

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЎҚУВЧИ ЁШЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ  
МАДАНИЯТ ВА ОЛИМПИА ТАЪЛИМИДАН  
МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ  
услубий қўлланма**



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЎҚУВЧИ ЁШЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ  
МАДАНИЯТ ВА ОЛИМПИА ТАЪЛИМИДАН  
МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ

услубий қўллама



НАМАНГАН-2017

**Муаллифлар жамоаси:**

*п.ф.н., доц. Бойбобоев Б  
кат.ўқт. Муллабаева М  
магистр Мамажонов Д  
НамКИ ўқт. Ниёзматов Э*

Ушбу услубий қўлланма Вазирлик тизимида бажарилиши 2017-2018 йилларга мўлжалланган 2017-1-14/3 инновацион тадқиқотлар давлат илмий-техник дастурлари доирасида тайёрланди.

Услубий қўлланмада жисмоний маданият машгулотлари ва олимпия таълимининг шакли ва методлари ҳақида манбалар берилган.

Ўқувчи – ёшларни ҳар-томонлама баркамол тарбиялашда жисмоний маданият машгулотларнинг шакллари мактабда, мактабдан ташқари муассасаларда, оилада ташкил этилиши, олимпия таълими бўйича илгор тажрибалар чет эл мамлакатларида ташкил этилиши ҳақида маълумотлар берилган.

Ушбу услубий қўлланма жисмоний маданият ва спорт, олимпизм ихлосмандлари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлар, олий таълим муассасаларининг жисмоний маданият магистратура мутахассисликлари, жисмоний маданият ва спорт фаолияти бакалавр йўналишлари учун мўлжалланган.

**Такризчилар:**

*п.ф.н., доц. Исмоилов Т. НамДУ  
п.ф.н., доц. Негматов Х. НамМТИ*

Услубий қўлланма Наманган давлат университети ўқув - услубий кенгашининг 2017 йил .... ноябр -сонли йиғилиш қарори билан нашр этиш учун тавсия этилди.

## КИРИШ

Бизнинг мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш, улкан кадрятдир. Инсонни бахтли яшаши, ўқиши, меҳнат қилиши учун ҳамма шароитлар яратилмоқда.

Республикамизнинг Биринчи Президенти И.А Каримов айтганидек “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, онла, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак. Шуниси муҳимки одамлар сўзда эмас, балки, амалда ўз саломатлигини кадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинлар”.<sup>1</sup>

Халқимизда “Соғ танда соғлом ақл” деб бежизга айтилмаган. Организмнинг физиологик тизимларининг яхши ривожланганлиги жисмоний сифатларни юқори даражада такомиллашиши билан боғлиқ. Бу жараёнда ҳаракат қобилатлари ва жисмоний сифатларни тарбиялаш билан, тана шаклини табиий нормал ривожланишини таъминлайди.

Фарзандлари соғлом, билимли ва фидойи бўлган миллат, албатта, ўзининг буюк келажагини барпо этади, шунинг учун жисмоний тарбия ва спортнинг оммовийлигини таъминлаш, уни ривожлантириш баркамол шахсни тарбиялашнинг муҳим шартидир.<sup>2</sup>

Хар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш ва юксалтиришда ҳеч шубҳасиз, оиланинг ўрни ва таъсири бекиёсдир.<sup>3</sup>

Ота-оналарнинг фарзанд тарбиясидаги масъуллига ҳам болаларнинг кейинги ҳаётида муҳим ўрин тутади. Болаларни қизиқишларини кузатиш, уларга қараб бола учун керакли билимларни шакллантиришга эътибор қаратиш келажакда ўз йўлини танлаш ҳамда танлаган йўли, яъни, касби бўйича керакли зарур билим ва малакага эга бўлиб боришда зарур ҳисобланади.

<sup>1</sup> Каримов И.А. “Ўзбекистон буюк келажак сари” Тошкент. “Ўзбекистон”, 1998.

<sup>2</sup> Аҳмадов М.А. “Ўзбекистонда жисмоний интеллектual - ресурс тушунчасини шакллантириш асослари” //Фан спортга. Тошкент. 3/2016. 29-336.

<sup>3</sup> Каримов И.А. “Юсак маънавият енгилмас куч”. Тошкент. “Маънавият”, 2008.

Мамлакатимизда амалга оширирилаётган ўзгаришлар ўз натижасини бериб келмоқда. Шулар каторида ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш даражаси ҳам йилдан йилга ортиб бормоқда.

Ўзбекистонда соғлом ҳаёт тарзини оммовий равишда аҳолига спорт орқали сингдириш айнан баркамол авлодни вояга етказиш ишларининг узвий ва ажралмас қисми деб эътироф этилди.<sup>4</sup>

Жисмоний машқ машгулотлари жараёнида тана тузилишининг камчиликлари тартибга солинади, қомат тўғри тарбияланади, тана мушак массаси ва тана қисмлари барқарор ривожланади, гавданинг оптимал ҳолати сақланади, тана гўзаллиги таъминланади.

Инсонни жисмоний сифатларини ҳар-томонлама ривожланиши муҳим бўлиб, уларнинг ҳар қандай шароитларда, меҳнат жараёнида турли хил фаолиятларда, қутилмаган ҳолатларда, ҳаракат фаолиятларидан фойдаланиш катта имкониятга эга.

Инсонни жисмоний ривожланишини яхшилаш, рухий-ахлоқий сифатлари билан бирга, жисмоний қобиятларини тарбиялаб, ҳар-томонлама баркамол, жамиятда фаол, самарали меҳнат қилишга ва бошқа фаолиятларга тайёр шахсни тарбиялашда жисмоний маданият муҳим ўрин тутди. Жисмоний маданият ва олимпиа таълими бунга бевосита қўмаклашади.

Жисмоний маданият ва олимпиа таълими ҳақида махсус билимлар билан ўқувчиларни қуроллантириш, уларни мунтазам равишда тўлдириб, чуқурлаштириб бориш таълимнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

Инсонларни жисмоний маданият ва олимпиа таълими ҳақида билимларини ошириб бориш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, ҳаётда, ишлаб чиқаришда, соғлом турмуш тарзига амал қилишда катта аҳамиятга эга.

Аҳолини кенг қатламини жисмоний маданият ва спортга жалб қилиш, олимпиа таълими, кадриятлари, принципларини ташвиқот ва тарғибот қилиш асосий вазифа бўлиб, бундай вазифаларни амалга оширишда жисмоний

---

<sup>4</sup> Касоева Т.В. "Ресурс здоровья в функционировании человеческого капитала" Автореферат. 2007.

маданият машгулотлари шакллари, олимпиа таълими шакли ва усуллари муҳим аҳамият касб этади.

### Ўқувчиларини жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти

Жисмоний тарбиялашни аҳамияти комил инсонни мактабдан ўқувчилик давридан хар томонлама жисмоний ривожланишида соғлигини мустаҳкамлашда ҳаракат кўникма ва малакаларини шаклланишда фундамент яратилади. Бу ўсиб келаётган шахсни “баркамол” шаклланишида хизмат килади. Ёш авлодни тўлақонли тарбиялаш учун мактабдаги жисмоний тарбия машгулотларида эришиб бўлмайди. Ҳаракат фаоллигини етишмаслиги ўсиб келаётган ёш авлодни соғлигини заифлаштиради, организмни ҳимоя кучларини заифлаштиради, тўлақонли жисмоний ривожлашни таъминламайди. Ўқувчилар организмни тарбия ривожланишида мактаб даври катта аҳамиятга эга. Асосий жисмоний сифатларни ва функционал имкониятларни мактаб ёшда самарали амалга оширилади. Бу давр жисмоний сифатларни ривожланишида сенситив давр деб юритилади. Давр ўтиши билан жисмоний сифатларни ривожлантириш мураккаблашади. Мактабда ўқувчилик даври турли туман ҳаракат кўникма ва малакаларни эгаллашда шароитдаги тез кейинчалик эгаллаган ҳаракат кўникма ва малакаларини бажаришга турли хил шароитда тез мослашишда аҳамияти катта. Давлат таълим стандартлари талабалари ўқув дастури материалларни назарий фанларни ва жисмоний тарбия ўқув дастурини эгаллаб, мактаб ёшда ўқувчилар маълум даражада жисмоний ва ақлий ривожланишга эришилади.

Соғлом турмуш тарзини оқилона ташкил қилиш, жисмоний тарбия восита ва шакллари зарарли одатларини олдини олиш самарали восита бўлиб хизмат қилади. Организмни жадал ривожланиши даврида жисмоний фаоллик умум педогогик вазифаларни ечишда ёрдам беради (ақлий, ахлокий, меҳнат эстетикани амалга оширишда катта аҳамиятга эга). Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти хартомонлама жисмоний ривожланган соғлом, меҳнатга қобилатли, фуқаролик бурчини тўлақонли бажарадиган инсонларга эҳтиёжи билан шартланади.

Ўқувчиларни кундалик фаолиятида жисмоний тарбиянинг ахамиятини қуйидагич шартлари бор.

Биринчидан ўқув моҳиятини жадаллашиши, ўқув фанларининг мазмунини илмий назарий даражаси ошиши билан; ўқитишнинг фаол усуллари кенг қўлланилиши, синфдан синфга кўчиш имтихонлари.

Иккинчидан ўқувчиларни дарсдан ташқари пайтларида ҳаракат фаоллигини тиклайдиган синфдаги тарбиявий тадбирлар, бадий ва техник тўғаракларда банд бўлиш, телевизорлар кўриш, компьютер ўйинлари, интернет тармоғи билан банд бўлиш.

Учинчидан маиший хизматда эришилган ютуқлар бунда фаолият шarti ва ҳаректири ўқувчиларни кам ҳаракат қилишига сабаб бўлади. Организмни ҳаракатга бўлган эҳтиёжи ягона воситаси ҳаракат фаолигидир. Турмушда маиший қулайликлар ва йутуқлармушак гуруҳларида статик зўриқишларга, кади-коматни тўғри шаклланишига, аклий ва жисмоний ривожланишларга, чарчасиға, рухий зўриқишларга олиб келади. Юқоридаги омиллар ҳаракат фаолиятини оширилмаслиги болаларни жисмоний ривожланишини ва тайёргарлиғига салбий таъсир этади.

Организмни рухий физиологик жихатдан тиклиниши учун радикал восита бўлиб жисмоний машқлар турли шакл ва воситаларидан кенг фойдаланиш, ўқувчининг умумий ва кундалик турмуш тарзини қулай ҳолатга келтириш зарур. Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда тўлақонли амалга оширишда инсонни кейинг ҳаётида жисмоний такомиллашишида база яратади. Жисмоний машқлар билан ташкилий равишда гуруҳда, жамоада, тўғаракларда ва турли хил мактабдан ташқари муассасаларида (БЎСМ) шуғилланиш болаларни соғлом турмуш тарзини ташкил этиш бўш вақтини унумли ташкил этиш ,муҳим восита ҳисобланади.

Умумий ўрта таълим мактабларида ўқув тарбия ишларини таркибий қисмида жисмоний тарбиянинг ўрни катта бўлиб, ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама жисмоний, аклий, ахлоқий, эстетик тарбиялашни таъминлайди.

## Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиялашда машгулот шакллари

Жисмоний машқлар билан шугулланишда, машгулот шакллари, ўқув тарбия жараёнини ташкил этишни усуллари тушунилади. Дарс шартларига мос ҳолда мураббий ва шугулланувчилар ўртасида машгулотнинг ҳар бир шаклида ўзаро алоқа мавжуд.

Жисмоний тарбиянинг вазифаларини самарали амалга оширишда таълим муассасаси педагогика жамоаси, мактабдан ташқари муассаса, ота оналар ҳамкорлиги йўлга қўйилади.

Ҳамкорлик ишлари ташкил этилиб, кенг оммани жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиши камраб олинади.

Ҳар бир машгулот шаклига кўра ягона мақсадга йўналтирилган бўлиб ўз вазифаси ва ташкилий асосига эга.

Махсус ташкил этилган машгулотларда жисмоний тарбия вазифалари амалга оширилади.

Ҳозирги узлуксиз таълим тизимида машгулот шакллари турли туманлиги билан афзалдир.

Организмни ҳаракатга бўлган эҳтиёжини таъминлаш учун жисмоний машқлар билан шугулланиш вақтини кўпайтириш ва бир қатор услубий манбаълар орқали амалга ошириш мумкин.

Таҳминларга кўра машгулотларнинг ҳамма шакллари таълим муассасаларидан ташқарида, оилада ташкил этиш, хусусияти ва шартлари ёш авлодни жисмоний тарбиялашни ташкил этишда комплекс ёндошишда бирон бир тармоғига амал қилмаса тарбия жараёнини узлуксизлигини ва жисмоний тарбиянинг вазифаларини амалга оширишда самарадорлигини таъминламайди.

Машгулотни ҳарқандай шакли умумий ва махсус вазифаларни ҳал қилади.

Жисмоний тарбия машгулотлари бошқариш шартига кўра иккига бўлинади:

Дарс шакли: — бу машгулот ўқитувчи (мураббий) билан шугулланувчиларнинг доимий таркиби билан олиб борилади.



1). Жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчи давлат таълим стандартлари асосида таълим муассасаларида жисмоний тарбия мажбурий фан сифатида ўтилади.

2). Спорт тренировка машғулоти мураббийлар томонидан шугулланувчиларни танлаган спорт тури бўйича такомиллаштириш учун ўтилади.

Таълим тарбия бериш ва ташкил этиш хусусиятига ва раҳбарлик усулига кўра машғулот дарс ва дарсдан ташқари шаклларида амалга оширилади.

Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида машғулотларнинг ҳамма шакллари икки гуруҳга бўлинган.

- Ўқув таълим жараёни дарсларда амалга оширилади.

- Дарсдан ташқари машғулотлар тарбия жараёнига комплекс таъсир этади.

Жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг ўқув тарбия жараёнида жисмоний тарбиялашнинг асосий шакли ҳисобланади. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ўқув фани ўқув режага киритилган, фаннинг мазмуни давлат таълим стандартлари ўқув дастурида берилган, дастур материаллари дарс жараёнида амалга оширилади. Асосий вазифа ўқувчиларни ҳар томонлама баркамол ривожлантириш, ҳаётга меҳнатга ва ватан ҳимоясига тайёрлаш.

Жисмоний маданият дарслари, машғулотларнинг бошқа шаклларига нисбатан бир қатор афзалликларга эга:

— Ўқувчилар учун мунтазам оммавий ташкил этилган мажбурий шакл ҳисобланади.

— Илмий асосланган ДТС асосида бутун таълим жараёни ҳисобга олинган

— Ўқувчиларнинг ёши, жинси индивидуал хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда педагог раҳбарлигида амалга оширилади.

— Ўқувчиларни жисмоний қобилияти, спорт натижалари, тиббий гуруҳларга бўлинишидан қатъий назар “баркамол авлодни” тарбиялашга йўналтирилган.

— Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожланиши, жисмоний ҳолатини яхшиланишига йўналтирилган.

Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар учун мажбурий бўлиб, соғлиқ ҳолатига қараб гуруҳда асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳга ажратилади.

Асосий гуруҳда соғлом болалар шугулланадилар, жисмоний ривожланишдан ортда қолаётган, суст, маълум касалликлардан сўнг тайёрлов гуруҳларида, соғлигида камчилик бўлган болалар махсус тиббий гуруҳларда шугулланадилар.

Жисмоний тарбия дарслари мазмуни ўқувчилар учун маълум мажмуада бериладиган машқлар тушунилади.

Ўтилган дарслар таҳлилин кўрсаткичига режалаштирилган машқларни бошқариш жараёни билан шугулланувчиларнинг хилма хил фаолиятини боғлиқлиги белгиланган вазифага эришиш учун жуда муҳим.

Бу жараён ўқитувчини эшиштиш, кўрсатилган машқни кузатиш ва тасаввур қилиш, қилинган тасаввурни фикрлаш, машқни ўз ҳаракатида лойиҳалаш ва бажариб кўриш, ўз-ўзини назорат қилиш ва баҳолаш. Дарсда пайдо бўлган саволларни ўртоклари ва ўқитувчиси билан муҳокама қилиши, дарсда қайфиятни ва бошқа ҳолатларни бошқариш.

Ўз навбатида ўқувчиларнинг бу фаолияти дарснинг бош мазмуни қолмайди, унга нисбатан фаолият кўрсатади. Дарсга вазифа қўйишдан бошланади, қўйилган вазифани ечиш учун шароит яратади.

Ўқитувчи ўқувчилар фаолиятини кузатади, улар фаолиятини муофиқлаштиради баҳолайди, нагрускаларни меъёрлайди, дарсдаги тартиб интизомни сақлайди, ўқувчилар ўртасидаги муносабатни тартибга солиди. Педагогнинг бундай кўп қиррали фаолияти, шугулланувчиларни фаолиятини аниқлаш ва юксалтиришлар тадбирлар дарснинг қисмларга бўлишни ташкил қилади.

Ўқитувчи томонидан ўқувчилар фаолиятини юксалтиришнинг натижаси шугулланувчиларни жисмоний ва рухий ҳолатидаги ўзгаришларда билишида, қўникма ва малакаларда ўзини тутишда кўринади. Бу ички жараёнлар ва

Ўзгартишлар, жисмоний машқларни ташкилий бошқаришлар жисмоний тарбия дарсларининг мазмунини бир томонини белгилайди.

Шундай қилиб жисмоний тарбия дарсларининг мазмуни кўп қирралидир у машқларнинг маълум меъёрада тўпламидан ўқувчилар фаолиятдан ўқитувчи иши ва натижаси бу йўлда кўринади.

Жихозларни тарқатиш ва йиғиб олиш ўқув машқларини бажариш жойида раҳбарлик ўзоро назоратни ташкил қилиш, кузатиш ва ўзлаштиришни баҳолаш. Дарсга яқун ясаш ва уйга вазифа бериш. Ўқитувчи фаолиятида ҳар бир элементларни амалга ошириш билан соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилиш билан бирга ўқувчи шахсига тарбиявий таъсир этади.

Ўқувчиларни билим олиш фаолияти дидактик вазифаларни фикрлаш ва тасаввур қилиш, навбатдаги дарс вазифасини амалга оширишда фикран тузиш ва ечиш.

Ўқитувчи кўрсатмасига асосан ўқув топшириқларини бажаришда ўз-ўзини баҳолаш ва ўзини билиш фаолиятини бошқариш.

Ўқув тарбия жараёнини натижасини кўрсатиш дарс сифати ҳисобланади.

Дарс мазмуни ўқитувчи томонидан режалаштирилади лекин ўқувчилар билан ишлаш жараёнида дарс давомида содир бўладиган ҳамма деталларни ҳам кўравермайди. Шунинг учун амалиётда лойихалаштирилган дарс мазмуни ўтиш жараёнида вазиятга қараб фарқ қилади. Дарс мазмуни ҳаммаси ҳам режада белгиланганига тушавермайди. Бу шартларни ўқитувчи дарс ўтиш жараёнида ҳисобга олади.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчи жисмоний тарбиянинг ҳамма вазифаларини ҳал қилиш учун шароит яратади, ўқувчиларни мустақил ишлаш учун йўналтиради.

Дарс маълум даражада жисмоний тарбия дарсларининг бошқа шаклларини мазмунини аниқлайди. Шунинг учун ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда дарс асосий шакл бўлиб ҳисобланади.

Ўқув тарбия жараёни маълум тарбия воситалари, усуллари вазифаларини, қўшилиши ва ташкил қилиниши ягона шаклда номоён бўлади.

Хар бир дарсда юкори самарадорликка эришиш дарс назарияси ва методикасини чуқур билишга ёрдам беради.

Назарий жихатдан фикрлаш ўқитувчини жисмоний тарбиянинг ҳамма бойликларидан, шароитга мос холда таълим тарбиянинг кўп методларидан ўқувчиларнинг ҳаракат имкониятлари ва ўқув вазифаларидан фойдаланишга имкон беради.

Тарбиявий жараёнга комплекс ёндошишда дарсдан ташқари машғулотлар ташкил этилади.

Ўз навбатида машғулотларнинг дарс ва дарсдан ташқари шакллари машғулотнинг ўтиш жойи, таркиби, вақти, шуғулланувчилар контингенти, машғулот мазмуни ва бошқа омилларга асосланиб янада кичик гуруҳларга ажратилади.

Кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари машғулотгача бўлган гимнастика, катта танафусдаги ўйинлар ва жисмоний машқлар спорт соғломлаштириш соатлари, кун узайтирилган гуруҳларда жисмоний тарбия дақиқалари.

Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал этилади:

- ўқув кун тартиби давомида ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини ошириш ва уларнинг кун тартибини тўғри ташкил этишга ўргатиш.
- ўқув фаолиятида оптимал иш қобилиятини сақлаш, ҳаракат маданиятини шакллантириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш.
- ўқувчиларни ҳаракат тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишига кўмаклашиш.
- Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш малакаларини эгаллаш.

Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларига қуйидагилар қиради:

Машғулотгача бўлган гимнастика-унинг мақсади ўқув кун тартибини ташкилий бошлаш, қайфиятни кўтариш, биринчи дарсларда ўқувчилар иш қобилиятини ошириш. Машғулотгача бўлган гимнастика очик ҳавода

ўтказилади. Об-хаво ноқулай бўлганида пана жой, айвон ва хоналарда машгулотгача бўлган гимнастикани ташкил этилади. Умумий раҳбарликни жисмоний тарбия ўқитувчиси олинб боради. Унга фан ўқитувчилари ёрдам беради.

Жисмоний тарбия дақиқалари: унинг мақсади чарчокни ёзиш, ақлий ва жисмоний меҳнат самарадорлигини ошириш, қоматни бузилишини оғох этиш. Жисмоний тарбия дақиқалари умумтаълим мактабларида чарчокнинг биринчи белгиси пайдо бўлиши билан (диққатни бузилиши, фаолликни пасайиши) ташкил этилади. Жисмоний тарбия дақиқаларини дарс ўтаётган ўқитувчи бошлаб беради.

Катта танаффусдаги ўйинлар ва жисмоний машқлар - фаол дам олишнинг яхши воситаси ҳисобланади. Ўқув кунини давомида ўқувчиларни иш қобилиятини тиклаш ва соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида ташкил этилади.

Катта танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ташкил этишдаги муҳим шарт аввалдан жойни тайёрлаш, жиҳозларни етарли даражада таъминлаш лозим. Хар бир ўйинда болалар катта қизиқиш ва ташаббус билан иштирок этади.

Кунини узайтирилган гуруҳларда жисмоний тарбия машгулотлари: (спорт соатлари) қуйидаги вазифаларни хал этишга қаратилган.

- Соғлиқни мустаҳкамлаш;
- Ўқувчиларни организмни чиниктириш;
- Ақлий ва жисмоний иш қобилиятини ошириш;
- Ўқув йили давомида барқарор иш фаолиятини сақлаш;
- Ҳаракат, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш;
- Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишни тарбиялаш ва шакллантириш.

Машгулотларни дарсдан ташқари шакли:

Дарсдан ташқари шакли : Бу машгулот мутахассислар билан ўтказилиб, ўқувчилар билан (мустақил) фаол дам олиш мақсадида, соғлиқни тиклаш ва мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш ва сақлаш, жисмоний сифатларни

ривожлантириш, харакат, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш мақсадида ўтказилади.

Жисмоний тарбия дарсларида жараёнида шаклланган кўникма ва малакалар ғродавий, ахлокий, жисмоний сифатларни такомиллаштириш, эгалланган билимларни кенгайтириш шу асосда ўқув дастури материалларини мустахкам эгаллаш ва “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мезонларини топширишга йўналтириш. Бўш вақтни фондали ўтказиш мақсадида ўзини жисмоний такомиллашиш ва соғломлашниш учун кундалик ҳаётда жисмоний тарбия воситаларидан мустақил шуғулланиш учун кўникма ва малакаларни шакллантирилади.

Спорт турини танлаш ёшига мос ҳолда танлаган спорт туридан спорт тоифаларини натижаларига эришиш ва жисмоний тарбия фаолларини тайёрлашдан иборат бўлади.

Машгулотнинг дарсдан ташқари шакли кўнгиллилиги билан тавсифланади жисмоний тарбия бўйича ДТС ўқув дастурини амалга оширишда киритилган бўлса, ўқувчилар учун ушбу шакл мажбурий эмас. Шунинг учун синфдан ташқари шаклларни ташкил этишда ўқувчиларда кизикиш уйғотиш зарур.

Дарсдан ташқари машгулотларда дарс жараёнида эгаллаган билим, кўникма малакалар мустахкамланади ва такомиллашади. Бу машгулотлар ўқувчиларни мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга одатлантириш ва кундалик турмуш тарзига сингдириш машгулотнинг ҳамма шакллари умумий мақсад ва вазифани бирлаштиради. Уларни ҳар бири умумий вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган бўлиб, махсус вазифаларни ҳал қилади.

Дарсдан ташқари машгулотлар кўнгиллилик асосида ташкил этилади. Машгулотни ташкил этиш ва мазмуни мактаб шароити ўқувчиларни кизикишини ҳисобга олиб аниқланади ва ўқувчиларга ўз хоҳишига кўра спорт турини танлаш имконияти берилади. Машгулотлар ўқувчиларни кенг жамоатчилик фаоллиги иштирокида жисмоний маданият жамоасига бирлашган

холда уларни фаолияти мактаб маъмурияти, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва педогоглар томонидан раҳбарлик ва назорат қилинади.

Дарсдан ташқари машғулотлар жараёни катта услубий йўриқнома ва маслаҳат, тавсия характерда бўлиб, турли хилдаги синфдан ташқари ишларни ўтказишда жиддий ташаббускорлик номоеън бўлишини қўллаб қувватлаш зарур.

Синфдан ташқари ишлар куйидагича ташкил этилади:

- Спорт турлари бўйича тўғарақлар
- Умумий жисмоний тайёргарлик тўғарақлари
- Ритмик ва атлетик гимнастика тўғарақлари
- Мактаб оммовий спорт мусобақалари
- Туристик саёҳатлар
- Жисмоний тарбия ва спорт байрамлари
- Олимпиада кунлари
- Соғломлаштириш кунлари
- Баркамол авлод спорт ўйинлари

Синфдан ташқари ишларнинг ахамияти катта ўқувчиларни соғлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат фаолиятини оширишга ёрдам беради.

Ўқувчиларни дам олишини фойдали ташкил этилади. Уларни ижтимоий фаоллиги ошади, спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқиш шаклланади, жисмоний такомиллашишга бўлган индивидуал қизиқиш эҳтиёжи кондирилади.

### **Мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия машғулотларини шакллари**

Мамлакатимизда турли мактабдан ташқари муассасалар фаолият кўрсатмоқда. Бугунги кунда Республикаимизда 225 та болалар ўсмирлар спорт мактаблари ва олимпия захиралари болалар спорт мактаблари мавжуд бўлиб уларда ўқувчилар ўқишдан бўш пайтларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмоқдалар.

Ўқувчилар учун мактабдан ташқари спорт, соғломлаштириш ва баркамол авлод болалар марказларида жисмоний тарбия ва спорт билан турли хил шаклларда ташкил этилмоқда.

1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ва олимпия захиралари спорт мактабларида мунтазам равишда шугулланиш.

2. Баркамол авлод болалар марказларида машғулотлар.

3. Ёзги соғломлаштириш оромгохларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари.

4. Маданият ва истирохат боғлари ва аҳолини маданий дам олиш марказларида жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлари

5. Махалла фуқаролар йиғинларида оммавий спорт тадбирлари ва мусобақалар.

6. Ташкилий равишда ўқув тренировка ва оммавий спорт тадбирлари ва саёхатлар.

Ўқувчиларни кизиқишларини ошириш мақсадида мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича юқори малакали мутахассислар ёрдамида, махсус жихозлар билан таъминланган шароитда кенг камровли машғулот шакли ва турлари ташкил этилади.

#### **Оилада жисмоний тарбия машғулотлари шакллари**

Оилада мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларнинг кенг тарқалган шакллари қуйидагилар.

Эрталабки гигиеник гимнастика, жисмоний тарбия дақиқалари (уй вазифаларини бажариш вақтида), уй шароитида турли хил жисмоний машқлар билан индивидуал шугулланиш, соғломлаштирувчи аэробика, дарсдан бўш пайтларда ва уй вазифаларини бажариб бўлгандан сўнг тоза ҳавода фаол дам олиш, сайрлар, велосипедда сайр, чўмилиш, юриш, хар-хил ўйинлар, оналар билан турли хил ўйинлар ва конкурсларда иштирок этиш, дам олиш кунлари ва таътил вақтида оилавий саёхатлар, эрталабки гигиеник гимнастика, мустақил машғулотлар, уйқудан олдинги тадбирлар, чиниктирувчи тадбирлар.



Болаларни оилада жисмоний тарбиялашда ота-оналардан билим, тажриба, сабр ва бирга катнашиш талаб этилади. Ота-оналар болалари билан вақти-вақти билан соғлом турмуш тарзи хақида суҳбат қилиши, оммавий спорт тадбирларида бирга катнашиш, болаларни жисмоний ривожланишини, қадди-қоматини шаклланишини ва соғлигини мунтазам қузатиб бориши зарур.

### Олимпия таълимининг шакллари ва методлари

Ҳозирги кунда болалар ва ёшларга олимпия таълимини бериш амалиётида, фаолият олиб боришнинг кенг доирадаги, турли-туман шакллари ва методлари қўлланиб келинмоқда.

Дунёнинг деярли барча мамлакатларида амалга оширилаётган мазкур педагогик фаолиятдаги марказий ўринни олимпиада ҳаракати, олимпия тимсоллари ва кадриятлари(масалан, Фейр Плэй(адолат рамзи)ни изоҳлаш ва тарғиб қилиш эгаллайди.

Ушбу ахборот бериш ва тушунтириш ишлари, биринчи навбатда мактаблар, олий ўқув юртлилари ва бошқа таълим муассасаларидаги ўқув жараёнида, аввало бевосита жисмоний тарбия ва спорт соҳасига боғлиқ ўқув предметлари тизиминда амалга оширилади. Бу ерда асосий эътибор, олимпиада мазмунига оид баҳс ва мунозаралар ташкил этиш, ўтказиладиган суҳбатлар жараёнида юзага келадиган турли қарашлар ва ёндашувларни таҳлил қилишга қаратилади.

Россияда болалар ва ёшларнинг олимпия таълими олиш учун, махсус ташкил этиладиган қуйидаги машғулотлар кенг оммалашган:

- “олимпиада дарслари”;
- “олимпиада билимлари дарслари”;
- “олимпизм дарслари”;
- “олимпиада соатлари” ва бошқалар.

Сўнги йилларда олимпия таълимини ташкил этишнинг истиқболли шакли сифатида, янги техника ва технологияларни қўллашга асосланган масофавий таълим оммалашиб бормоқда.

Олимпизм гояларини тарғиб қилиш ва сингдиришда, жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ва тренерлар муҳим ўринни эгаллайдилар.

Олимпия таълими ва ХОА бўйича ХОК комиссиясининг I-симпозиуми (5-10 май 1995 йил) иштирокчилари бир овоздан шу хулосага қелишган. Шунга кўра, ХОА ҳар йили жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ва тренерлар учун, олимпия таълимини ташкил этиш методикаси бўйича махсус курслар ўтказди. Симпозиум ушбу курсларни миллий даражада, Миллий олимпия академияси танлаб олган олимпия таълими мутахассислари раҳбарлиги остида мактаблар ташкил этиш ва уларда ўтказишга тавсия беради. Шу билан бирга, халқаро спорт федерациялари олимпия таълимига оид масалаларни ўз режаларига қиритишлари ва ҳар бир федерация доирасида шуғулланадиган кишиларни белгилашлари таъкидланади.

Кейинги йилларда болалар ва ёшларга олимпия таълими беришда нафақат жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, балки тренерлар, тиббиёт ходимлари, спорт мусобақаси ташкилотчилари, ҳакамлар ва оммавий ахборот воситалари ходимлари ҳам фаол иштирок этиши кўзда тутилмоқда.

Кўплаб олимлар ва мутахассисларнинг фикрича, олимпия гояларини тушунтириш ва тарғиб қилиш ишининг самарадорлигини ошириш учун, уни фақат жисмоний тарбия ва спорт соҳасига алоқадор ўқув машғулотларидагина эмас, балки бошқа ўқув соҳалари, айниқса гуманитар, масалан, тарих, адабиёт, тасвирий санъат, жаҳон бадий адабиёти, этика, эстетика, география, социология қабиларда ҳам ўтказиш мумкин.

Олимпия таълимига мана шундай фанлараро ёндашувнинг зарурлиги масаласига ХОА нинг 18-сессиясида (1979 йил) Х.А.Самаранч ўз эътиборини қаратган эди. У ўзининг “Олимпизм жамиятнинг турли соҳаларида” номли маърузасида, фақат жисмоний тарбия фани ўқитувчилари эмас, улар билан биргаликда география, математика, физика ва бошқа ўқув предмети ўқитувчилари ҳам ўқувчилар билан мулоқотга киришишга тайёр бўлишлари, олимпиаданинг “спортча рух”ини, айниқса “олимпиада ахлоқиға мос келадиган

хулк намуналари”ни тушунтириб беришлари ва таргиб қилишлари талаб этилади.

Россияда олимпия таълимини ташкил этишда ушбу ёндашувга катта аҳамият бериб келинмоқда. Ҳаммага маълумки, олимпия гоёларини ёйиш ва таргиб қилишда ўқиш давридан эмас, ўқишдан ташқари вақтлардан ҳам унумли фойдаланиш мумкин. Амалиётда ана шундай ишларнинг ранг-баранг шакллари синовдан ўтказилган:

- Олимпия куни;
- олимпиада рамзини тайёрлаш, фильмлар ва слайдлар намойиш этиш;
- олимпия ҳаракатига оид расмлар ва фотолар танловини ўтказиш;
- спорт ва олимпиада мавзусига оид театрлашган сахна кўринишлари тайёрлаш;
- деворга ишланган кўرғазмалар, расмни витриналар ва “олимпия зали”.
- олимпиада мавзусига доир маърузалар, семинарлар, мунозаралар, конференциялар ҳамда викториналар ўтказиш, Олимпиада ўйинларига бағишланган кинотаблар ва фильмларни муҳокама қилиш;
- “Олимпия ҳаракати билмидонлари” танлови;
- таникли спортчилар, Олимпиада ўйинлари иштирокчилари ва терма жамоа мураббийлари билан учрашувлар ўтказиш;
- Олимпия клублари ва музейлари ташкил этиш(мактаб, олий ўқув юрти, шаҳар ва ҳоказо);
- болалар ва ёшлар олимпия лагерлари базасида олимпия таълимини ташкил этиш;
- олимпия ҳаракати муаммолари билан қизиқадиган бошқа мамлакат ўқувчилари, талабалари ва спортчилари билан ёзишмалар ташкил этиш.

Энг оммалашган тадбирлардан бири, спорт ва олимпиада мавзусига доир расмлар ва иншолар танлови ҳисобланади. Анча олдин, 1972 йилда Германияда бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида “Спорт менинг мамлакатимда” мавзуси остида, болалар ўртасида халқаро расмлар танлови ташкил этилган. Танловга 67 та мамлакатдан 18 мингта ишланма жўнатилган. Саралаб олинган 700 та

расмлар ишланмаси махсус ташкил этилган кўргазмада иштирок этган. 1988 йилда Германия МОК мактаб ўқувчилари учун “Олимпиада ўйинлари – мен уларни қандай кўраман” мавзусида бадний танлов ташкил этган. Ушбу танловда Германиядаги 776 та мактабдан 14425 нафар ўқувчилар(5-синфдан) иштирок этганлар. Шунга ўхшаш расмлар танлови Корея, Россия, Руминия Миллий олимпия кўмиталари томонидан ҳам ўтказилган. АҚШ да 7-12 ёшли болалар ўртасида олимпия мавзусига онд иншолар танлови ташкил этилган.

Олимпизм гоаяларини тарғиб этишда олимпиада мавзусидаги адабиётларни чоп этиш муҳим роль ўйнайди.

Греция жисмоний тарбия кўмитаси бош инспектори Т.Каратассакис, Олимпиада ўйинлари голиблари ҳамда кадимги ва замонавий атлетларнинг хаётдаги, спорт мусобакаларидаги унутилмас жасоратларига бағишланган насрий(прозаик) ва назмий(поэтик) асарлардан олинган матнлар ва эсселар ушбу мақсадга мос келади деб ҳисоблайди.

Болалар ва ёшларга олимпия таълими беришда фақат адабиётларнинг ўзидангина эмас, слайдлар, фильмлар ва видеоматериаллардан ҳам кенг миқёсда фойдаланиш тавсия этилади. Эл Твитчеллнинг (АҚШ) ҳисоблашича, олимпия гоаялари бўйича таълим беришда қуйидагилардан фойдаланилади:

- Олимпиада ўйинлари тарихи;
- олимпия атлетларининг қийинчиликларни енгиб ўтишдаги курашларидан ёзиб олинган материаллар;
- Олимпиада иштирокчиларининг ҳиссий кечинмалари акс этган фильмлардан лавҳалар;
- спортчилар олдига қўйилган вазифалар, уларнинг тренировка машғулотлари тўғрисидаги, ҳамда оммавий ахборот воситаларида олимпиада муаммоларининг ёритилиши бўйича ҳикоялар;
- инсон танасининг ҳаракатланиш қонуниятлари, ракс санъати ҳақидаги фильмлар;
- мардлик, жасурлик, дидиллик, катъиятллик, садокатлилиқ ҳақида ҳикоялар.

Сўнги йилларда мактаб ўқувчилари учун олимпия таълимини яна бир янги шакли, олимпиада мавзусидаги видеоконференциялар ўтказилмоқда.

Болалар ва ёшларга олимпия таълими бериш масадида олиб бориладиган ахборот берувчи, тушунтириш ишларидан билан бир каторда амалий тадбирлар ҳам амалга оширилади. Бу аввало ўқувчиларнинг ўзлари тайёрлаган олимпиада рамзи остида спорт мусобакалари ташкил этиш ва олимпия таомиллари(олимпиада оловини ёқиш, олимпиада қасамёдини қабул қилиш, олимпиада байрогини кўтарниш)га амал қилишларини кўзда тутати.

Кўплаб мамлакатларда(айниқса ёзги ва кишки Олимпиада ўйинларига боғлиқ тарзда) болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг “Кичик Олимпиада ўйинлари”, “Олимпиада миллари” ва шу каби олимпия мусобакалари ўтказилади, уларнинг айримлари халқаро мақомни олган. Хусусан, 1968 йилдан ўқувчиларнинг Халқаро спорт ўйинлари ўтказиб келинган, 1991 йилдан эса – ўсмирларнинг Европа олимпия кунлари. 1998 ва 2002 йилларда Москвада ўсмирларнинг бутунжаҳон спорт ўйинлари бўлиб ўтди.

Австрия, Германия, Россия ва айрим бошқа давлатларда, олимпия таълимини ташкил этишнинг дарсдан ташқари шакли, яъни Олимпиада кунларидан ҳам фойдаланиб келинади. Улар кўпроқ Олимпиада ўйинлари пайтида, унга боғлиқ ҳолда амалга оширилади. Айнан ўша кунлари мактаб ўқувчилари ўртасида Олимпиада руҳидаги спорт мусобакалари ўтказилади. Тадбир давомида улар спорт ўйинлари ва олимпиада ҳаракатига доир маърузалар тинглайдилар, ўзаро фикр алмашадилар.

Шундай қилиб, мактабларда олимпия таълимини ташкил этишнинг бир неча вариантларини қўллаш мумкин:

- мактаб ўқув дастури асосидаги олимпия таълими;
- олимпия таълими бўйича қўшимча дарслар;
- олимпия таълимини предметларро боғлиқлик орқали рўёбга чиқариш;
- олимпия таълимини синфдан ташқари иш олиб боришнинг турли усуллари ва шакллари орқали ташкил этиш.

Олимпия таълимини ташкил этиш учун, кўплаб мамлакатларда кино ва видеофильмларни кўшган ҳолда турли методик материаллар тайёрланган.

Олимпия таълимининг айрим дастурлари Олимпиада ўйинлари билан бевосита боғлиқ. Илк дастур 1976 йил Канадада ишлаб чиқилган. Кейинчалик шундай дастурлар АҚШ(1984) ва Германия(1988, 1992, 1994) Миллий олимпиада академиялари томонидан, Калгари(1988), Альбервилл(1992), Лиллехаммер(1994), Мельбурн(1996), Сиднейда(2000) Олимпиада ўйинлари Ташкилий қўмитаси буюртмасига асосан бир гуруҳ педагоглар томонидан ишлаб чиқилган.

Россияда ҳам шундай дастур, 2014 йилда Сочида ўтказилган кишки Олимпиада ўйинлари ўтказилиши муносабати билан амалга оширилган.

Бир қатор мамлакатларда болалар ва ёшларга олимпия таълими беришнинг комплекс дастурлари яратилган. 1993 йилда бир гуруҳ Канадалик мутахассислар Диана Биндер раҳбарлиги остида ХОА га, “Сен ва Олимпия ўйинлари” деб номланган, мактаб ўқувчиларига олимпия таълими бериш халқаро дастури лойиҳасини тақдим этади.

Дастур мактаб педагоглари олдида куйидаги вазифаларни кўяди:

- мактаб ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигини оширишдаги оммавий иштирокини рағбатлантириш, уларнинг ҳар бирига жисмоний тайёргарлик ва жисмоний соғломликнинг мақбул даражасини эгаллашларига кўмаклашиш;
- спортни тарбия воситаси сифатида қўллаш, биргаликдаги фаолият ва ҳамкорликнинг умумий мақсадга эришишдаги аҳамиятини таъкидлаш;
- “Фейр Плэй” ва “спорт руҳияти” таълими;
- бадий қобилиятларни тушуниш ва рағбатлантириш воситаси сифатида маданий алоқаларни қўллаб-қувватлаш;
- ўзаро бир-бирини тушуниш ва сабр-тоқатни қувватлаш. Кўплаб мактабларнинг ўқув дастурига бошқа маданият намуналарининг киритилиши. Турли миллатлар маданиятини эътироф этиш ва ирқчиликдан воз кечиш;
- мукамалликка эришишни рағбатлантириш, кўп ҳолларда асосий эътибор ўқишдаги натижаларга қаратилади. Ҳозирги кунда эса боланинг ҳар

томонлама ривожланишини эътиборга олиш ва унга кўмаклашиш мақсадга мувофиқдир.

Ушбу вазифаларни ҳал этиш учун таълимнинг қуйидаги шакл ва усулларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Дастлаб, суҳбат шаклидаги ахборот берувчи, тушунтириш ишлари олиб борилади, ушбу жараёнда кино ва видеоматериаллардан фойдаланилади. Мазкур ишни амалга оширишда ўқитувчилар учун методик материаллар тайёрланади, материаллар 5 та блокка(олимпиаданинг бешта халқасини назарда тутган ҳолда) тақсимланади.

1. Қадимги Олимпия ўйинлари: Олимпия ўйинларининг тарихи, анъаналари, рамзлари ва маросимлари.

2. Замонавий Олимпия ўйинлари: замонавий Олимпиада ўйинлари тарихи ва фалсафаси; Пьер де Кубертен ва олимпия тимсоллари.

3. Олимпиада дунёси: дунё халқларини билиш. тушуниш ва баҳолашга кўмаклашувчи маълумотлар.

4. Олимпиада спорт турлари: а)спортнинг ёзги турлари; б)спортнинг киши турлари.

5. Спортчи-олимпиячи: олимпиадада иштирок этган ва совринли ўринларни қўлга киритган таникли спортчилар ҳақида маълумотлар; олимпиадачи-спортчиларнинг ҳаёти ва фаолияти ҳақида фикр-мулоҳазалар. Мактабда кичик Олимпиада ўйинлари, Олимпия кунлари каби спорт тадбирлари сценарийсини тузиш ва ўтказиш.

Россияда болалар ва ёшларга олимпия таълими беришнинг спарт дастури 1990 йилда ишлаб чиқилди ва 1991 йилдан деярли амалиётга татбиқ этиб келинмоқда. Мазкур дастур маълумот бериш, тушунтириш ишларини олиб боришдан ташқари таълим беришнинг инновацион шакллари ва методларини ҳам кўзда тутди: спорт ва санъатни уйғунлаштиришга асосланган Спарта ўйинларини ташкил этиш, Спарта клублари ва мактабларини очиш, юксак ахлокий сифатлари учун махсус мукофотлар топшириш, шахсни баркамол қилиб вояга етказиш.

Ўзбекистон мустақилликни қўлга киритгандан сўнг 1993 йил 18 апрелда Ўзбекистон Республикаси Олимпия академияси ташкил этилди.

Ўзбекистон Республикаси Олимпия академияси мақсадлари олимпизм, олимпия ҳаракати ва Олимпия ўйинларининг инсонпарвар кадрятлари тамойиллари ва ғояларини ўрганиш, тарқатиш, оммалаштириш ҳамда ривожлантиришдан иборат. Ўзбекистон Республикаси Олимпия академиясининг долзарб вазифаси мамлакатимизда олимпия таълимотининг ташкилий ва илмий-усулий асосларини яратиш, минтақавий Олимпия академиялари билан алоқалар ўрнатиш ҳисобланади.

Олимпизм ва олимпия ҳаракатини ташвиқот ва тарғибот қилишни янги шаклларига эҳтиёж сезилмоқда. Олимпия музейлари мана шундай ташкилий шакллардан бири бўлиб, уларнинг биринчиси 1993 йил 23 июнда Ҳ.А.Самаранч ташаббуси билан Лозаннада (Швейцария) ташкил қилинди. 1995 йилда жамоатчилик томонидан юксак даражада тан олинди ва Европада йилнинг энг яхши музейи совринига эга бўлди.

Лозаннадаги Олимпия музейи олимпия ҳаракати тарихининг асосий маркази ҳисобланади. Шу билан бирга олимпия музейи халқаро олимпия ҳаракати ўтмиши ва ҳозирги даврини бирлаштирувчи самарали ахборот ҳамда тарғибот марказидир.

Музейда турли ёшдаги ташриф буюрувчилар учун ажойиб шароитлар яратилган. Санъат, айниқса, бадий кўргазмаларни ташкил қилишга катта эътибор берилади. Унда илмий-техника тараққиётининг энг охириги ютуқларидан оқилона фойдаланилади.

1996 йил 2 сентябрда Тошкентда Ўзбекистон олимпия шон-шухрати музейи очилди. Мазкур музей очилишида Ўзбекистон республикаси биринчи Президенти И.А.Каримов ва ўша пайтда Осиёда ягона ва ноёб бўлган олимпия музейининг очилиш маросимида Ҳ.А. Самаранч қатнашди. Ўйинганлар олдида И.А.Каримов сўзга чиқиб, янги музей нафақат экспонатларни намоиш қилиш жойи, балки, Ўзбекистонда спорт ҳаракатини ривожлантириш маркази бўлиши, ўсиб келаётган авлодни тарбиялашга катта ҳисса қўшиши лозимлигини



таъкидлаб ўтди. Сўнгра Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.А.Каримов Х.А. Самаранчга олимпия ҳаракатини ривожлантириш, давлатлараро ҳамкорлик, халқлар ўртасидаги тинчлик, дўстлик ва ўзоро муносабатларни мустахкамлаш ҳамда Ўзбекистон ҳукуматининг юксак мукофоти “Буюк хизматлари учун” орденини топширди.

ХОҚ президенти жавоб нутқида бу юксак мукофотни халқаро олимпия кўмитасининг ер юзида тинчликни мустахкамлаш, спортни ривожлантиришга қўшган хиссасини тан олиш сифатида қабул қилаётганлигини таъкидлаб ўтди. “Президент И.А.Каримов такидлади у, спортнинг жамият ҳаётидаги ўрнига катта эътибор қаратди. Шунинг учун ҳам сизнинг давлатингизда спорт тез суратда ривожланмоқда. Мен ишонаманки музей Ўзбекистонлик спортчилар турли жаҳон мусобақаларида қўлга киритадиган медаллар билан тўлдириб борилади.

Экспонатларни кўздан кечириш давомида Х.А. Самаранч шундай фикр билдирдики, ушбу музей Лозаннадаги олимпия шон-шухрат музейидан қолишадиган жойи йўқ. Ҳақиқатдан ҳам бу ерда қимматбаҳо экспонатлар кўп бўлиб, улар нафақат Ўзбекистон, балки олимпия ҳаракати, миллий спорт турлари тарихи ҳамда Ўзбекистон спортни анъаналари тўғрисида хикоя қилади.

Музейнинг қимматбаҳо экспонатлари бу – Президент И.А.Каримов совға қилган халқаро спортни ривожлантиришга қўшган хиссаси учун тақдирланган мукофотлари; ХОҚнинг олтин олимпия ордени, Осиё олимпия кенгашининг Олтин Олимпия ордени, Халқаро хаваскорлик кураш федерациясининг “Олтин маржон” музейда марказий ўринни эгаллади.

✓ Республикамизда олимпия ҳаракатини ривожлантиришда, ҳар томонлама баркамол авлод тарбиялашда уч босқичли оммавий спорт мусобақалари “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” тизими яратилди.

Мамлакатимиз президенти ташаббуси билан ҳаётга жорий қилинган ушбу тизим баркамол авлодни вояга етказиш, жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда бекиёс аҳамият касб этади. Бу тизим мусобақаларида

иштирок этган ўқувчи ва ёшларга нафақат жисмоний, балки, маънавий ва интеллектуал жиҳатдан ҳам камол топади.

Миллий спорт турлари ва олимпиада спорт турларидан иборат бўлган Уч босқичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” мусобақалари тизими кичик олимпиада деб ном олган мусобақалари олимпизм ғояларини, тамойилларини, ҳаракатини ташвиқот ва тарғибот қилишда катта аҳамият касб этмоқда.

Ўқувчи ёшларини ҳар томонлама баркамол тарбиялашда олимпия таълимнинг инсонпарварлик, ҳалоллик, олимпиада маданияти, кадрияти, олимпизмнинг гуманистик ғояларини ва билимларини шакллантириш самарали тизими муҳим аҳамиятга эга.

Олимпизмнинг асосий тамойиллари билан қуроллантириш, олимпия ҳаракатларига қўмаклашиш инсоннинг демократик ҳуқуқларидан бири, спорт билан шугулланиш, унга керакли шарт – шароитларни вужудга келтиришда раҳнамолик қилиш;

ҳар бир инсонга спорт билан шугулланишга қўмаклашиш;

инсонларни (ҳар жиҳатдан) камситишнинг барча хилдаги қўринишларига барҳам бериш;

олимпия ҳаракатига алоқаси бор ҳар бир мамлакат ёки шахс Олимпия Хартияси қондаларига риоя қилиши ва халқаро Олимпия қўмитасини тан олиши зарур.

Олимпизм – жамиятда тинчлик яратиш орқали инсонни кадр – қийматини юқори поғоналарга қўтаришдан иборат. Замонавий Олимпизм жамиятнинг ижтимоий ва маданий ҳаётида алоҳида ўрин тутди, одамларнинг турмуш тарзига жиддий таъсир ўтказди ва уни шакллантиради, одамнинг спорт фаолияти тарзини вужудга келишида ас қотади. У дунё бўйича катта аҳамиятга эга бўлган ижтимоий фармация тарзида тан олинган бўлиб, унда инсонпарварлик кадриятлар ва одамларнинг тинчликка, ҳамжиҳатликка ва ўзаро бир-бирини тушунишга бўлган хоҳишлари, интилишлари ўз ифодасини топган.

Олимпия таълим тизимини яратиш ва ташвиқот ва тарғибот қилиш жараёнида ўқувчи-ёшларни олимпизм идеаллари ва қадриятлари билан таништириш, келажак авлодни тарбиялаш ва ўқитишга катта эътибор бериш. Олимпия ўйинлари, олимпия ҳаракати тарихи, олимпизмнинг гуманитар ғоялари ва қадриятлари тўғрисидаги билимларни шакллантириб борилади. ✓

Ўқувчи ёшларга олимпия таълимнинг педагогик самарали тизimini яратиш учун.

1. Уларни спортга бўлган қизиқиши, спорт машғулотларига бўлган талаб, спортдаги натижа, мусобақаларда ғалабага бўлган интилишни шакллантириш.

2. Ўқувчи-ёшларни турли йўналишдаги жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига жалб қилиш.

3. Олимпия таълими жараёнида маънавий ва маърифий тарбия масалаларига эътибор қаратиш, ёшларда юксак маънавий қадриятлар, зарур бўлган кўрсатмалар ҳамда спорт фаолияти билан шуғулланиш сабабларини тарбиялашда ёрдам беради.

4. Олимпия таълим тарбиясида нафақат тарихий саналар, фактлар, олимпия чемпионларини билиб олиш, балки ёшларни спортга фаол жалб қилиш, уларни ўз рекордларини ўрнатишга бўлган интилишни ривожлантиради ва биринчи навбатда ўз устидан ғалаба қозонишга ўргатади.

Республикамизда мавжуд жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритаётган ходимларни қайта таёрлаш ва малакасини ошириш институтлари ва марказларида ўқиётган тингловчиларнинг ўқув дастурига Олимпия билим асосларини ўргатиш маърузасини киритиш мақсадга мувофиқ бўлади. Олимпия ҳаракати ва олимпизм ғояларини ўқувчи – ёшларга етказишнинг энг самарали йўллари билан биридир

Ўқувчи-ёшлар учун миллатни соғломлаштириш ва уларни спортга юксак натижаларга эришишга интилишига замин яратиш учун олимпияда ғолиблари ва совриндорлари ҳақида кўпроқ маълумотлар тўплаб Олимпия ҳаракатини ривожлантириш ва унинг ғоясини тағибот қилиш учун олимпиада ўйинлари

дастурларидан ўрин олган спорт турлари ҳақида ўқувчи ёшларга етказиш бўйича таълимнинг самарали тизими ишлаб чиқилиб таълим муассасалари ўқув дастурига киритишни амалга ошириш, “Олимпиядачилар орамизда”, “биз Олимпиадачилармиз” шиори остида, Олимпиада қатнашчилари ва мураббийлари билан давра суҳбатлари, олимпиада дарслари, олимпия билимдонлари танлови, олимпиада дақиқалари, олимпиада кунни, олимпиада ҳақида слайдлар, видео ролик ва филмлар, олимпиадага оид фотолавҳалар, олимпиада ҳақида расмлар танлови, таниқли спортчилар, олимпиада чемпионлари ва иштирокчилари билан учрашувлар, “Fair play”, “Citius, altius, sortius” шиорлари остида эстафетали ўйинлар ташкил этиш ҳам тарғиботнинг муҳим воситасидир.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Қонуни “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” 2015 й. 5 сентябрь.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.- 300 б.
3. Каримов И.А. “Ўзбекистон буюк келажак сари” – Т.: Ўзбекистон, 1998.
4. Каримов И.А. “Юксак маънавият енгилмас куч”. Тошкент. “Маънавият”, 2008.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Т.:2005.
6. Ахматов М.А. “Ўзбекистонда жисмоний интеллектual - ресурс тушунчасини шакллантириш асослари” //Фан спортга. Тошкент. 3/2016. 29-33б.
7. Касоева Т.В. “Ресурс здоровья в функционирования человеческого капитала”Автореферат. 2007.
8. Нормуродов А., Моргунова И. Олимпийские игры. Noshir. Т.: 2011.
9. Платонов В.И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. “Олимпийская литература”. 2004.
10. Правда востока Т.: 1996 г. 3 сентябрь.
11. Хамрақулов А.Қ. ва бошқ. Олимпия билим асослари. Т. Шарқ. 2002.
12. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах республики Узбекистан. 2004.
13. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiayati. Toshkent. 2014.
14. Sportnauka.org.ua

## МУНДАРИЖА

КИРИШ .....	3
Ўқувчиларини жисмоний тарбиялашнинг ахамияти .....	5
Ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда машғулоти шакллари .....	7
Мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия машғулотларини шакллари .....	14
Оилада жисмоний тарбия машғулоти шакллари .....	15
Олимпия таълимининг шакллари ва методлари .....	16
Фойдаланилган адабиётлар.....	28

