбия ва спортга эътибор берилмоқда.

Қолаверса корхоналарнинг раҳбар ходимлари, мутахассислари АҚШ, Германия, Япония ва б.қ. давлатлардаги йирик саноат корхоналари иш тажрибалари билан танишиш асосида, ўз жамоаларида уларнинг илғор тажрибаларини қўллаш билан меҳнат самарадорлигини табора оширишга ҳаракат қилинмоқда.

Маълумки, жаҳондаги йирик саноат корхоналарида бевосита меҳнат жараёнида махсус ходимлар, жисмоний тарбия услубчилари, ташкилотчилари томонидан бир иш куни давомида қарийб 1-1,5 соат (ҳар 2-3 соатда) давомида жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этилади. Меҳнат турлари ва ходимларнинг иш фаолияти билан бандлигига қараб жисмоний машқлар, турли хил ўринлар 10-15 дақиқа давомида ўтказиб борилади. Бундай тадбирларнинг негизида саломатликни ошириш, иш қобилияти ва меҳнат самарадорлигини таъминлашга қаратилган. Энг муҳими шундаки, ҳар бир корхонанинг спорт мажмуи (стадион, спорт заллари, сув ҳавзалари, ўрин майдонлари ва ҳ.к.) ўта сифатли равишда хизмат қилади. Шу сабабли ҳар бир ходим ишдан кейин аввало спорт мажмуига йўл олади. Уларда замонавий тренажерлар муҳайё. Жисмоний машқлар, спорт турлари бўйича баҳс -мусобақалар кўп ўтказилади. Голиблар ва ҳатто оддий қатнашчилар ҳам бирон бир совға ёки соврин билан тақдирланади. Шу сабабдан кўпчилик мамлакатларда меҳнаткаш аҳолининг 50-60 фойизи жисмоний тарбия ва спорт турлари билан узлуксиз шуғулланадилар. Улар фақат қизиқарли тадбир бўлгани ёки соврин-совға олгани учунгина эмас, балки жисмоний тарбия ва спортнинг жисмоний ри-вожланишни таъминлашдаги меҳнатларини яхши тушунгани ва билгани учун ҳам шуғулланадилар.

Бундай ҳолатлар Тошкент, Самарқанд. Андижон, Фарғона, Навоий, Бухоро ва б.қ. йирик шаҳарлардаги саноат ишлаб чиқариш жамоаларида ҳам аста-секин шаклланиб, қанот ёзмақда.

Юқорида таъкидланган шароитлар, имкониятлар ва ўтказилиши лозим бўлган тадбирлар яхши йўлга қўйишда қуйидагиларни амалга ошириш лозим бўлади, яъни:

- Барча жамоалардаги раҳбар ходимларнинг жисмоний маданият ва спорт-даги машғулотларини ошириш, улардан доимий талаб қилиш, назорат ишларини йўлга қўйиш;
- Ҳар бир жамоанинг ҳолати ва имконият даражасида спорт иншоотларини кенгайтириш ҳамда спорт тадбирларини сифатли ўтказиш;
- Йирик ишлаб чиқариш корхоналарида цехлар, бўлимларнинг ҳамда улардаги меҳнаткаш-ишчиларнинг сонига қараб жисмоний маданият услубчилари-ташкилотчилари штатини (5-10) белгилаш;
- Спорт клублари, бошланғич жисмоний маданият жамоалари (физкультура коллективлар) фаолиятида оммавий соғломлаштириш жисмоний тарбия-спорт турларини устувор қилиб қўйиш;
- Ҳар бир цех, бўлимларда махсус ташкилотчиларга (услубчи-инструктор) амалий жиҳатдан кўмаклашувчи жамоат фаолларини (инструктор-услубчи, мураббий, ҳакам, ташкилотчи, команда сардори ва ҳ.к.) тайёрлаш, уларнинг амалий малакаларини доимий равишда ошириб бориш;
- Стадион, спорт зал, сув ҳавзаларида соғломлаштириш гуруҳларини кўпайтириш, шуғулланувчиларни қизиқтирадиган оммавий спорт тадбирларини кўпроқ ташкил этиш;

Гуруҳ ва оила дам олиш кунини пиёда юриш саёҳатларини ташкил қилиш ва ҳ.к.

### **3.3. Мутахассислар тайёрлаш ишларини ташкил қилиш ва бошқариш ишлари.**

Ўзбекистоннинг мустақил-ликни қўлга киритиши (1991 й.) барча соҳалар каби жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришда барча имкониятлар яратилди.

Республикада жисмоний маданият ва спорт ҳаракатини ташкил қилиш ҳамда бошқариш вазифалари Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси (Республика спорт қўмитаси) зиммасига юкла-тилган. Унинг ишларига кўмаклашувчи ва бевосита назорат қилиб борувчи Давлат органи ЎзР Вазирлар Маҳкамаси ҳисобланади. Республика Олий Мажлис таркибида Фан, Маданият, соғлиқни сақлаш ва спорт бўйича махсус комиссия ташкил этилган. Бу комиссия жисмоний маданият ва спорт ишларининг ташкил қилиниши, у билан боғлиқ бўлган қонуний ҳужжатларни тай-ёрлаб Олий мажлисга тақдим этади. Зарур бўлганда Республика давлат спорт қўмитаси ва бошқа давлат органларининг жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги ахборотлари, ҳисоботларини муҳокама қилиб, қарорлар чиқаради.

Республикада ишлаб чиқариш тармоқлари, таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш, маданият ва бошқа соҳалар кенг тармоқдидир. Уларнинг турлари ва вазифаларига асосан турли спорт жамиятлари ва уюшмалари ташкил этилган. Улар ўз соҳалари бўйича жисмоний маданият ва спорт ҳаракатини бошқариб боради. Улар асосан Республика қасаба уюшмаларининг Жисмоний маданият-спорт жамияти (“Ўзбекистон” деб бошда номланган эди), “Динамо” (ички ишлар ходимлари), “Ёшлик” (мактаб ўқувчилари), “Талаба” (олий ўқув юртлари), Марказий ҳарбий спорт клуби (МХСК), мудофаага кўмаклашувчи “Ватанпарвар” ташкилотлари ҳисобланади. Уларнинг таркибида эса турли хил спорт клублар (“Трактор”, “Тўқимачи”, “Пахтакор”, “Навбахор”, “Кимёгар”, “Лочин” ва ҳ.к.) ташкил этилиб, улар ўз жамоаларида, шунингдек футбол ва бошқа спорт турлари бўйича командаларни бошқаришда фаолият кўрсатмоқда.

Республика давлат спорт қўмитаси, Республика спорт жамиятлари ва уларнинг вилоятлар, туман-шаҳарлардаги тармоқлари ҳамда бошланғич жисмоний маданият жамоаларида (спорт клублар) асосий фаолиятлар қуйидаги йўналишларда олиб борилади, яъни:

- барча фаолиятларни режалаштириш;
- спорт мусобақаларининг календар режаларини тузиш;
- мусобақаларнинг Низомларини тайёрлаш ва тарқатиш;
- қилинган ишларни ҳисобга олиб бориш ва ҳисоботлар тузиш;
- тўғараклар ташкил этиш, спорт машғулотларини ўтказиш, спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳ.к.

Аҳолини жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга жалб этишда қуйидаги тадбирлардан мақсадли фойдаланилмоқда, яъни:

- спорт иншоотларини кенгайтириш, зарур жихозлар ва асбоб-ускуналар билан таъминлаш;
- мутахассис кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малакаларини ошириш;
- болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини кўпайтириш, уларга иқтидорли болаларни жалб этиш, етук спортчилар тайёрлаш ҳамда уларни Республика ва жаҳон спорт мусобақаларига тайёрлаш;
- жисмоний тарбия, спорт, саёҳат (туризм) ва халқ миллий ўйин-ларини тарғибот қилиш, бунда оммавий ахборот воситалари, телерадио, кўргазмали воситалар, замонавий техникалардан кенг фойдаланиш ва ҳ.к.

Юқорида баён этилган йўналишларнинг баъзи соҳаларида эришилаётган ютуқлар, тажрибалардан намуналар келтириш мумкин.

1992 йил 14 январда Олий мажлисда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонун қабул қилинди. Халқаро спорт мусобақалари ва жаҳондаги илғор тажрибаларга таянилган ҳолда бу қонун 2000 й. майда олий мажлисда янги тахрирда яна қабул қилинди.

Бу қонунда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатига раҳбарлик қилувчи давлат ва жамоат идоралари, уларнинг вазифалари, бурчлари, ҳуқуқлари мазмун топган. Фуқаролар ва спортчиларнинг жисмоний тарбия, спорт, саёҳатлар, халқ миллий ўйинлари ва бошқа машғулотлар билан шуғулланишларига кафолатлар берилди.

Иқтидорли спортчиларни танлаш, синаш ва уларни тарбиялаб етиштириш ҳамда уларнинг жаҳон спорт мусобақаларида иштирокини таъминлаш бўйича спорт ташкилотлари, давлат ва жамоат идоралари олдида янги вазифалар кўйилганлиги ҳам бу қонунда ўз ифодасини топган. Ўзбекистонда катта спортни ривожлантириш ва юртимиз спортчиларининг халқаро майдонларда иштирокини таъминлаш йўлида катта йўл очиб берилди. Яъни 1992 й. 21 январда Ўзбекистон республикаси Миллий Олимпия қўмитаси (ЎЗРМОқ) таъсис этилди ва у 1993 й.да Халқаро Олимпия қўмитаси (ХОқ) томонидан тан олинди, ўзига расмий равишда аъзо қилиб олди.

ЎЗРМОқнинг асосий вазифаси республикада олимпия ҳаракатини ривожлантириш, унинг ғояларига амал қилиш ҳамда Ўзбекистон спортчиларини Халқаро спорт мусобақаларига, айниқса Олимпия ўйинларига тайёрлашдан иборатдир. Шу ўринда юртимиз спортчиларининг 1996 й. (ёзида) Атлантада (АҚШ) ўтказилган XXVI, 2000 й.да Сиднейда (Австралия) ўтказилган XXVII Олимпия ўйинларида иштирок этганликларини тилга олиш зарурдир.

Эътироф этиш лозимки, Республикада жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришда Президент И.А.Каримов ва Республика ҳукумати алоҳида ғамхўрлик қилиб бормоқда. Бунинг далили сифатида Республикада футболни ривожлантириш (1993,1996), Кураш (1998) ва бошқа спорт турларини халқаро спорт майдонларига олиб чиқиш масалалри билан боғлиқ қатор қарорлар қабул қилинганлиги кўрсатишнинг ўзи кифоядир. Айниқса, 1999 й.27 майда «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида»ги қарори муҳим аҳамиятга эгадир. Шу асосда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи ишлаб чиқилди ва амалда жорий этилди (2000 й. 1 март). Олий ўқув юртлири талабаларининг Республика «Талаба» спорт уюшмаси таъсис этилди (2001 й. 30 март).

Ўзбекистон спортчиларини олимпия ўйинларига тайёрлаш, уларнинг ўйинларда ғолибликни қўлга киритиш борасида ҳам махсус Фармон (2000 й. 6 июнь) қабул қилинди. Президент фармонига асосан XXVII Олимпия ўйинларининг бокс бўйича олтин медал соҳиби М.Абдуллаев 100 минг АҚШ

доллари билан мукофотланди. қолган ғолиблар ҳам Фармон асосида тақдирланди. Бундай олижаноблик, ғамхўрликлар спортчиларнинг мавқеларини оширишда катта хизмат қилмоқда.

Яна бир муҳим томони шундаки, Ўзбекистон спортининг келажаги ва унинг равнақини таъминлаш йўлида жуда муҳим тадбир амалга оширилмоқда. 2002 й. 24 октябрда Республика Президенти «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» Фармон эълон қилди ва шу йил 30 октябрда ЎзРВМ махсус қарор қабул қилди. Унда таъкидланишича «Болалар спорт жамғармаси» барча вилоятлар ва ҳудудларда ташкил қилиниши, унда спорт кўмиталар, спорт жамиятлари фаол иштирок этиши, шунингдек Республика Олий таълим вазирлиги, халқ таълими вазирлиги, турли давлат идоралари, жамоат ташкилотлари, айниқса Қасаба уюшмалари бевосита амалий ёрдам беришлари уқдирилган. Бу ўз навбатида барча жойлардаги болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, спорт интернат-мактаблари, Олимпия ўринбосарлари спорт мактаблари ва умум-таълим ўрта мактаблардаги спорт тўғарақларининг иш фаолиятини жонлан-тириш, уларнинг сифат кўрсаткичларини таъминлашда хизмат қилиши му-қаррардир.

**3.4.Спорт мусобақалари.** Ўзбекистонда спорт турлари бўйича ўтказилаётган мусобақаларнинг шакллари ва йўналишлари тобора кенгайиб, кўлами ошиб бормоқда. Аввалги анъаналар, яъни чемпионатлар, биринчиликлар, совринлар учун, хотира ва бошқа турлар қаторига янги шаклдаги оммавий спорт мусобақалари қўшилмоқда, уларни қуйидагилар билан ифодалаш мумкин, яъни:

1. Мактаб ўқувчиларининг «Умид нихоллари» 1999 йилдан бошлаб тўрт босқичда олиб борилмоқда, яъни: мактаблар биринчилиги, туман-шаҳар биринчилиги, вилоят биринчилиги ва ниҳоят Республика биринчилигидан иборатдир. Тошкент (2000 й), Фарғона (2002 й.) да ўтказилган Республика финал мусобақаларида минглаб иқтидорли ўқувчи-спортчилар иштирок этишди.

2. Республикада ўрта махсус ўқув юртлари, академик лицейлар ва касб-хунар коллежларининг ўқувчи-талабалари орасида “Баркамол авлод” спорт мусобақалари анъанага айланмоқда. 1999 й. Жиззах шаҳрида ва 2001 й. Фарғонада ташкил қилинди.

3. Республика олий ўқув юртлари талабаларининг универсиадалари (2000 й. Наманган, 2002 й. Бухоро, 2004 й. Самарқанд) талаба-ёшларнинг ўзига хос спорт-кўригига айланмоқда.

Таъкидлаш лозимки, таълимнинг узлуксизлигини таъминлаш тамойиллари билан боғланиб кетган бу уч босқичдаги (“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” (мусобақаларни ташкил қилишда Олий таълим вазирлиги раҳбарлигида турли вазирликлар, давлат идоралари, жамоат ташкилотлари Республика давлат спорт қўмитаси ҳамда спорт жамиятларига амалий равишда ёрдам бериб келмоқда.

Шу сабабдан ҳам уларнинг очилиш ва ёпилиш маросимлари Олимпия ўйинлари шаклида таклид қилиниб ўтказилмоқда. Бунда таниқли санъаткорлар, адиблар, атоқли ва намоёндалар арбоблар фаол иштирок этиб, мустақилликнинг шарофатларини олқишлаш, спортни тарғибот қилиш, аҳолининг жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишларига даъват қилиш, юртимиз спортини халқаро спорт майдонларида намойиш қилишда ўз истакларини билдирмоқда. Бундай тадбирлар жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилишда муҳим омилга айланмоқда. Бу йўлда оммавий ахборот воситалари, телерадио компанияси ва жисмоний маданият соҳасидаги олимларнинг хизматлари ғоят каттадир.

Юртимизда миллий қадриятларни қата тиклаш, маънавий-маърифий маданиятимизни бойитиш йўлида халқ миллий ўйинлари бўйича ўткази-лаётган мусобақалар муҳим аҳамиятга эгадир.

1991 й. 25 апрелда Форишда (Жиззах вилояти) илк бор халқ миллий ўйинлари республика мусобақаси ташкил этилди. Унинг асосий ташаббускори фалсафа фанлари доктори, профессор Усмон қорабоев эди. Республика давлат спорт қўмитаси, Маданият ишлари вазирлиги, Жиззах вилояти хокимиятининг

ёрдами билан ўтган бу мусобақаларда деярлик барча вилоятлардан спортчилар иштирок этиб, оммавий сайл-байрамга айланди. Унда кураш, кўпқари (улок), пойга, арқон тортишиш, билак кучини синаш, “Бўрон”, “Солди”, “Минди”, “Тўққиз тош” каби миллий ҳаракатли ўйинлар бўйича бахслар ўтказилди. Бу кейинги йилларда яна ўша ҳудудда давом эттирилди ва 1996 й.эса Халқ миллий ўйинлари Олимпиадаси номи билан ташкил қилинди. Кўпчилик мутахассислар ва раҳбар ходимларнинг таклифи билан бу мусобақалар “Алпомиш ўйинлари” Республика фестивалига айланди ва 1998 й.да Термизда, 2000 й.да Фарғонада ва 2002 й.да Гулистонда зўр тантана билан ташкил қилинди.

Маълумки авваллари хотин-қизлар спортига бағишлаб “Майна Хасанова хотираси” учун ғузурда (қашқадарё) кросслар ташкил қилинган. Бу анъана Мустақиллик йилларида ўзгача шакл ва мазмун топди. Яъни 1999 й. аёлларийлига бағишлаб Жиззахда “Тўмарис ўйинлари” Республика фестивали ўтказилди. Бу ташаббус 2001 й.да Шахрисабзда давом эттирилди. Бу фестиваллар хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғул-ланиш йўлида ўзига хос тарғибот воситаси сифатида хизмат қилмоқда. Бунинг далили сифатида айтиш мумкинки, ҳозирги кунда футбол, кураш, шарқона яккакурашлар (Дзю-до, Каратэ, Таэквандо, Ушу, Кикбоксинг ва ҳ.к.) билан шуғулланаётган маҳаллий миллат қизлари тобора кўпаймоқда. Улар орасида Осиё ва Жаҳон спорт мусобақаларининг қатнашчилари ва хатто совриндорлари ҳам бордир. Аҳоли ўртасида, айниқса ишлаб чиқариш кор-хоналари, турли муассасалар ва маҳаллалар, қишлоқларда ҳам оммавий спорт мусобақалари ташкил этилмоқда. Айниқса “Наврўз”, “Мустақиллик куни”, “Хосил байрами” ва бошқа анъанавий маросимлар, байрамларда замонавий спорт турлари, миллий спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича турли беллашувлар ташкил этилмоқда.

Касаба уюшмалари спорт жамияти тармоқларида турли хил чемпионатлар, биринчиликлар, спартакиадалар ташкил этилмоқда. Аҳоли ўртасида

“Маҳалла полвонлари”, “Чарм тўп ишқибозлари” спартакиадалар шаклида турли оммавий мусобақалар яхши самаралар бермоқда.

Хулоса қилиб айтганда, юртимизнинг барча худудлари ва жамоаларида спорт турлари бўйича мусобақаларни ташкил қилиш йўли билан, уларнинг маънавий ва жисмоний камолотларини такомиллаштиришда намунали тадбирлар мунтазам равишда ўтказиб борилмоқда. Бундай саъйхаракатлар жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ва қарорларни амалга ошириш йўлидаги энг муҳим фаолиятлардан биридир, дейиш мумкин.

### **3.5. Кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малакаларини ошириш.**

Бошда таъкидланганидек, Республикада ЎзДЖТИ ва вилоятлардаги олий ўқув юрт-лари таркибида 15 та жисмоний маданият факультетлари фаолият юритмоқ-да. Шунингдек барча вилоятларнинг марказларида янгидан Олимпия ўрин-босарлари коллежлари ташкил қилинган. Педагогика ва бошқа коллежлар таркибида ҳам жисмоний тарбия бўлимлари мавжуддир. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари замонавий кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малака-ларини оширишдан иборатдир.

Расмий маълумотларга кўра Мустақилликнинг дастлабки йилларида республикада 29 минг атрофида мутахассис кадрлар фаолият кўрсатган бўл-са, мустақилликнинг 10 йиллигида эса уларнинг сони 35 мингдан ошиб кет-ган.

Кадрлар малакасини ошириш асосан қуйидаги йўналишлар ва жойлар-да амалга оширилмоқда, яъни:

1. ЎзДЖТИнинг малака ошириш ва қайта тайёрлаш факультети, футбол бўйича мураббийлар олий мактаби.

2. Республика Халқ таълими вазирлиги қошидаги Марказий ўқитув-чилар малакасини ошириш институти.

3. Вилоятлардаги халқ таълими бошқармалари тасарруфидаги малака ошириш институтлари.

4. Туман-шахар халқ таълими бўлимлари ва худудлардаги жисмоний тарбия услубий семинар-кенгашлари.

5. Республикада давлат спорт қўмитаси ва унинг тармоқларидаги кадрлар тайёрлаш ва малака ошириш семинар-курслари.

6. Республика спорт жамиятлари қошидаги малака ошириш ва жамоатчи кадрлар тайёрлаш курс-семинар кенгашлари.

7. Ҳар бир жамоадаги (спорт клуб) ташкилотчилар, ҳакамлар, жамоатчи мураббийлар тайёрлаш семинар-машғулотлари ва ҳ.к.

Юқоридагилардан маълумки, юртимизда барча соҳаларда кадрларнинг таъминланиши, уларнинг иш малакаларини янгилаб бориш, қайта тайёрлаш каби муҳим тадбирлар яхши йўлга қўйилган. Лекин уларнинг ҳаммаси ҳам давр талаб даражасида фаолият кўрсатмоқда, деб айтиш қийин. Чунки иш шароитлари, кадрларнинг ижодий фаолиятлари, уларнинг маъсулиятларини талаб этиш бир хил эмас. Бу йўлда мавжуд бўлган муаммоларни ҳал қилиш лозим бўлади.

### **3.6. Илмий тадқиқот ишлари ва ўқув-услубий қўлланмалар билан таъминлаш.**

Республикада жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш, кадрлар тайёрлаш ва илмий-назарий ҳамда услубий қўлланмаларни яратишда илмий тадқиқот ишларининг ўрни ўзгача хусусиятларни ташкил этади. Бу йўлда амалга оширилган баъзи бир ишлар билан танишиш мумкин.

1. 1960-1970 йиллар мобайнида К.Ф.Бакунине ва профессор Н.И.Яроцийлар раҳбарлигида ЎзДЖТИда бир қатор илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш (аспирантура ва лаборатория асосида) амалга оширилди. Асосан спорт турлари машғулотларида шуғулланувчиларнинг биологик, физиологик ўзгаришлари ва уларни ривожлантириш муаммолари бўйича қатор

диссертациялар ёқланган. Улар орасида А.Н.Левицкий, А.А.Истомин, Ю.М.Юнусова, Т.Т.Юнусов ва бошқа ўнлаб ёшларнинг тадқиқотлари эътиборга сазовор бўлган. Шунингдек профессор О.А.Рихсиева (спорт тиббиёти), У.Турсунов (физиология) ва бошқаларнинг ҳам илмий-педагогик кадрлар тайёрлашда анча хизматлари бўлган.

Эътироф этиш лозимки, собиқ иттифоқ даврида Москва, Ленинград, Киев, Омск каби марказий шаҳарлардаги етук олимларнинг раҳбарлигида юртимиздан борган иқтидорли ёш мутахассисларни илмий тадқиқот ишлари-га жалб этишда анча меҳнат қилинган. Натижада М.У.Тожиев (акро-батика), Ш.Н.Зокиев (бокс), А.К.Атоев (кураш), У.Р.Ниёзбеков (гимнастика), К.Т.Рахимжонова (Шокиржонова енгил атлетика) Т.Холдоров (туризм) ва бошқа кўплаб фан номзодлари вужудга келди. Кейинги даврларда Ш.Х. Хонкел-диев, Л.Р.Айрапетянц, Ф.А.Керимов каби фан докторлари тайёрланди.

Низомий номидаги Тошкент ДПИ (ҳозирги университет), Республика педагогика илмий текшириш институти қошидаги аспирантураларда анча ёшлар илмий тадқиқот ишларини олиб боришди. Улар орасида Р.Абдумаликов (1975), Ж.Тошпўлатов, Ж.Эшназаров (1978), А.А.Абдуллаев (1984), К.А.Алимов (1990) ва бошқалар жисмоний тарбия ва спортнинг муҳим муаммолари бўйича ишлар олиб бориб, ўз вақтида ниҳоясига етказганлиги ва тадқиқот натижаларининг амалда қўлланилиши билан эътиборга лойиқдир.

2. Мустақиллик йилларининг бошларида ЎзДЖТИда ҳимоя қилиш махсус ихтисослаштирилган илмий кенгаш ташкил этилиб, унда фан номзодлари ва докторларини тайёрлаш ишлари йўлга қўйилди. Бунда институт ректори (собиқ) А.К.Хамроқуловнинг ташаббусларини эътироф этиш зарурдир. Илмий котиб Р.Д.Холмухамедовнинг ҳужжатларни расмийлаштириш-даги фаолиятлари, тадқиқотчиларга бўлган ҳолисона талаблари, диссертациялардаги янгиликлар, тажриба-синов натижаларини оммалаштириш йўлидаги хизматлари ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлди.

3. Собиқ иттифоқ даврида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида Давлат тилида дарсликлар, ўқув ва услубий қўлланамалар жуда озчиликни ташкил этар

эди. Мустақиллик йилларида бу жиҳатлар кескин ўзгарди. Профессор Т.С.Усмонхўжаев, доцентлар П.Хўжаев, А.Ш.қосимов (ҳаракатли ўйинлар), кураш ва шарқона яккакурашлар бўйича О.Р.Тоймуродов, Ж.М.Нуршин, Ф.А.Керимов, Т.Азизов ва бошқалар анча фаолият кўрсатишди. Жисмоний маданият ва спорт тарихи соҳасида Х.А.Ботиров, А.К.Акрамов, Ж.Э.Эшназаров, Р.Абдумаликов, жисмоний маданият ва спортни бошқариш соҳасида Т.Т.Юнусов, Р.Абдумаликов, К.Д.Ярашев кабиларнинг ўқув-услубий қўлланмалари, дарсликлари ва илмий-оммабоп рисолалари муҳим аҳамият касб этмоқда. Енгил атлетика бўйича Р.К.қудратов, спорт ўйинлари ва футбол бўйича О.О.Пўлатов, Р.Э.Нуримов, Р.А.Акрамов кабиларнинг ҳам хиссалари каттадир.

Таъкидлаш лозимки, ЎзДЖТИ, вилоятлардаги жисмоний маданият факультетлари ҳамда Олимпия ўринбосарлари коллежларида деярлик барча назарий фанлар ва спорт турлари бўйича янги дастурлар ишлаб чиқилиб, улар кадрлар тайёрлаш миллий дастури талабларига жавоб бериш билан биргаликда, илмий-педагогик ходимларнинг ижодий фаолиятларини янада такомиллаштиришда бевосита хизмат қилмоқда.

Шунга қарамасдан жисмоний маданият, спорт, саёҳат (туризм) ва халқ миллий ўйинлари бўйича дарслиklar, ўқув-услубий қўлланмалар етарли даражада эмас. Чунки тайёрланган қўлланмалар жуда оз нусхада чоп этилиб, улар жойларга етиб бормаётир. Умумтаълим мактаб ўқувчилари, касб-хунар коллежлари, лицейлар ва олий ўқув юр்தларининг соҳаларини ҳисобга олган ҳолда “Жисмоний тарбия” дарсликлари, ўқув қўлланмалари деярлик йўқ ҳисоби.

Тайёрланган ўқув-услубий қўлланмалар ва илмий-оммабоп рисола-ларни нашрдан чиқариш муаммолари (маблағ, қоғоз, бўёқ ва ҳ.к. камлиги) давом этмоқда.

4. Мустақиллик давригача Ўзбекистонда Республика ва Халқаро илмий-назарий ҳамда илмий-амалий анжуманлар деярлик ҳар йили танта-нали равишда ўтказиб келинганлигини тан олиш лозимдир.

Мустақиллик йилларида жисмоний маданият, спорт ва халқ миллий ўйинлари ва уларнинг саломатлик, маънавият, ижтимоий-тараққиёт билан бевосита боғлиқлиги ҳақидаги Республика ва Халқаро илмий анжуман-ларнинг ўзига хос хусусиятлари бор. Уларни ташкил этишда энг аввало ЎзДЖТИ ва Республика давлат спорт кўмитаси қошидаги Илмий-услубий кенгаш, ЎзРМиллий олимпия кўмитаси таркибидаги Миллий олимпия Академияси (МОА) ва бошқа муассасаларнинг фаолияти эътиборга молик-дир. Бу анжуманларнинг илмий тўпламларини тайёрлаш ва нашр этишда ЎзДЖТИ Термиз (1992, 1998), Жиззах (1991,1999,2001), Фарғона (2000), Бухоро (2002) каби шаҳарлардаги олий ўқув юртларининг раҳбарлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари катта меҳнат қилишган.

### **3.7.Спорт иншоотлари.**

Мустақиллик йилларида спорт иншоотларини таъмирлаш ва янгидан қуришга катта эътибор берилмоқда. Тошкентдаги “Пахтакор”, Марказий ҳарбий спорт клуби мажмуи (собик “Меҳнат резервлар”), “Трактор”, “Миллий банк” (собик “Старт”) ва вилоятлардаги стадионлар халқаро андозаларга мослаштирилди. Тошкентда янгидан “Юнусобод”, “Жар” спорт мажмуалари қурилиб, уларда теннис, кураш, бокс, сузиш, спорт ўйинлари бўйича халқаро спорт мусобақалари ўтказилмоқда. Шунингдек деярлик барча вилоятларнинг марказларида замонавий соғлом-лаштириш спорт мажмуалари кўриб битказилди. Уларнинг таркибида теннис кортлари, сув хавзалари, ўйин, кураш, бокс, қиличбозлик ва бошқа турлар учун спорт заллари, ўйин майдонлари мавжуд.

Жиззах шаҳар Олимпия ўринбосарлари коллежи учун қурилган спорт мажмуи, Бухорода “Универсиада-2002” га бағишлаб қурилган спорт мажмуи Марказий Осиёда тенги йўқ спорт кошоналаридир. Хоразм, Андижон ва бошқа вилоятларда қурилаётган янги типдаги спорт иншоотлари Олимпия

Ўринбосарларини замонавий талаблар асосида тарбиялаш билан биргаликда халқаро спорт мусобақаларини ўтказишда ҳам хизмат қилиши кутилмоқда.

Умуман олганда спортчилар учун шароитлар юқори даражада тайёрланмоқда. Лекин ўқув юртлари, айниқса умумтаълим мактаблари янги спорт мажмуаларига мухтождир. Йирик шаҳарларда мактабларда атиги битта спорт зал, кичик футбол майдонидан бошқа шароитлар йўқ деса бўлади. Халқ миллий ўйинларини (“Чиллик”, “Оқ суяк”, “Пода тўп” ва ҳ.к.) ташкил қилиш учун эса мактаблар ва бошқа ўқув юртларида умуман имкониятлар ва шароитлар яратилмаган.

Аҳолининг барча табақалари каби, ўқувчи ёшлар ва талабалар ҳам “Алпомиш” ва “барчиной” махсус тестларини бажаришга аввало тайёрланишлари зарурдир. Лекин, сувда сузиш, милтиқдан ўқ отиш, саёҳатлар ташкил қилиш учун мосламалар, махсус трассалар ханузгача йўқ.

Хулоса қилиб айтганда ХХІ аср ёшларини жисмоний баркамолликка етаклашда гимнастика ва ўйин заллари, сув хавзалари, халқ миллий ўйинлари учун майдонлар (мосламалар), саёҳат трассаларини яратиш лозимдир.

Маҳаллий миллат қизлари учун машғулот жойларини алоҳида қуриш, уларнинг кийимларини спортга мослаштириш, уларни барча спорт турларига жалб этиш, халқаро спорт мусобақаларида уларнинг иштирокини таъминлаш бугуннинг муаммоси бўлиб қолмаслиги ва келажакда умумхаракат йўлига ўтиш чора-тадбирларини кўриш мақсадга мувофиқдир.

Республиканинг ижтимоий-маданий шароитида жамоатчиликнинг фаолиятлар, ўз-ўзини бажариш йўллари яхши йўлга қўйилмоқда. Бундай имкониятлар деярлик барча ишлаб чиқариш жамоаларида ҳам ўз қондасини топган. Яъни маънавий ва маърифат; ёшларнинг камолот ижтимоий ҳаракати, экосан; Ватанпарвар ва шунга ўхшаш ўнлаб ташкилотлар талаб даражасида фаолият кўрсатмоқда. Улар орасида касаба уюшмалари ташкилотларининг иш фаолияти ўзига хос хусусиятига эгадир.

ЎзРВМнинг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори (1999 й. 27 май) асосида барча

ишлаб чиқариш меҳнат жамоалари ва қишлоқларда ташкил этиш, уларнинг фаолиятини таъминлаш масалалари алоҳида таъкидланган.

Шу асосда спорт клублари таркибида жамоатчи фаолларни тайёрлаш, уларнинг иш фаолиятини таъминлаш, рағбатлантириш тадбирлари муҳим ўринга эгадир.

Ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида жисмоний маданият ташкилотчиларини ва жамоатчи фаолларини (услубчи-инструктор,) мураббий, ҳакам, жисмоний маданият ташкилотчиси-физорг) тайёрлаш асосан икки йўналишда (мутахассис ходимлар бундан мустасно) амалга ошириш тажрибалари мавжуд, яъни:

- 1. жамоаларнинг спорт клубларида ташкилотчи фаолларни тайёрлаш ва уларнинг малакаларини ошириш.
- 2. Туман (шаҳар) спорт қўмиталари, қасаба уюшмалари жисмоний тарбия-спорт жамиятлари қошидаги махсус курс-семинарларда юқори малакали жамоатчи фаолларни тайёрлаш ва малака ошириш.

Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида мутахассис кадрлар тайёрлаш, уларнинг малакаларини ошириш тизимида жамоатчи фаолларни этиш-тириш ва улардан мақсадли фойдаланиш тартиблари мавжуд. Уларга қисқача тавсифлар бериш лозим бўлади, яъни:

1. Жисмоний маданият ташкилотчиси (физорг) ишлаб чиқариш корхоналарининг бўлинмалари, йирик цехларида меҳнаткашларни жисмоний тарбия ишларига жалб этиш, турли спорт тадбирларига тайёрлаш ва ташкилотчилик фаолиятларни амалга оширувчи жамоатчиликнинг асосидаги ходимлар. Улар жисмоний тарбия машқларини (кириш гимнастикаси, жисмоний маданият лаҳзалари-физкультминут, физкультура ва ҳ.к.) иш жараёнида ўтказиш, спорт турлари бўйича командалар тайёрлаш, мусобақаларда иштирок этишни таъминлайди. Демак ана шу фаолиятлар билан боғлиқ барча фаолиятларни улар назарий ва амалий жиҳатдан билишлари шарт бўлади.

2. Жисмоний маданият услубчиси (методист-инструктор физкульт.) бўлинмалар, йирик цехлар ва унга катта бўлмаган ишлаб чиқариш жамоаларида фаолият кўрсатади. У ўз фаолиятлари билан шататдаги инструктор-

меттодистнинг ёрдамчиси ёки у штат бўлмаса, асосий ташкилотчи-услугчи ҳисобланади. У ўз фаолиятидаги барча жисмоний тарбия ва спорт ишларини бажаришда раҳбарлик қилади. Демак услубчи, фақат жамоадаги спорт тadbирларини ташкил қилиш йўлларинигина эмас, балки йирик корхона ва хатто туман (шаҳар) миқёсидаги спорт тadbирларининг ташкилий жиҳатларини ҳам яхши билиши керак.

3. Спорт турлари бўйича жамоатчи мураббий. Бу фаолиятини икки турга ажратиш мумкин, яъни:

- спорт соҳасидаги мутахассис кадр (олий ёки ўрта махсус маълумотли) жамоатчилик асосида (иш ҳақи олмай) спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда хизмат қилади;
- махсус маълумотга эга бўлмаган ва спортда маълум тажрибаларга эга бўлган ходимдир, у ҳам спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда фаолият кўрсатади. Демак бундай жамоатчи мураббий (спорт турига қараб) ўзининг спорт маҳоратини ошириш, машғулотларни олиб бориш тарбирлари, қоидалари ва тамойилларига эга бўлиш лозим.

4. Спорт турлари бўйича ҳакамлар. Маълумки спортмусобақаларини ҳакамсиз тасаввур қилиш мумкин эмас. Ҳар бир спорт турининг хусусиятларига қараб мусобақаларни ҳакамлар сони (бош ҳакам, катта ҳакам, оддий ҳакам, котиб-ҳакам ва ҳ.к.) белгиланади.

Ҳар бир корхонада йил давомида камида спорт турлари бўйича (10-15) 5-6 мартабадан мусобақалар ўтказилади. Бу тadbирлар ҳар бир жамоада камида 20-30 ва ундан кўпроқ ҳакамлар бўлишини тақазо этади.

Умуман олганда ҳар бир ишлаб чиқариш меҳнат жамоасида юзлаб жамоатчи фаолларнинг бўлиши, уларни махсус ўқув-семинар машғулотлари-да (30-40 соатлик) тайёрлаш лозимдир. Бунда Республика қасаба уюшмалари жисмоний маданият-спорт жамияти томонидан ишлаб чиқилган (1987,1996) махсус ўқув-семинар режаси ҳамда дастуридан фойдаланиш лозим бўлади (изоҳ бериш керак)

Такидлаш лозимки турли хил муассасаларда жамоатчи фаолларни тайёрлаш йўллари ҳам мавжуд. Имконият бўлган жамоаларда юқорида қайд

этилган усуллар йўли биланамалга оширилади. Кичик жамоалар ёки имко-ният шароитлари бўлмаганлар эса спорт ихлосмандларини яқин атрофдаги ўқув юртлари ёки спорт клублари ҳамкорлигида бу ишни амалга оширишлари лозимдир.

Халқ орасида «ўзингдан бўлганига нима етсин», деган нақл бор. Бунда катта хизмат ва маъно бор. Чунки оддий мусобақани ташкил этиш, ёки биро бир спорт тури (футбол, волейбол, теннис ва ҳ.к.) бўйича команда тайёр-лаш учун четдан мураббий ёки ҳакамларни чиқариш ўрнига ўз-ўзига хизмат қилишни ташкил қилиш мақулдир. Четдан келган (бошқа жамоа) вакиллар «Текинга мушук ҳам офтобга чикмайди», деган нақлга амал қилиши мумкин. Шу сабабдан уларга тўланадиган маблағларни ўз-ўзлари баҳам кўришлари яхши иш қилишга сафарбар этади.

Хулоса қилиб айтганда ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия-спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказиш жамоатчи жисмоний маданият фаолларининг ўрни ғоят муҳим аҳамиятга эгадир. Шу сабабдан жамоа раҳбарлари, касаба уюшмалари, Камолот ёшлар ижтимоий ҳаракат, «маънавият ва маърифат» ташкилотлари спорт клубларнинг фаолиятида яқиндан ёрдам беришлари лозим. Айниқса бу йўлда спорт клубларини пуллик хизматлари (ижара, савдо-сотик, хомийлик ва ҳ.к.) жамоатчилик фаолиятларини қўллаб-қувватлаш, уларни рағбатлантириш ишларида ўз мазмунига эга бўлиши лозим.

Меҳнаткаш ишчи ва хизматчиларнинг саломатлигини яхшилаш, уларнинг жисмоний тайёргарликларини таъминлаш йўли билан меҳнат қобилияти ва иш унумдорлиги, самарадорлигини оширишда жамоаларнинг раҳбарлари жиддий эътибор беришлари, бунда илғор тажрибалар, синов-кўрикларнинг натижаларидаги мақсадли фойдаланишлари лозим.

Бўлажак мутахассис талабалар ўз соҳалари бўйича юқорида баён этилган ташкилий ва услубий иш тадбирларини мукамал ўзлаштиришларига тўғри келади

#### 4. КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ИШЛАРИНИ ЯХШИЛАШ

Умумтаълим мактаблар ва академик-лицейларда ҳаётий зарур бўлган барча билимлар берилади. Лекин уларни барча ўқувчилар бирдек яхши ўзлаштириб ололмайди. Чунки уларнинг ақлий (интеллектуал) тараққиёти бир хил эмас. Қолаверса болаларни касб-хунарга йўналтириш йўлларида бирон соҳага (иқтисод, тиббиёт, юридика ва ҳ.к) қизиқтириш муҳим вазифа қилиб қўйилган.

Қайси соҳа ёки касб бўлмасин назарий билимлар билан чуқурроқ қуроллантиришни давр тақозо этмоқда. Бу муаммолар “Таълим тўғрисида”ги қонун ва давлат таълим стандартларида қайд этилиши эътиборга моликдир. Бошқа соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт таълими жараёнида умумий билимлар бир қаторда ҳаётий зарур бўлган назарий билимларни бериш долзарб муаммолардан биридир.

Назарий билимлар деганда асосан қуйидагиларни тушунмоқ керак, яъни:

1. Ўқув дастуридаги барча фанларнинг мазмуни.
2. Жисмоний тарбия назариясининг асослари.
3. Спорт машғулотларининг ташкилий ва амалий асослари.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг “Низом”и ва шу ҳақдаги Республика ҳукуматининг қарорларида иқтидорли болаларни тан-лаш, уларни махсус синовлардан ўтказиш, улар билан машғулотларни ўтқа-зиш жараёнларида мураббийларга қатор вазифалар юклатилган. Шундай бўл-сада аксарият кўпчилик мураббийлар, айниқса ёш мутахассислар ёш спортчи болалар билан машғулот ўтказишда спортнинг техник ва тактик амалларига таянишади. Шу сабабдан спортчи болалар, ҳатто баъзи таниқли спортчилар ҳам инсон танасидаги юз берадиган анатомик, физиологик, биологик, биоме-ханик, биокимёвий, психологик ва педагогик фаолиятларни яхши билишмай-ди. Оқибатда эса қуйидаги ҳолатлар юзага келади:

- Жароҳатланиш.
- Қизиқишнинг сўниши ёки йўқолиши.
- Яхши натижаларга эришаолмаслик.

- Шуғулланиш-мусобақаларда қатнашиш фаолияти тугагач, мураббий-лик қилишда тажрибасизлик ва ҳ.к.

Иқтидорли болаларни спортга жалб этиш ва улар билан махсус машғулотлар ўтказишнинг замонавий усуллари ҳақида атоқли олимлар Ш.Ҳ.Хонкелдиев (ФарДУ), А.Қ.Атоев (БухДУ), Ҳ.Т.Рафиев (СамДУ), Б.Бўрибоев (ЖизДПИ), Р.С.Саломов (ЎзДЖТИ), Т.С.Усмонхўжаев (РОЗК) ва бошқа ёш олимлар тадқиқот ишларини олиб боришган.

Лекин спортчи болаларга инсон ҳаракатида табиий равишда юз берадиган энг муҳим фаолиятлар (бўғинлар ҳаракати, кўриш, сезиш аъзолари, сарф қилинадиган озиқа қувватлари ва уларни қайта тиклаш ва ҳ.к.) ва уларни такомиллаштиришга қаратилган назарий билимлар бериш эътибордан четда қолади.

Жиззах, Гулистон, Самарқанд, Тошкент ва бошқа шаҳарлардаги маж-муи (комплекс) ва иқтисослашган (футбол, кураш, бокс, енгил атлетика ва ҳ.) Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида олиб борилган кузатишлар, сўров-сухбатлар, амалий синов-тажриба ишларининг натижаларига асосланиб қуйидагича мулоҳазалар юритиш мумкин, яъни :

1. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараққиёти ҳақида маълум (30-40 %) билимларга эга.

2. Спортчилар фаолиятида асосий восита бўлган жисмоний сифатларни (куч, тезлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) тасаввур этишади (30-35 %).

3. Спортда энг юқори кўрсаткичларга эришиш йўлларини ўзлаштирган (45-55 %).

4. Жисмонан тараққий қилиш ва юксак маҳоратларга эришишда анатомик, физиологик, биомеханик, психологик, гигиеник омилларнинг ижобий таъсири ҳақида тушунчаларга эга (20-25 %).

Такидлаш жоизки, юқоридаги кўрсаткичлар давр талабига жавоб бермайди. Инсон танасидаги биологик, физиологик, психологик ва бошқа ўзгаришлар спорт машғулотларида ижобий ривожланиши ҳақидаги кўрсаткичлар (25-30 %), боксчилар (30-35 %), футболчилар (15-20 %) ва енгил атлетикачиларга (20-25 %) нисбатан озроқ бўлсада устунроқ туриши кузатилмоқда. Бу

кўрсаткичларнинг ўта пастлигига асосий, юқорида такидланганидек, мураббийлар фақат техник ва тактик тайёргарликка эътиборни кучайтиради. Яна бир томони шундаки, мураббийлар спортчи болаларга махсус адабиётларни ўқишни тавсия этишмайди (70-75 %). Ёш спортчиларни назарий билимлар билан қуроллантириш ҳақида тавсияномалар, услубий қўлланмалар йўқ деса ҳам бўлади.

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” дарслиги (2005 й), кураш, футбол, енгил атлетика, бокс ва бошқа спорт турлари бўйича тайёрланган (1991-2003 й) дарсликлар, ўқув-қўлланмаларида спортчилар, айниқса спортчи болаларнинг назарий билим ҳамда тушунчаларини тарбиялаш, уларнинг мустақил равишда билим эгаллашлари ҳақида аниқ тавсиялар, мазмунлар етарли даражада берилмаган. Яъни уларнинг мазмунлари асосан ўқитувчилар ва мураббийлар учун мўлжалланган.

Ўзбекистон мустақиллиги йиллари даврида (1991-2006) ўтказилган Республика илмий-амалий анжуманларининг тўпламларида (уларнинг сони 100 га яқин) спортчи болаларнинг умумий ва махсус назарий билимларини тарбиялаш ҳақида биронта ҳам мақола учрамайди.

“Спорт”, “Ўзбекистон футболлари” газеталари, “Спорт” телеканали дастурларида ҳам мазкур муаммога қаратилган мақолалар ва кўрсатувлар деярлик йўқ дейиш мумкин.

Расмий маълумотларга қараганда Республика бўйича мавжуд бўлган 600 га яқин болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида 300 мингдан ортиқ спортчилар шуғулланишади (2006 йил маълумоти). Туман-шаҳар, вилоят ва республика мусобақаларида доимий равишда иштирок этиб, яхши натижалар кўрсатувчилар сони 5-10 % дан ошмайди. 70-80 % дан ортиқ собиқ спортчи болалар ва ўсмирлар кейинчалик спортни тарк этади. Бу табиий бир ҳол. Чунки ҳамма ҳам етук спортчи бўлаолмайди. Лекин уларни спорт ҳаракатида давом эттиришга эришиш мумкин. Яъни назарий билимларни чуқурроқ эгаллаган иқтидорли ёш спортчиларни Олимпия заҳиралари коллежлари, жисмоний тарбия факультетларига ўқишга сафарбар этиш лозим. Бошқаларини эса ишлаб чиқариш меҳнат жамоалари, аҳоли истиқомат жойлари, маҳаллаларда оммавий

спорт ишларини олиб боришга (ташкilotчилик) жалб этиш мақсад-га мувофик бўлади.

“Қуш уясида кўрганини қилади” деган ғоят чуқур мазмунли ҳикмат бор. Тоза-озодалик, ўзига ўзи хизмат қилиш, ижтимоий турмуш шароитда зарур бўлган барча фаолиятларни, айниқса соғлом ва жисмонан бақувват бўлиб ўсиш йўлларини энг кичик ёшдан бошлаб-оила, боғча, мактаб ва ташқи муҳитда ўргатишда назарий тушунчалар, амалий билимларни пухта эгаллаш-га одатлантириш лозим. Болаликда кўрган, эшитган ва амалда бажарилган турли хил ўғитлар, насихатлар, билимлар, амалий ҳаракатлар эса (хотира) яхши сақланади. Агар улар мунтазам равишда такрорланиб борилса (худди спорт машғулоти-тренировка каби) яхши самараларга эришилади.

Ўқувчиларнинг дарсларида ҳар бир мавзу бўйича уй вазифалари берилади. М: Алишер Навоий, Бобур ва бошқаларнинг ҳаёти ва ижоди билан таништирилганда уларнинг асарларини ўқиш тавсия этилади. Унга сидқидилдан қизиққан болалар келгусида шоир ёки ёзувчи, ҳеч бўлмаса журналист бўлиб этишади. Буни ҳаётнинг ўзи исбот қилмоқда.

Биология, анатомия, кимё ва бошқа фанлар бўйича ўтказиладиган дарсларда инсон фаолияти билан боғлиқ бўлган жараёнларни аниқ мисоллар билан кўрсатилса ҳамда уй вазифаларида уларни текшириб, билиб, олишларини топширилса яхши натижаларга эришиш муқаррардир. Айниқса жисмоний тарбия дарсларида (гимнастика, енгил атлетика, кураш, спорт ўйинлари ва ҳоказо) назарий тушунчалар кўпроқ берилса, уй вазифаларида дарслик ва ўқув қўлланмалардан фойдаланишни тавсия этилса болаларда спортга қизиқиш ортиб бориши билан бир қаторда инсон фаолиятини ўрганишга эътибор кучаяди.

Инсон фаолияти жуда мураккаб ва қизиқарлидир. Лекин уларга ҳамма кишилар ҳам, айниқса болалар унчалик эътибор беришмайди.

Инсон фаолиятидаги мураккабликлар ҳақида фикр юритилса, энг аввало ўсиш, ривожланиш, икки оёқда юриш, югуриш, сакраш, оғир юкларни (штанга ва ҳоказо) кўтариш каби ўта мураккаб ҳаракатларни тушунилади.

Инсон фаолиятидаги қизиқарли жиҳатлар деганда эса, анатомик тузилиш, яъни: бош мия, икки кўз, икки қулоқ, икки бурун тешиги, икки қўл, икки оёқ, икки буйрак, ўпканинг икки бўлаги ва бошқа аъзоларнинг тузилиши, ўрнашиш жойи, ҳамда уларнинг бажарадиган вазифалари (фаолиятлари) барчани ҳайратга солади. Физиологик жиҳатдан эса асаб толалари, қон томирлари, сезги аъзолар, юрак уриши каби кўп тармоқларнинг фаолияти ҳам қизиқарлидир. Овқатланиш, ҳазм қилиш, қоннинг пайдо бўлиши ва унинг бутун тана бўйлаб ҳаракати кимёвий ва биологик жиҳатдан мураккаб жараён-дир. Инсон ҳаракатини келтирувчи (биомеханик) ва қувват берувчи жиҳатлар ҳам табиий ва сунъий ҳолатда ўта мураккаб ва қизиқарлидир.

Инсонларнинг тана тузилиши ва барча аъзоларига қиёс қилиб поезд, автомашиналар, самолёт ва ракеталар яратилмоқда. Лекин улар инсонсиз ўлик мавжудод эканлигини оддий кишилар ҳам билади. Инсонлар эса истаган пайтида у ёки бу фаолиятларни (ақлий ва жисмоний) фикр доирасида ақл заковат билан бажараверади. Уларни бир умр бажариб, такомиллаштириб мақсад йўлидаги натижаларга эришади. Ана шу мураккаб ва қизиқарли бўлган жараёнлар ва фаолиятларни ўқитиш ва ўқиш жараёнларида мукамал ўзлаштириш лозим. Шундагина ҳар бир инсон меҳант самараларига эришиш ва узоқ йиллар соғлом умр кўришга эришишлари мумкин бўлади.

Бошда такидланганидек, спортчи болаларни назарий билимлар билан қуроллантириш соҳасида махсус ўқув қўлланмалар ёки тавсияномалар йўқлигини эътиборга олган ҳолда етакчи олимлар, мутахассислар томонидан умумий ва махсус ўқув қўлланмалар ишлаб чиқиш эҳтиёжи сезилмоқда.

Бунда қуйидагиларга эътибор берилса мақсадга мувофиқ бўлар эди, яъни:

1. Энг кичик ёшдан бошлаб қўл, оёқ гавда ҳаракати, бўғинларнинг фаолияти қандай бажарилади, уларни ривожлантирувчи ва мустаҳкамловчи омиллар, тадбирлар ва усуллар.

2. Сезги аъзоларнинг (кўз, қулоқ, бурун, оғиз, тери, суяк ва ҳоказо) қобилияти ва уларни жисмоний машқлар билан тарбиялаш, ривожлантириш.

3. Ҳазм қилиш аъзоларнинг (меда, ичак, буйрак, ўт ва ҳоказо) иш вази-фалари ва уларни меъёрида сақлаш, ривожлантириш.

4. Юрак ва қон томирлари, ўпка, жигар ва асаб толаларининг ўзаро боғ-лиқлиги, уларни ривожлантириш, турли таъсирлардан асраш каби ўта нозик, мураккаб ва қизиқ жараёнлар.

5. Инсон танасидаги ташқи ва ички аъзоларни парваришлаш (уқалаш-массаж), уларни асрай билиш, ҳарқандай оғир меҳнат, спортга ўргатиш.

6. Ҳарқандай вазиятда (салбий ва ижобий) ҳам руҳий ҳолатларни сақ-лаш йўллари, иродани мустаҳкамлаш, ақл-заковатни (интеллектуал) ўстириш, тафаккур оламида эркин, дадил бўлиш йўллари.

Пировардида хулоса ўрнида айтиш мумкинки, XXI-аср инсонлари фа-қат автомашиналарда юриш, компьютерларни асосий меҳнат ва ақл қуроли қилиб олишлари билан чегараланмаслиги лозим. Яъни жисмоний баркамол бўлиш ҳаётий зарурият ва эҳтиёжга айланади. Айниқса иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларни катта спортга тайёрлаш жараёнларида, айниқса халқаро спорт мусобақаларида уларнинг иштирокини таъминлашда техник ва тактик амаллар билан бир қаторда назарий билимлар, руҳий мустаҳкамлик асосий ўринни эгаллаши лозим.

Хулоса қилиб айтганда кадрлар тайёрлаш миллий дастурини ҳаётда кенг ва мақсадли қўллашда спорт мутахассисларининг назарий билимларига алоҳида эътибор бериш керак.

## **5. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР**

Фанни ўқитишдаги фаолиятлари ғоят мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. Турли мавзулардаги дарсликларни ўргатиш билан бир қаторда ўқувчиларнинг хулқ-атворлари, билим даражалари ва фанга бўлган муносабатларини кузатиш, ўргатиш, тарбия бериш билан қўшиб олиб борилади. Бунинг учун эса ўқитувчида чуқур билим, педагогик маҳорат ва

шахсий намуна, ташаббускорлик, янгилик сари ижодий изланиш фаолиятлар устун бўлиши керак.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларида ҳам мазкур фаолиятлар мавжуддир. Бунга қўшимча яна амалий фаолиятлар ҳам талаб этилади, яъни ҳар бир дасрда (гимнастика, енгил атлетика, кураш, спорт ўйинлари, бадиий гимнастика, миллий рақс ва ҳ.к) машқлар, ҳаракатларни ўқитувчи кўрсатиб бериш, наъмуна бўлиш талаб этилади. Бу фаолият жисмоний тарбия ўқитувчисининг кўп қиррали ва маҳоратли меҳнатининг мазмунидир. Шу сабабдан айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ўқитувчисининг ижодий ва амалий фаолияти бошқа фан ўқитувчиларининг фаолиятидан анча устун туради.

### **5.1. Назарий билимларни эгаллаш ва уни ўқувчиларга ўргатиш**

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг мазмун ва қонуниятларини чуқур билиш, уларга амал қилиш, ўқувчиларга назарий билим ва тушунчалар беришда давр талаблари асосида янги усуллар, технологиялар (инновация) ҳамда педагогик маҳоратлар, илғор тажрибалар, илмий тадқиқот натижаларидан самарали фойдаланиш;

- жисмоний маданият ва спорт тарихи бўйича жаҳон халқлари, қўшни давлатлар ва Ўзбекистоннинг қадимий ва яқин ўтмишидаги тарихини яхши билиш. Уларни ўқувчи-ёшларга ўргатишда ҳозирги даврдаги ютуқларни далилий ашёлар асосида сўзлаб бериш, видеотасвир ва компьютерларда намоиш этиш;

- инсон танасининг тизимини (анатомия) ва аъзоларининг функциялари (физиология) ҳақида чуқур билимга эга бўлиш.

Бу соҳада ўқувчи-ёшларга тушунчалар беришда машқларнинг зарурияти, ўрганиш даражалари ва йўллари ҳақида намуналар (бўғинлар, мушаклар, ҳаракатлар ва ҳ.к) бериш.

- Биокимё (биохимия) озиқ-овқатларни ҳазм қилиш, уларнинг турлари ва миқдорлари ҳақида (ички аъзолар: ошқозон-ичак, жигар, ўт, қовуқ ва ҳ.к) тўла маълумотлар бериш;

- Биомеханик тушунчалар: ҳаракатларни бажаришдаги сарф бўладиган куч-қувватлар (энергия), уни мушаклар тузилиши ва ҳаракатига мос равишда сарфлаш (бериш), кучларни қайта тиклаш, қон ҳаракати орқали танани қиздир-иш ва совутиш йўллари. Умуман бу соҳада ўзлаштириш, чуқур билимга эга бў-лиш ҳар бир кишининг бурчи бўлиши лозим.

- машқ-ўйинларни бажаришда (дарс, машғулот, мусобақа) техник-тактик қоидаларга риоя қилиш асосида ахлоқ-одоб, ўзаро ҳурмат, ўзини сақлай билиш каби маънавий-маърифий маданиятни унутмаслик.

- гигиеник талаблар (ювиниш, тозалик, махсус спорт кийимлари ва ҳ.к) ва қоидаларга тўла риоя қилиш.

## **5.2. Амалий фаолиятлар**

- гимнастика асбобларида (турник, халқа, брусъя, конь-козел, тўшаклар, таёқ, лента, тўп, чамбарак ва ҳ.к) машқ турларини яхши бажариш, намуна сифа-тида ўқувчиларга кўрсатиб бериш;

- умумривожлантирувчи ва махсус гимнастика машқларини ўқувчилар билан биргаликда бажариш;

- енгил атлетика дарсларида югуриш, сакрашлар, улоқтириш, ирғитиш машқларини кўрсатиш ва имконият даражасида ўқувчилар билан биргаликда бажариш (ким яхши, тез бажариш – бахс, мусобақа);

- волейбол, баскетбол, қўлтўпи, футбол ва бошқа спорт ўйинлари бўйи-ча дарслар ва тўғарак машғулотларида ўқувчиларга техник-тактик қоидаларни амалий кўрсатиш, улар билан биргаликда ўйнаш (бахс-мусобақа);

- кураш, бадий гимнастика миллий рақс дарсларини ўтказишда ўқитув-чи шахсан намунавий кўрсатиши лозим;

- жисмоний тарбия дастури асосида бошқа турлар ва ноанъанавий машқ -ўйинларни (халқ миллий ўйинлари) ташкил қилишда иқтидорли ўғил-қизлар-дан намунавий кўрсатишда фойдаланиш;

- спорт тўғараклари ва мусобақалар жараёнида зарур бўлган машқларни такрор кўрсатиш ва ўқувчиларнинг ўзлаштиришида хато камчиликларни тuzат-

ишда видео тасвир, расм (сурат), чизма (схема) ва бошқа воситалардан мақсадли фойдаланиш;

- дам олиш куни ёки таътил пайтларида бир кунлик ва тунаб келиш пийёда юриш саёҳатларини ташкил қилишда (махсус тестлар) барча тартиб-қоидаларга риоя қилиш (жиҳозлар, йўл қоидалари, одоб-интизом ва ҳ.к);

- сувда сузиш (махсус ҳавза, ариқ-канал, кўл-дарё) машғулотларини (дарс, махсус тестлар) ташкил қилиш ва ўтказишда ҳушёрликни таъминлаш, кўшимча назорат ва кўмаклашиш имкониятлардан фойдаланиш;

- кичик қолибрили ёки пневматик милтиқдан ўқ отиш (дарс, махсус тестлар) машқларини ўргатишда махсус мослама ва шароитларни эътиборга олиш, эҳтиётчилик қоидаларига тўла риоя қилиш;

- қишлоқ шароитларида юқори синф ўқувчилари билан отда юриш, отни чоптириш, ариқ-тўсиқлардан сакраб ўтиш, от устида тортишиш (ағдариш), пойга каби ўйинларни ташкил қилиш лозим. “Чиллик”, “Пода тўп”, “Оқ суяк” каби спортга хос миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчилар чавондоз-полвонлар, спорт мухлислари ва кекса кишилардан фойдаланиш лозим бўлади.

Демак, жисмоний тарбия ўқитувчисининг назарий билим ва амалий малакаларга пухта эга бўлиши педагогик маҳоратни оширишда муҳим аҳамият касб этади.

### **5.3. Педагогик-психологик кузатишлар**

Жисмоний тарбия дарсларида педагогик кузатиш ғоят мураккаб фаолият ҳисобланади. М; фанларни ўқитишда ўзлаштиришни синаш, билиш, хулоса қилиш учун дарс давомида ўқитувчи 4-5 та ўқувчидан сўраб билади. Қолганлари эса бир дарс давомида номаълум бўлиб қолаверади. Жисмоний тарбия дарсларида (гимнастика асбоблари, енгил атлетикадаги сакрашлар, улоқтириш фаолиятлар бундан мустасно) деярлик барча ўқувчилар бир хил машқни бир вақтда бараварига бажаришади. Уларни бирма-бир кузатиш лозим бўлади. Хато ёки нотўғри бажарганлар тезда кўзга ташланади, уларни танлаб ўргатиш, изох бер-

иш ва кўпроқ такрорлашни талаб этилади. Бундай ҳолатлар умум ривожлантирувчи машқлар, кросс югуришлар, спорт ўйинлари турларида содир бўлади. Бу йўлда ўқитувчи бевосита кўрсатиб бериши ва иқтидорли ўқувчилар ижросида намуна қилиб кўрсатиши ҳам мумкин бўлади. Психологик кузатишлар жисмоний тарбия дарсларида қизиқарли равишда амалга оширилади, бунда ўқитувчининг билим савияси ва тажрибалари асосий ўринда бўлиши лозим, яъни:

- югуриш, сакраш турникда тортилиш, тўп ўйинлари ва бошқа ҳаракатларда баъзи бир ўқувчиларнинг (жисмонан заифроқ, хохиши йўқ, астойдил қизиқиш ва ҳ.к) юзи қизариши ёки аксинча оқариши содир бўлади. Бундай ҳолатларни ўқитувчи ва фаол ўқувчилар ўз вақтида кўриши, сезиши, билиши керак. Меъёрий юкланиш ошган бўлса уларни камайтириш, қийналган ўқувчиларни ажратиб махсус машқ-ўйинларга сафарбар этилиши лозим;

- тана аъзоларининг оғриши (бўйин, қорин, оёқ ва ҳ.к) ҳақида шикоят (хабар) қилиш ҳоллари тез-тез учрайди. Улар асосан бир-бирига урилиш, йиқилиш, тўкнашиш каби ҳолатларда юз беради.

Турли масофаларга югуришда (сўнггида) нафас олишини оғирлашиши, ҳаракатсизлик ва қорин оғриғи пайдо бўлиши мумкин. Бу ҳолатлар касалманд ёки жисмоний тайёргарлиги кам бўлган ўқувчиларда учрайди. Шу сабабдан бундай ўқувчиларни доимо кузатиш, зарур бўлганда машқлар ва унинг бажарилиш меъёрларини қисқартириш лозим бўлади.

- футбол, баскетбол, кўл тўпи спорт ўйинлари, кураш ва қисқа масофаларга югуриш жараёнларида (старт ёки финиш) баъзи бир иқтидорли ўқувчилар ғаразгўйлик, кўролмаслик, фирромлик каби хислатларини ишлатади. Айниқса рақиб бўлган ўқувчилар ютқазिश натижасида бир-бири билан тўкнашиши (жаҳил билан қараш, ҳақорат қилиш, туртиш, тепиш, бош билан уриш, муштлаш ва ҳ.к) та-биийдир. Бундай ҳолатларнинг содир бўлмаслиги учун ўқитувчи доимо уларни билиши, кузатиши ва қоида-талаблар асосида огоҳлантириб туриши лозимдир.

Хулоса шундан иборатки, жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳар куни кам деганда 4-5 соат дарс беради, тўғарак машғулотларини (2-3 соат) ва мусобақа-ларни (3-4 соат) ўтказди. Ўртача ҳисоблаганда ҳафталик иш фаолияти меъёри (нагрузка)

40 соатдан ошиб кетади. Бу эса ўқитувчининг сарф қилган куч-қув-ватларини қайта қоплаш, тиклаш учун дам олиш, озикланиш даражаларини ку-чайтиришга тўғри келади. Бунда назарий билимларни чуқурлаштириш, янги (инновация) педагогик маҳоратларни ўрганишга алоҳида эътибор бериш лозим бўлади.

#### **5.4. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда соҳа мутахассисларини тутган ўрни**

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборнинг қай даражада эканлигини Республикамиз Президенти И.А.Каримов томонидан берилган фармонлар, кўрсатмалар ҳукумат қарорларида ва соҳада олиб борилаётган барча амалий ишларда кўриш мумкин. Зеро дунё мамлакатлари орасида бу борада энг етакчи мамлакатлардан бири эканлиги айтилиши ҳақиқат. Аммо мамлакат раҳбари ва ҳукумат томонидан амалга оширилаётган ижобий ишлар Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун тўлақонли етарлими. Давлат томонидан яратилаётган имкониятлар ва шароитлардан мутахассислар, аҳоли қатлами тўлақонли фойдаланаяптими. Зеро яратилган шароитлар ва имкониятлардан самарали фойдаланиш орқали жамиятда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш мумкин. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожланганлик даражасини белгиловчи бир қанча кўрсаткичлар мавжуд бўлиб улар қуйидагилардан иборат.

- жамият аъзоларининг кундалик турмуш тарзига жисмоний маданиятнинг сингдирилганлик даражаси;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги;
- жисмоний маданиятни моддий техник таъминланганлиги ва уларнинг сифати;
- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари;
- жисмоний маданиятни бошқараётган ходимларнинг доимий таркиби уларнинг фаоллиги;
- соҳада фаолият кўрсатаётган (ўқитувчилар, мураббийлар) ларнинг касбий тайёргарлиги, маҳорати ва иқтидори жисмоний маданиятни ривожланганлик даражасини белгилайди.

Республикамизда юқорида кўрсатилган кўрсатгичларнинг ҳаммаси ҳам етарли даражада ривожланган бўлишига қарамасдан соҳада фаолият кўрсатаётган ўқитувчи- мурабийларнинг иш фаолиятида баъзи бир камчиликлар мавжуд. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мурабийлари касбий тайёргарлигидаги камчиликларни бартараф этиш йўлларида бири бу мутахассислар тайёрлаш жараёнини (Олий ўқув юртларида ўқитишни) такомиллаштириш билан боғлиқ. Ушбу муаммони жавобини топиш мақсадида режалаштирилган педагогик тадқиқотлар олиб борилди. Педагогик кузатишлар, муҳокама – мунозаралар, расмий ва меъёрий ҳужжатлар, тегишли адабиётлар таҳлили асосида қуйидаги хулосаларга келиш мумкин.

Республикамизда жисмоний маданият соҳасида замонавий мутахассислар тайёрлаш тизими мукамал даражада ташкил этилган. Соҳада етакчи ва марказий олий ўқув юрти ҳисобланмиш Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида кўплаб олий маълумотли жисмоний маданият мутахассислари, спорт мурабийлари тайёрланади. Мазкур олий даргоҳда мамлакатимизнинг соҳанинг энг етакчи олимлари ва спорт мурабийлари бўлажак мутахассисларга сабоқ берадилар. Ундан ташқари Республика вилоятларининг университетлари, педагогика институтлари қошидаги мавжуд жисмоний тарбия факультетлари таълим тизимини кўплаб олий маълумотли жисмоний тарбия ўқитувчилари билан таъминлайди. Шунингдек, кейинги йилларда ташкил этилган Олимпия захиралари коллежларида спортчилар тайёрлаш билан бирга ўрта махсус маълумотли спорт мурабийлари ҳам тайёрланади.

Республикада ўрта махсус касб таълими ва Олий таълим тизимида жисмоний маданият соҳаси мутахассислари тайёрлашнинг илмий –методик таъминоти тўла ҳозирги замон талаблари асосида ташкил этилган. Яъни таълим муассасалари пухта ишланган ДТС ва ўқув дастурлари, дарсликлар, турли хилдаги ўқув қўлланмалар билан таъминланган.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш тизими мукамал кетма - кетлик ва узлуксизлик асосида амалга ошириш жорий этилган. Шундай бўлишига қарамасдан ҳозирги замон

талабларига мос мутахассисларни тайёрлаш жараёнини янада такомиллаштириш ва ДТС талабларини тўла бажариш мақсадида олий маълумотли жисмоний тарбия ўқитувчилари тайёрлаш тизими мазмунига баъзи бир ўзгаришлар киритиш мақсадга мувофиқ (жисмоний тарбия факультетлари назарда тутилади). Кўп йиллик педагогик кузатишлар, тажрибалар ва Республиканинг етакчи мутахассис олимлари жисмоний маданият факультетларининг тажрибали профессор-ўқитувчилари билан олиб борилган суҳбат мунозаралар асосида қуйидагилар аниқланди. Кейинги йилларда Олимпия заҳираларида (ОЗК) таҳсил олган спортчи ўқувчиларнинг бир қисми касбий маҳоратини ошириш мақсадида жисмоний маданият факультетларига ўқишга кирмоқда. Аммо талаба кейинги спорт фаолиятини давом эттириш ва маҳоратини ошириб боришда маълум қийинчиликларга учрайди. Масалан Олий ўқув юртида баъзи спорт турларидан тажрибали мураббий, профессор-ўқитувчилар етишмайди. Айнан мана шу ўрта махсус касб таълими билан олий таълим ўртасидаги узлуксизликни маълум даражада бузади. Юқорида қайд этилган фикрлардан келиб чиқиб жисмоний маданият соҳасида мутахассислар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш мақсадида қуйидагиларни амалга ошириш лозим:

- **биринчидан** Олий таълимда фаолият кўрсатаётган профессор-ўқитувчиларнинг касбий тайёргарлигига бўлган талабни қатъий кучайтириш лозим (Бу талаблар алоҳида кўрсатилади).

- жисмоний тарбия факультетлари ўқув режасида маълум даражада ўзгаришлар қилиш зарур. Жумладан, фанлар сонини камайтириш ихтисослик фанлари ва спорт турларига берилган соатлар миқдорини кўпайтириш;

- факультетни тугатаётган ҳар бир мутахассиснинг амалий тайёргарлигига қатъий талаблар қўйиш, яъни ўқитилган спорт турларини ҳар томонлама етарлича ўзлаштирган бўлиши шарт;

- ихтисосликка доир фанларни назарий услубий жиҳатдан тўлақонли ўзлаштиришини таъминлашга эришиш;

- спортчи талабаларга спорт маҳоратини янада ошириб бориш имкониятларини яратиш билан бирга янада юқори натижаларга эришишини таъминлаш;

- олий ўқув юрти талабларида белгиланганидек мутахассис етарлича маънавий-маърифий ва сиёсий билимларга эга бўлишига эришиш.

Шунингдек, жисмоний тарбия факультетларининг битирувчилари умумтаълим ва ўрта махсус касб таълими жисмоний тарбия ўқув дастуридан ўрин олган спорт турларидан албатта 2 ёки 3 спорт даражаларини (разряд) талабларини бажаришини мажбурий талаб қилиб қўйиш мақсадга мувофиқ саналади.

Хулоса қилганда мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантиришнинг энг асосий омилларидан бири бу соҳада мутахассис кадрлар салоҳияти саналади. Шунинг учун ҳам жисмоний маданият ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизими қўйган талабларни тўлиқ бажаришга эришиш. Шунингдек, мазкур тизимни юқорида келтирилган таклифлар асосида маълум даражада янги талаблар билан бойитиб бориш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

### **5.5. Педагог ва мураббийларнинг баркамол авлодни тарбиялаш ва болалар спортини ривожлантиришдаги ўрни**

Ўзбекистон Республикасининг мустақил давлат сифатида шаклланишида турли муассасалар: умумтаълим мактаблари, коллежлар ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий, маданий-маърифий, таълим-тарбия, жисмоний тарбия ва спортдаги ислохотлар аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, келажак авлод тарбиясини такомиллаштиришга қаратилгандир. Айниқса, “Алпомиш ва Барчиной” тест синовларини ҳаётга тадбиқ қилинишини, умумтаълим мактаблари, коллеж ва лицейлар ўқувчилари ҳамда олий ўқув юртлари талабаларининг “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, халқ миллий ўйинлари фестивали, спартакиадалар ва

биринчиликларни мунтазам ташкил қилиниши жисмоний тарбия ва спортга бўлган катта эътибордир.

Педагогик кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини оширишга қўйиладиган талабларни тубдан қайта кўриб чиқиш, яъни педагогларнинг ўз билим савиясини янги даражага кўтаришга муносабатини ўзгартириш замон талабидир. Шунингдек, болалар спортини ривожлантиришда, ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, жисмонан баркамол, меҳнатга ва ватан муҳофафасига тайёр қилиб тарбиялашда юқори малакали педагог мураббийлар ролининг замон талабига мослиги муҳим омил ҳисобланади.

Оммавий соғломлаштирувчи ва ёшларни спорт маҳоратларини ошириш, мақсадли йўналтирилишини ташкил қилиш юқори малакали мутахассислар ва улар томонидан дастурлар режалаштирилиши, ҳужжатларини янги педагогик технологиялар, ахборот технологияларидан кенг фойдаланилган ҳолда ишлаб чиқилиши лозим.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари республикамизда оммавий спортни ривожлантириш ва спорт заҳираларини тайёрлашда энг муҳим фаолият кўрсатадиган бўғиндир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари педагог мураббийларининг асосий вазифалари ёш авлодни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, инсоний фазилатларни қадрлаш, уларни соғлом, жисмонан кучли ва баркамол, келажакда юқори малакали спортчи қилиб етиштиришдир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, педагог мураббийлар иш фаолияти жамоатчиликни кенг жалб қилиш ва болалар ота-оналари билан бевосита алоқада бўлиши самарали натижалар негизидир.

Бугунги кунда вилоятда 19 та ўйингоҳ, 685 та спорт зал, 16 та сузиш ҳавзаси, 557 та баскетбол, 760 та волейбол, 361 та кўл тўпи, 364 та футбол, 339 та кичик футбол майдонлари, 105 та теннис корти, 2 та енгил атлетика ядро майдони, 1 та велотрек, 2 та ипподром ҳамда 88 та бошқа спорт майдонлари каби иншоотлар вилоят аҳолисига хизмат қилмоқда. Уларда жами 593 нафар жисмоний тарбия маълумотига эга, шу жумладан 206 таси олий маълумотли педагог мураббийлардир.

Ушбу иншоотларда 614 минг 353 нафар киши мунтазам спорт билан шуғулланади, шундан 280 минг 340 нафар хотин-қизлар жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланмоқдалар.

Шунингдек, 8550 та секция ва бўлимлар ташкил этилган бўлиб (6436 та қишлоқ жойларида), ушбу секция ва бўлимларда 228 минг 344 нафар киши шуғулланади (162579 нафари қишлоқ жойларида) хотин-қизлар 82785 нафарни (59502 нафари қишлоқ жойларида) ташкил этади.

Вилоятда 46 та спорт мактаби мавжуд бўлиб, уларнинг 6 таси ихтисослашган олимпия заҳиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, 2 та спорт йўналишидаги мактаб интернатлари, 1 та олий спорт маҳорати мактаби фаолият кўрсатмоқда. Мазкур спорт мактабларида 27703 нафар ўқувчилар спортнинг 46 та тури бўйича шуғулланмоқдалар.

Вилоят бўйича жами 258 дан ортиқ оммавий спорт тадбирлари ўтказилган бўлиб, ушбу тадбирларга 457243 нафар спортчилар иштирок этишди, 181709 нафарини қизлар ташкил этади.

Вояга етмаганлар ўртасида вилоят бўйича жами 186 дан ортиқ спорт мусобақалари ташкил этиб ўтказилган бўлса, ушбу мусобақаларга 129113 нафар спортчилар иштирок этишди, 78617 нафарини қизлар ташкил этади.

2010 йил мобайнида жами 837 та медал қўлга киритилган бўлиб, шундан 239 та олтин, 255 та кумуш, 343 та бронза медали қўлга киритилди.

Медалларнинг 217 таси олимпия спорт турлари бўйича қўлга киритилди.

### **Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг асосий вазифалари:**

- болалар ва ўсмирларни соғлом, ҳар томонлама жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш;
- ўз-ўзини баҳолаш, шахсий гигиена ва биринчи ёрдам кўрсатиш ҳақида ҳамда назарий билим олишини таъминлаш;
- тарбия жараёнида қобилиятли болаларни танлаш ва келажакда уларни махсус спорт мактаб-интернатларига жалб қилиш ва йўналтириш;
- мактаб ўқувчилари ўртасида жисмоний тарбия соҳасидаги жамоатчилик ишларини ташкил қилиш, болаларни спортга жалб қилиш тизим асосида олиб

борилишини таъминлаш ва умумтаълим мактабларида оммавий спортни ривожлантиришга амалий ёрдам кўрсатиш.

Ёш авлодни миллий истиқлол ғояси, миллий ахлоқий қадриятлар руҳида тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш кечириш асослари шакллантирилишини назарда тутати. Ёш авлодда ҳаётий фаоллик, ахлоқий, инсонпарварликнинг юксак ғояларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортнинг шакллари, услуб ва воситаларини қўллаш устувор вазифалардир. Шу ўринда, миллий истиқлол ғоясининг муҳит йўналишларини, болалар ва ёшлар учун ўқув-методик, илмий-оммабоп ва бадиий адабиётларнинг янги авлодини яратиш мақсадга мувофиқдир.

## УМУМИЙ ХУЛОСА

1. Жисмоний маданият соҳаси мамлакатимизнинг энг муҳим ижтимоий соҳаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Сабаби, у кишиларни саломатлигини сақлаш, узок умр кўришини таъминлаш, комил инсон сифатида шаклланишига ёрдам беради. Соҳани ривожлантиришда тайёрланаётган кадрлар ва уларнинг сифати шубҳасиз ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бугунги кунда республикамизда Жисмоний тарбия институти, вилоятлардаги 16 та жисмоний маданият факультетларида, шунингдек, Олимпиа захиралари спорт коллежлари ва педагогика коллежларининг жисмоний тарбия бўлимларида тайёрланган 35 мингдан зиёд олий ва ўрта махсус маълумотга эга бўлган мутахассислар соҳада фаолият кўрсатмоқда.

2. Тайёрланаётган мутахассислар ўртасида иш қўнимсизлиги мавжуд. Бунинг турли хил сабаблари мавжуд. Уларнинг энг асосийси кам ҳақ тўланиши ва б.

3. Кейинги йилларда республикамизда хотин-қиз мутахассислар тайёрлашга катта эътибор берилмоқда. Ҳар йили мингга яқин олий ва ўрта махсус маълумотга эга бўлган хотин-қиз жисмоний маданият мутахассислари тайёрланмоқда.

4. “Тайёрланаётган ҳар бир мутахассиснинг қалбида Ватанга муҳаббат ва миллий ғурур бўлмаса, ундай мутахассисдан келажакка ҳам, Ватанга ҳам ҳеч қандай фойда йўқ”. Музаффар Садо.

5. Умумий ўрта таълим мактаблари, академик лицей ва касб –ҳунар, шунингдек, айрим олий ўқув юртларида жисмоний маданият мутахассисларига бўлган эҳтиёж мавжуд. Айниқса шаҳар мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиларига бўлган эҳтиёж катта, ўқитувчилар етишмайди.

6. Кадрлар тайёрлашда иқтидорни аниқлаш, уларни жисмоний маданият мутахассислигига танлаш ва йўналтириш ишлари муҳим аҳамиятга эга. Бу кадрлар тайёрлаш, уларни узок йиллар давомида фаолият кўрсатишининг энг муҳим асосидир. Жисмоний маданият, шунингдек, унинг таркибидаги спорт фаолияти ўта оғир ҳисобланади. Шунинг учун, жисмоний маданиятчи, спортчи, деган касбни жорий этиб, уларга имтиёзли нафақа тайинлаш лозим.

## АДАБИЁТЛАР

1. Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.
2. Атоев А.Қ., Фарзандингиз баркамол бўлсин, оммабоп китоб, Т., Ибн Сино, 1990 йил.
3. Бобилев И, Конные игры, Т, “Меҳнат” , 1989 йил.
4. Жисмоний табия ва спорт луғати, 1-2 жилд, ЎзДЖТИ нашриёти, 1993.
5. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият, Рес. Илмий-амалий анжуман материаллари, 1-3 қисм, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1995йил.
6. Махкамжонов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, дарслик, Т, “Ўқитувчи” , 1988 йил.
7. Ярашев К.Д., Мамадиёров А.Қ. , Донолар жисмоний тарбия ва соғлом турмуш хақида, Т, “Билим”, 1993 йил.
8. Қорабоев У. , Ўзбекистон байрамлари, ўқув кўл., Т, “Ўқитувчи” 1991 й
9. Қорабоев У. , Бўш вақт ва дам олиш маданияти, Т., “Ўқитувчи” 1989 й
10. Колбинцев А.В. В горах Чимгана, Т., “Ўқитувчи” 1984 йил.
11. Мирсаидов М.С., Шокиров А.Д, Физкультура и спорт в условиях рынка, Т., “Узбекистан” , 1992.
12. Омонжўлов Т, Мастерские памятники Ташкентского оазиса, автореф., дис. На соис. к.и.н., Ленинград, 1984.
13. Остонов С., Совриндорлар, Т., “Ёш гвардия” . , 1976.
14. Собирова О.А., Сузиш санъатини ўрганиш, Т., 1992 йил.
15. Чернявский В.Д., Физкультура ва саломатлик, Т. , Ибн Сино,

# МУНДАРИЖА

К И Р И Ш.....

**1-БОБ. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни**

**ривожлантиришда соҳа мутахассисларини тутган ўрни .....**

**2-БОБ. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар**

**тайёрлашнинг ижтимоий-педагогик хусусиятлари.....**

**2.1. Жисмоний маданият соҳасида мутахассислар**

**тайёрлашни янада такомиллаштириш.....**

**2.2. Жисмоний тарбия ва спортда профессионализм.....**

**2.3. Мутахассис кадрлар тайёрлашда “Талаба”**

**спортининг валеологик моҳиятлари.....**

**3.1. Жисмоний маданият ва спорт бўйича илмий – педагогик**

**кадрлар тайёрлаш ва илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш.....**

**3.2. Ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида жисмоний**

**маданият ташкилотчиларини тайёрлаш масалалари.....**

**4. Касб-ҳунар коллежларида кадрлар тайёрлаш**

**ишларини яхшилаш .....**

**5. Жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятига**

**қўйиладиган алаблар .....**

**5.1. Назарий билимларни эгаллаш ва уни ўқувчиларга ўргатиш.....**

**5.2. Амалӣ фаолиятлар.....**

**5.3. Педагогик-психологик кузатишлар.....**

**5.4. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни**

**ривожлантиришда соҳа мутахассисларини тугган ўрни.....**

**5.5. Педагог ва мураббийларнинг баркамол авлодни**

**тарбиялаш ва болалар спортини ривожлантиришдаги ўрни.....**

**Х У Л О С А Л А Р.....**

**А Д А Б И Ё Т Л А Р.....**