

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

**K.Mahkamdjonov, L.Inozemseva,
F.Nurmatov, L.Rustamov**

**SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL
QILISH VA O'TKAZISH
METODIKASI
(darslik)**

Toshkent
«IQTISOD-MOLIYA»
2008

Taqrizchilar: f.d., professor, M.E. Xaydarov;
p.f.n., professor F.Xo'jayev

Professor: K.Mahkamdjonov umumiy tahriri ostida

Ushbu darslik kichikintoy bolalar, boshlang'ich sinf o'quvchilari hamda umumta'lim maktablari bilan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi kursi bayon etilgan bo'lib bo'lajak boshlangich sinf o'qituvchilariga, bog'cha tarbiyachilariga mo'ljallangan. Kitobda bolalar faoliyatini kuchaytirish, xushchaqchqlik, yuzlarida tabassum, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va boshqa fazilatlarni tarbiyalash ko'zda tutilgan.

Bu darslikdan OO'YU professor-o'qituvchilari, umumta'lim maktab o'qituvchilari, akademik litsey, kasb-hunar kollej o'qituvchilari unumli foydalanishlari mumkin.

Bilim sohasi: 100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi: 140000 – O'qituvchilar
Bakalavriat yo'nalishi: 5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat

Kirish

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarda amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sporti rivojlantirilishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilishi davlatimiz tomonidan respublika aholisining salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishdir. Shu borada mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan boshlab uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Olimlarning ko'rsatishicha, bola maktabga kelguncha 80 % harakatda bo'lar ekan. Lekin maktabga kelganda uning harakatlari keskin kamayadi. 3-4 soat, balki 5-6 soatlab darsda o'tirishi, maktabda olgan o'quv vazifalarini uyida bajarishi, televizor ko'rishi va boshqalar bolalar harakatsizligini borgan sari oshirib bormoqda.

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftali harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak

ishlarini, targ'ibot ishlarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim berishni yaxshilash va jonlashtirish lozim. Ayniqsa, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablarga javob berish maqsadida o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan shug'ullanadilar. Albatta, bunday katta aqliy yuklama ishini bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Sir emaski, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u iroda, intiluvchan qiziqishga ega bo'ladi.

Baxosiz dori-darmonlardan biri – bu jismoniy mashqlardir. Bu to'g'rida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab “Badantarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odam uchun dori-darmonga zaruriyat qolmaydi” degan.

Yuqorida qayd etilgan talab va vazifalarni amalga oshirish o'qituvchilar zimmasiga tushadi. Agarda boshlang'ich sinflarda 1-sinfdan boshlab jismoniy tarbiya darslarini mutaxassis o'tkazayotgan bo'lsa, bolalar jismoniy tayyorgarlik holati yaxshi bo'ladi. Aksincha, jismoniy tarbiya mutaxassisligiga ega bo'lmagan boshlang'ich sinf o'qituvchilari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borsalar, amaliyot ko'rsatishicha, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi juda past bo'ladi. O'qituvchilarimiz yetishmaydi. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya o'qituvchilarini hech qaysi Universitet yoki pedagogika institutlari tayyorlamaydi. Kollejlarni bitirgan boshlang'ich sinf o'qituvchilari yetarli darajada bu fan bo'yicha bilimga ega bo'la olmaydilar. Shu boradan, ular o'tkazayotgan jismoniy tarbiya darslarining sifati zamon talabiga javob bera olmaydi. Demak, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi ham past. Bu yoshdagi o'quvchilar – oltin yosh deyiladi. Chunki ular murakkab harakatlarni yengil o'zlashtira oladigan yosh davri bo'ladi. Shuning uchun ko'p sport turlari bo'yicha bolalarni 5-7 yoshdan sport maktablariga qabul qiladi.

Shu sababdan, eng avvalo bolalarning “Salomatlik” poydevorini eng kichik yoshdan ko'rishni boshlash kerak. “Salomatlik”ning

omillaridan biri jismoniy tayyorgarligini va rivojlanish ko'rsatkichlarini hamda organizmning funksional o'zlashtirishlarini aniqlashdir.

Aholining "Salomat"ligi ko'p omillardan iborat. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy siyosat davrida, eng avvalo, respublikaning iqlim sharoit va etnik sharoitlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimining tarkibini ilmiy asoslash lozim.

Ikkinchi tomondan "Salomatlik"ning asosiy omili jismoniy tayyorgarlikdir. Bu masala bo'yicha amaliyot katta tajribaga ega. Ular turli mashqlarni bajarish natijalarini yaxshilash, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, harakat texnikasini o'rgatish, sifatini ko'tarish va jismoniy harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Afsuski, hozirgi davrdagi jismoniy tarbiya mutaxassislariga yetishmovchilik, boshlang'ich maktablarda moddiy bazalarning to'la javob beradigan darajada emasligi bolalarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarining rivojlanishiga katta to'sqinlik qilmoqda.

Qadim zamondan o'yin odam hayotining zarur qismi hisoblangan, chunki u yoqimli jismoniy yuklamani yetarli darajada beradi, munosabatda bo'lish talablarini qoniqtiradi, tarbiyalaydi hamda tashqarida ma'lumot olish imkoniyatini yaratadi, shu jumladan ham ko'ngilochar, dam olish holatini va kayfiyatni yaxshilaydi.

Hamma davr pedagoglarining ko'rsatib o'tishicha, o'yin bolalarda shodlik, quvonch, tabassumni ta'minlaydi, bolaning ko'ngli shakllanishiga, ochilishiga ijobiy ta'sir etadi, bolalar jismoniy kuchini va qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Umuman o'yin o'g'il va qiz bolalarni nima uchun o'ziga tortadi? Eng avvalo o'yin holatini har doim o'zgarib turishi va harakat jarayonining qiziqiligi bilan, to'satdan kelib chiqadigan holatdan mustaqil chiqib ketish, o'z kuchini o'z tezkorligini, kuch va chidamliligini ko'rsatish, o'rtoqlari bilan hamkorlikda bo'lishni maqsad qilib qo'yishi va boshqalar. Hatto o'tkaziladigan harakatli o'yin nomining o'zi bolalarda ijobiy tabassum, kayfiyat, yoqimli hayajonlanishni olib kelishga ko'maklashadi. Harakatli o'yinlar nafaqat kichkintoy bolalarga balki kattalarga ham juda yoqadi. Ular ham sevinch bilan o'ynaydilar. Shuning uchun O'zbekiston pedagogikasi bolalar o'yinini rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida juda katta o'rin egallaydi, o'tkaziladi hamda bolalar kun tartibiga kiritiladi va mustaqil bajariladi. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.