ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

*Қўлёзма ҳуқуқида*
УДК 796.011.1/3

**ОРТИҚОВ ОДИЛ ҚАЛАНДАРОВИЧ**

# МАКТАБ ТАЪЛИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ИНТЕГРАЛЛАШТИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИГА ЎРГАТИШ

5А610501 – Спорт фаолияти (Енгил атлетика, оғир атлетика ва велоспорт)

Магистр академик илмий даражасини олиш учун ёзилган
**Д И С С Е Р Т А Ц И Я**

Илмий раҳбар: п.ф.н. профессор
Р.Қ.Қудратов

ТОШКЕНТ – 2012 й

## МУНДАРИЖА

**КИРИШ.......................................................................................... 3**
**I БОБ. МАВЗУ ДОИРАСИДАГИ МУАММОЛАРНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ.................................................... 10**
1.1.Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси............................ 10
1.2. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар.............................................................................................. 13
1.3. Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни..................................................... 16
1.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши.................................................. 17
1.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти.............................................................................................. 22
1.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти.............................................................................................. 23
1.7. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили........................................................ 33
**II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.............................................................................................. 42**
2.1.Тадқиқот вазифаси.................................................................................. 42
2.2. Тадқиқот услублари ………………………………………….................... 42
2.3. Илмий – услубий адабиёт манбаларини тахлил килиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш ........................................................................ 42
2.4. Педагогик кузатишлар.............................................................................. 43
2.5. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш............................ 43
2.7. Математик-статистика услублари.......................................................... 43
2.6. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши............................................................ 44
III.БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ КИЁСИЙ ТАХЛИЛИ.............................................................................................. 45
3.1.Жисмоний тарбия дарсларининг хилма-хиллиги (дарснинг турлари ва типлари)............................................................. ..................................... 45
3.2. 5- синф ўқувчиларини тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили.............................................................................................. 51
3.3. 5- синф ўқувчиларни тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили.............................................................................................. 61
3. Боб бўйича хулосалар................................................................................ 76

Хулосалар......... ......................... ..................................................……........... 77
Амалий тавсиялар ..............................................................……...................... 78
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати ............................................................ 79-88

# К И Р И Ш

**Тадқиқотнинг долзарблиги.** Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада «Таълим тўғрисида»ги Қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Ёш авлодни ҳар томонлама: аҳлий, аҳлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунида «Умумий ўрта таълим мактабларидаги ўқувчилар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш мактабдаги жисмоний тарбия дарсларига уларнинг мазмунига қараб, таълим муассасалари ўқитувчиларининг асосий вазифаси ҳисобланади.

Мактабда жисмоний тарбия – бу ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигидан, жисмоний фаолликни ташкил этиш малака ва кўникмаларига ўргатишдан, жисмоний тарбия назариясининг асосий билимларини ўзлаштиришдан иборат бўлган мураккаб, кўпқиррали жараёндир.

Таълим жараёнига янги педагогик тажрибаларни татбик этиш борасида умумтаълим тизимида хам изланишларнинг ташкил этилаётганлиги алохида эътиборга моликдир. Зеро, умумтаълим тизими ижтимоий зарурият сифатида булаётган малакали мутахассисни тарбиялаш жараёнида ўзига хос ўрин тутади.

Умумтаълим мактабларида турли йўналишларда шу жумладан, жисмоний тарбия ўқитувчиларини малакали кадрларни тайёрлаш даврнинг

ўта муҳим талаби бўлиб, бу борада барча имкониятларни ишга солиш алоҳида долзарблик касб этади.

Мазкур муаммоларни бартараф этиш тадкикотнинг **муаммоси** саналиб унинг **долзарблигини** белгилаб беради.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўқувчиларнинг кундалик эхтиёжига айланмоги зарур, шу билан жисмоний тарбия ва спорт ўқувчиларни хар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзида, баркамол инсон булиб етишишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Бу эса ўз навбатида, ўқитувчиларнинг ўз касби ва ўқувчиларни севиши, жисмоний тарбия таълим мазмуни бўйича назарий билимларни бериб бориши ҳамда уларнинг билими, куникма ва малакаси ҳамда жисмоний сифатларини доимий равишда ошириб боришни такозо этади.

Шунинг учун хам ўқитувчи ўз фаолиятини янада такомиллаштириши, ўқитувчи фаолияти самарадорлигининг ўлчови, ўкувчиларнинг дарс ва машғулотларга катта қизиқиш билан катнашишлари ва ундан коникиш хосил килишлари, ўкитувчи билан ўқувчилар ўртасидаги ижтимоий-рухий муҳит, ўқувчиларда бўлган ижобий ўзгаришлар, уларнинг эришган ютуклари, ўқувчиларда жисмоний тарбия ўқитувчиси бўлиш орзусининг пайдо бўлишларидир.

Шундай экан, ўқитувчи жисмоний тарбияни ўкитишда унинг сифатини ошириш учун дарс ва машғулотлар жараёнида илғор педагогик тажрибаларни қўллаш, ўқувчиларда ижодий ташаббускорликни вужудга келтириш ва унда ўқитувчи назоратининг ўрнига қўйилиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбияга доир назарий билимларни эгаллаш ва ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини ривожлантиришдек вазифаларни хал этиш жисмоний тарбияни ташкил этиш масаласида янги ечимларни кидириб топишдир. Бу эса бизнингча, куйидаги ишларни амалга оширишни талаб этади:

1. Умумтаълим мактаб ўқувчиларида турлича жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар бўлишини ҳисобга олиб, уларни гурухлаштириш ва хар бир гуруҳга мос ва хос бўлган машқлар мажмуасини ўтказиш;

2. ўкув-машғулот жараёнини янада яхшилашга каратилган турли усул ва услубларни ўқитишнинг янги илғор педагогик тажриба асосида қўллашга эришиш;

3 ўкувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест синовларини хар бир боскичи буйича ҳар бир укув чораги охирида махсус тест-синов машклари бўйича мусобақалар ташкил этиш ва утказиш.

Жисмоний тарбия дарсини ўтказишда қатор умумий талабларни бажариш керак бўлади. Биринчидан: шуғулланувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш бутун дарс давомида биринчи дақиқадан то охирги дақиқагача амалга ошириб борилиши керак.

Иккинчидан: дарс ўтказишда ҳар қандай йўллар билан бўлса ҳам методик шаблонлардан қочиш керак. Дарсларнинг мазмуни ва методикасини хилма-хил қилиш кераклиги вазифаларнинг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шуғулланувчиларнинг организми ва психикасида содир бўладиган силжишлар динамикаси, ташқи шароитнинг ўзгарувчанлиги тақозо этади.

Учинчидан: шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни бир текисда ўқув фаолиятига жалб этиш керак.

Тўртинчидан: ҳар бир машғулотдаги ўқув фаолиятини умумий методик тамойилларига ва жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойилларига қатъий риоя қилган ҳолда олиб бориши керак. Дарснинг таъсири ҳар томонлама соғломлаштирувчи билим ва тарбия берувчи бўлиши керак.

Бешинчидан: дарс олдига худди мазкур машғулотда ҳал этиш мумкин бўлган мутлақо аниқ вазифалар қўйиш керак. Ўқув-тарбия жараёнининг умумий масалалари (куч-қувват, тезкорлик, чаққонлик, чидамлиликни ривожлантириш, гавда шаклини гармоник ривожлантириш ва ҳ.к.) ҳал

этилишига алоҳида аниқ вазифалар тизимини бажариш орқали эришилади. Табиийки, фақат ҳар бир дарсни мувоффақиятли ўтказиш йўли билангина, бинобарин, ҳар бир ўқув машғулотида ўзлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига қўшилиб боргандагина мақсадга эришиш мумкин.

**Муаммонинг ишлаб чикилганлик даражаси.** Сунги йилларда умумтаълим мактаб тизимида укувчиларни жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалаларини хамда ахолини жисмоний тарбияси буйича бир катор муаммоларни Ўзбекистон Республикасининг етакчи мутахассислари, хорижий кузга куринган тажрибали педагоглар, кўпчилик олимлар томонидан (Е.Х.Бондаревский, ШюХ.Хонкельдиев 1986; Ю.В.Верхошанский, 1988; А.А.Гужаловский, 1986; Л.И.Лубышева 1997; Л.П.Матвеев, 1999; Л.Р.Айрапетьянц, 1992; Р.Саламов, 2003; Т.С.Усмонхўжаев,1995; К.Махкамжонов,1995; ва бошкалар) назарий жихатдан ўрганилган бўлса, баъзи тадкикотчилар (Д.Д.Шарипова, 1987; Г.В.Гошупкин, 1990; Н.Б.Бернштейн, 1991; Р.С.Саламов, 1991; А.Т.Содиков, 1997; Б.Г.Бойбобоев,1999; В.В.Семенов,2004 Т.С.Усмонхўжаев, 2004; Г.Ю.Фокин 2004, Ш.Х.Ханкельдиев, 1995; В.П.Филин, 2005; В.И.Платнов, 2006 ва бошкалар)нинг илмий изланишларида турли хил спорт машклари умумий техника асосларига ўргатишнинг максадга мувофиклиги ва унинг имкониятлари масаласи тадкик килинган.

Бир катор тадкикотчилар - Н.Д.Иванов,1990; К.М.Махкамжонов, 1995; Э.Р.Андрис, Р.Р.Кудратов, 1998; К.Т.Шакиржонова, 1999; А.Шакиров. 1999 ва бошкаларнинг илмий ишларида катта ёшдаги спортчилар учун услубий асослари етарли даражада ишлаб чикилган бўлса-да, умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия таълимига илғор педагогик тажрибаларни тадбик этиш методикаси бўйича бўйича тадкикот ишлари олиб борилмаган.

Натижада, умумтаълим мактаблари дастурида мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат сифатларининг ўсиши хамда жисмоний тарбия таълим мазмунига назарий билимларни

кўпроқ ўқувчиларга ўқитувчилар томонидан етказиш бўйича педагогик тажрибаларни жорий килишда камчилик ва хатолар яккол кузга ташланади.

Жисмоний тарбиянинг мухим муаммоларидан бири харакат фаолиятига ўргатишнинг янги услуб ва шаклларини яратишдан иборатдир.

Юкоридагилардан келиб чикиб, мазкур ишнинг долзарблиги муаммонинг мавжудлигидан далолат беради, унинг мохияти мактаб таълимида жисмоний тарбия дарсларини интеграллаштириш орқали жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнининг назарий, методологик ва ташкилий асослари етарли ишлаб чикилмаганлиги, унинг мактаб ўкувчиларининг жисмонан ривожланишига хамда жисмоний тайёргарлигини оширишга йўналтирилишидан иборат.

***Тадқиқотнинг мақсади.*** 5 - синф ўқувчиларига жисмоний тарбияга доир назарий билимларни эгаллаши ва уларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ривожлантиришдан иборат.

Шунингдек, ҳар бир дарс ўқувчиларга ҳам тарбиявий, ҳам таълим берувчи, ҳам соғломлаштирувчи вазифаларни тарбиялашга ҳам таъсир кўрсатишини амалга ошириш.

***Тадқиқотнинг вазифалари.*** Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. Ўқув адабиётлари ва республикамизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;
2. Умумий ўртатаълим мактабларида ўтказиладиган дарсни умумий қонуниятларини аниқлаш.
3. Жисмоний тарбия дарсларидаги дарсларни турлари ва типларини мазмуни ва фарқларини кўрсатиш.
4. Дарсни қисмлари ва нисбатини аниқлаш.

***Тадқиқот объекти:*** Мактабнинг 5 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари.

**Тадкикот предмети.** 5- синф ўкувчиларининг жисмоний тарбия дарсларига таълимининг назарий ва амалий илмий-услубий таъминотини ва

унинг самарадорлигини белгилаб берувчи педагогик тажрибаларни тадбик этиш.

***Тадқиқотнинг фаразиː*** Фараз қилинадики, жисмоний тарбия дарсларини яхши йўлга қўйилиши, ўқувчиларни соғломлаштириш, жисмоний тайёргарликни ошишига олиб келади.

***Тадқиқотнинг янгилиги.*** 1**.** Таълимнинг интеграл технологиясидан фойдаланишдан ва жисмоний тарбия таълими мактаб назарий курсида унинг самарадорлигини асослашдан иборат.

2**.**Жисмоний тарбия дарсларини қонуниятлари аниқланади;

3.Жисмоний тарбия дарсини турлари ва типлари аниқланади;

4.Аралаш дарсларни нисбати аниқланади.

**Тадқиқотнинг назарий аҳамияти**. Тадқиқот натижалари жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти учун катта аҳамият касб этади. Улар жисмоний тарбия бўйича назарий дарсларнинг ижтимоий аҳамияти тўғрисидаги тасаввурни кенгайтиради ва кег амалиётда қўлланиши мумкин.

Таклиф этилаётган технология ўқувчиларнинг фаоллик даражасини ошириш ва ўқув жараёнини оптималлаштириш қобилиятига эга. Шунингдек, тадқиқот натижалари жисмоний тарбия ўқитувчилари учун услубий қўлланмада ўз аксини топган. Мактаб таълими тизимида ўқитишнинг интеграл технологиясини қўллаш назарий томондан ишлаб чиқилади.

**Тадқиқотнинг амалий аҳамияти**. Ўқувчилар ўзларининг хусусий ривожланишлари, саломатликни сақлаш воситалари тўғрисида тасаввурга эга бўладилар, мустақил машғулотларни ташкил этиш шакллари билан танишадилар, ўз ҳолатларини бошқаришни ва назорат қилишни ўрганадилар.

Ўзини мустақил таҳлил қилиш қобилиятлари ва ўлчаш курилмаларидан ҳамда ўзининг хусусий жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлайдиган оддий тестлардан фойдаланиш малака ва кўникмалари шакллантирилади. Буларнинг ҳаммаси ёш шахсларни жисмоний машқлар ва спорт машғулотларига жалб этиш, уларда жисмоний фаолликка ва соғлом турмуш тарзига онгли мустаҳкам талабни тарбиялаш учун замин тайёрлайди.

**Ҳимояга олиб чиқилган асосий қоидалар қуйидагилар**:

1. Жисмоний тарбия бўйича билимлар даражаси 5 синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзига қадриятли йўналишини шакллантиради ҳамда шахсни ижтимойилашиши жараёнига таъсир кўрсатади.

2.Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия таълимини такомиллаштириш асосида ўқув жараёни эффективлигини ҳамда жисмоний тарбия назарияси бўйича оптимал билим даражасини таъминлайдиган ўқитишнинг интеграл технологиясидан фойдаланиш ётади.

3.Дарс тузилишининг умумий қонуниятлари;

4.Жисмоний тарбия дарсини туркумларга бўлиниши;

5.Аралаш, ўрта ва юқори синфлардаги тўлиқ дарсларни нисбати.

Магистрлик диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Иш кириш, уч боб, хулоса, адабиётлар рўйхати, кўрсаткичи, амалий тавсиялар ва иловалардан иборат бўлиб, 88 бетни ташкил этади. Унга 8 та жадвал киритилган.

# I БОБ. МАВЗУ ДОИРАСИДАГИ МУАММОЛАРНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

## 1.1. МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

«Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади».

Мактаб ёшидаги болаларда ***жисмоний тарбия*** жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашни назарда тутади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида ***умумий ва хусусий вазифалар*** ҳал қилинади.

***Умумий вазифалар*** – билим бериш, жисмонан тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

***Хусусий вазифаларга*** қуйидагилар киради:

1) ўқувилар организмининг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтириш;

2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;

3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ҳал қилади.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий руҳий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади.

Мактаб ёшининг 11 ёшлиларда (4 синфлар) организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг ***жисмоний билимлар бериш вазифаси*** ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир.

Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади,ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

***Жисмоний тарбия воситалари.*** 10-11 ёшдаги болалар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, енгил атлетика,

ҳаракатли ўйинлар, экскурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

Ўқув ишлари – ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. ***Дарс – жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контигентдаги болаларга белгиланган вақт ичида дастур мавзуларини ўқитиш жараёни тушунилади.***

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шундаки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контигент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маълум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарслардан тубдан фарқланади.

Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда қўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкулртура бўйича маолум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

## 1.2. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар

Жисмоний тарбияда педагогик жараённинг натижалари жисмоний тарбия дарсларида олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг сифатига боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс замиридаги қатор вазифаларни ҳал этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таълим бериш (ўқитиш), тарбиялаш ва соғломлаштиришдек жисмоний тарбия жараёнининг *умумий вазифаларидан келиб* чиқиб, ҳар бир дарс учун аниқ «Таништириш», «Ўзлаштириш», «мустаҳкамлаш», «Такомиллаштириш»дек мазмунга эга бўлган *хусусий вазифаларни* қўйиш ва уни ҳал қилишни назарда тутади.

Таълим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия қилинган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришга ҳамда ўрганилган машқларни турли шароитда амалиётда қўллашга ўргатишга йўналтирилади.

Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш жисмоний тарбия дастуридаги бутун ўқув материалларини изчил ва мустаҳкам ўрганишга олиб келади.

Таълимнинг айрим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узоқ вақт ёки қатор кетма-кет дарслар зарур вазифалар бошқа ҳилларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифой қилади. Масалан, арқонга маълум усулда тирмашиб чиқиш ва уни бажаришда ҳаракатлар кетма-кетлигини бир дарснинг ўзида техник жиҳатдан мукаммал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буни ҳал қилиш учун туркум дарслар лозим. Қолаверса, шуғулланувчини ҳаракат координацияси, жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш қобилияти

(қабул қилиши), ўзлаштирилаётган ҳаракатга ўхшаш ҳаракат заҳирасига ҳам боғлиқ.

Арқонни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифа бўлиб, уни мазкур дарснинг аниқ вазифаларидан бири сифатида ҳал қилинади. Таълимнинг вазифалари, юқоридагилардан ташқари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиниқиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақидаги назарий билимларини оширишлари билан ҳам ҳал қилинади. Жисмоний тарбия дарсларида фақат таълим-тарбия эмас, балки инсоний фазилатлар – эътиборлилик, диққатини бошқара олиши, интизоми, иродаси, саранжомлилиги, мақсадга интилиши, мустақиллиги ва қийинчилдикларни енгишдаги қатъийяти ва бошқаларни қўшиб тарбиялаш талаб қилинади.

***Соғломлаштириш вазифалари*** ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулотларнинг жойларида зарурий санитария-гигиена ҳолатини сақлаш ва риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказилиши, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кўпинча ўқитувчининг тузган режасини ҳаётийлиги, шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш учун танлаган усулияти ва услублари мавжуд жиҳозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эффектли фойдалана олиш, температура, иқлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлги, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб эффектли фойдалана олиш билан боғлиқ.

Дарснинг уюштирилишининг таъминланиши қуйидагиларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилишни; 2) моддий-техник жиҳатдан таъминлашни; 3) дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятларини тўғри танлаш орқали қўйилган вазифани эффектли ҳал қилишни назарда тутади.

***Дарсни ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш*** деганда жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юзага келадиган, соғломлаштириш эффектидан келиб чиқадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кўра машғулотларни ўтказиш жойининг қатийян белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиқлигига эришиш. Спорт зали учун ҳаво температураси (энг маоқули) 14-16$^{0}$С да ушланиши. Танаффусларда очиқ майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниқланишича, инсон ўпкасида у тинч турган ҳолда ҳаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 *л* атрофида, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организмни ҳаво ютиши 10 ва ундан ортиқ даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таъминлашнинг аҳамияти муҳим.

Айниқса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламлар) полни тозалиги доимий диққат ва эътиборни талаб қилади. Ҳар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан намланган латта билан эса жиҳозлар, матларни артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугагандан сўнг эса шуғулланилган жой тозаловни талаб қилади. Чунки тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлигига катта путр етказади, танани, спорт формаларини кирланишига сабаб бўлади.

***Дарсни моддий техник таъминлаш*** деганда, дарснинг оптимал зичлигини таоминлашга имкон берадиган, қўйилган комплекс вазифаларни тўлақонлиҳал қилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги ўқув-тарбия жиҳозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилган.

Охирги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган ностандарт жиҳозлар, анжомлар ва тренажерлар билан жиҳозланмокда. Бундай жиҳозлардан фойдаланиш дарс зичлигини аҳамиятли даражада юқори

эффектли ташкилий формасини вужудга келиши, охир оқибат машғулотлар натижаларини ошишига олиб келмоқда.

## 1.3. Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни дарс машғулотларини сифатини белгиловчи тўртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элеменлар ўзаро узвий боғланган ва дарснинг характерли ***компонентлари*** деб аталади, улар:

а) *дарснинг таркибига киритилган жисмоний машқлар.* Дарснинг мазмунининг энг йирик характерли компонентидир. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғломлаштириш, билим бериш вазифаларини ҳал қилишда шуғулланувчилар учун фаолият предмети бўлиб хизмат қилади. Машқлар дарснинг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маонода дарс мазмунининг бир қирраси холос.

б) тавсия қилинган машқларнинг бажариш билан боғлиқ бўлган *ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан бири.* Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар: педагогни эшитиш, кўрсатилаётган машқни эътибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқалиҳосил бўлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажарилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш, уни бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҳокама қилиш, ўз ҳиссиётини ва кайфиятини назорат қила олиш, вужудга келган эмоционалликни бошқариш ваҳ.к.лардир. Шуғулланувчиларини дарс вазифасини ҳал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмуни асосини ташкил қилади.

в) *педагогнинг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб,* қуйидагича ҳолатларда намоён бўлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарснинг аниқ вазифасини баён қила билиш ва уни ҳал қилишни ташкиллаш, шуғулланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни

фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш ва фаолиятларини йўналтириш, бошқариш, назорат қилишдек таълим-тарбия жараёнида ижобий роль ўйнайдиган муҳим асосий ҳолатларни ўз ичига олади.

г) шуғулланувчилар организмида дарс таркибидаги машқ-ларни бажаришда содир бўладиган *физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар* дарс мазмунининг навбатдаги йирик характерли компонентларидан бириҳисобланади. Малакаларни шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг натижасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, уддалаш,ҳаракат малакаси ва унинг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр дарснинг мазмунининг тўртинчи компонентиҳисобига содир бўлади.

Бунда ўқитувчи фаолияти ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув тарбиявий ишларни содир бўлмоқдами ёки йўқлиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолият кейинчалик қандай давом эттирилиши лозимлиги учун йўриқномалар тайёрланади.

## 1.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши

Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ масалаларнинг энг муҳими уни қандай тузиш масаласидир. Дарсни тузилиш қонуниятлариҳақидаги гапиришдан аввал уни қандай структуравий бирликлардан ташкил топишини белгилаб олиш ва аниқлаш керак бўлади. Аввалиги дарс ҳақида йикр билдира етиб уни таркибига киритилган жисмоний машқлар, уларни кетма-кетлиги ва давомийлигига қараб «дарс схемаси» атамаси қўлланила бошланди.

Кейинчалик дарсга қўйилган вазифалар ва уларни ҳал қилиш учун танланган жисмоний машқлар уларнинг меъёри (дозаси)га қараб «дарс режаси» деган атамалар қўлланилди. «Дарсни структураси» деган атама биринчи маротаба В.В. Белинович томонидан қўлланилди ва ўринли равишда

дарсни тузилиши деб тўғри номланди. Белинович тузилиши дарснинг вазифалари ва жисмоний тарбияни мазмунига қараб белгиланишини уқтиради. Н.Н. Ефремов биринчи маротаба «дарснинг тузилиши» деган тушунчага таъриф беришга уринди ва дарс структураси деганда машғулотни таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов) қисмларини ўзаро жойлашиши ва муносабатини назарда тутди холос. К.А. Кузминанинг фикрича эса ***дарснинг тузилиши – бу уни қисмларининг сони, уларнинг аҳамияти ва мазмуни, кетма-кетлиги ва дарсниҳар бир қисмини давомийлиги*** деб таориф берди. Дарсни тузилишига оид махсус илмий-услубий дабиётларда турлича фикрлар мавжуд. Лекин ҳозирги кунда бу бахсларга чек қўйилган ва дарсни тузилишини уч қисмли таркибга эга деб қабул қилинган.

Дарс тузилишининг лойиҳаси алоҳида, дарсларни тузишда фойдаланиладиган дарс конспекти орқали ифодаланади. Дарсни тузилиши ўқитувчини дарсларга машқларни оқилона танлашга, материалларни тўғри жойлаштириш ва дарсдаги юкламани меъёрини аниқ белгилашга ёрдам беради.

Дарснинг тузилиши дастур материалларини белгиланган вазифа асосида изчил ўрганишни йўлга қўяди. Дарс учун режалаштирилган вазифаларниҳал қилишда қўлланиладиган таълимнинг усулиятига аниқлик киритади ва уни қўллаш учун дарснинг қисмлари ёки уларнинг айрим бўлакларидан қандай фойдаланиш лозимлигини белгилайди.

Жисмоний тарбия дарсида ҳар қандай педагогик вазифаларни ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмидан маълум даражадаги зўриқишини вужудга келтиради, шунинг учун бу ишга организм тегишли даражада тайёр бўлиши керак.

Буюк рус олими И.П. Павлов организмни қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини уқтириб, машқни аста-секинлик билан такрорлаш маълум физиологик қоидаларга асосланишни тақазо этади деб уқтирди. Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларни ҳал қилиш дарснинг бошида эмас маълум

тайёргарликдан сўнг, машғулотларни, дарсларни охирида ҳал қилиниши лозимлигини, шу машғулотдаги асосий вазифаларга шуғулланувчиларнинг организмини уюштириш, зарур кайфиятни вужудга келтириш ва белгиланган вазифаларни бажаришга, машқни ўрганишга бўлган иштиёқни шаклланишини машғулотлар давомида талаб даражасига кўтариш лозимлигига тўхталди.

Ўқувчилар томонидан асосий вазифаларни ҳал қилиш кўпинча шуғулланувчи зўр бераётган яъни уни фаоллигини ошган даврига тўғри келишлигини амалий аҳамияти катта. Уларнинг организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоциионал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирдан ўта олмайди. Шунга кўра дарсни тузишда хотиржам ҳолатга ўтиш ва машғулотларни уюштирилган равишда тугаллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳар бир дарс уч қисмли таркибга эга эканлиги ҳақида юқорида фикр билдирдик ва улар ***тайёрлов, асосий ва якунлов*** қисми деб номланади.

1. Жисмоний тарбия дарсининг ***тайёрлов қисми*** учун 8-12 мин вақт сарфланади. Бошланғич синфларда эса 20 минутгача билиш мумкин. иқлим шароити совуқ, иссиқ ва ҳакозларга қараб сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши мумкин. Тайёрлов қисми асосан дарснинг асосий қисмида бериладиган жисмоний юкка ўқувчи ёки шуғулланувчи организмини функционал ҳолатини тайёрлайди. Организмнинг функционал ҳолатини дарснинг асосий қисмига тайёрлиги ўқувчини ҳаракат координациясининг яхшиланганлиги, пешонада енгил терлаш юзида қизилликни пайдо бўлиши ўқувчининг ҳаракат фаоллигини ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционал ҳолатини кўтаринкилигини кузатилиши орқали аниқланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кўра «ташкилий дақиқа» деб бошланадиган қисм билан бошланиб, ўқувчиларни сафлаш, уларни сонини аниқлаш, навбатчидан (4-синфдан бошлаб) рапорт қабул қилиш саломлашишни ўз ичига олади ва унга 1-1,5 минут вақт сарфланади. Ташкилий дақиқадан сўнг лозим бўлса диққат учун машқлар, дарсни вазифаси ёки мавзусини эълон қилиш, қадди-қомат учун машқлар,

нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, қон айланишини тезлаштириш, тана бўғинлари, мускуллари учун ҳаракатда, ўқувчиларни тўхтатиб, турли хил машқлар бажартирилади.

Дарснинг тайёрлов қисми асосий қисмида бажарилиши лозим бўлганҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машқлар билан тугалланади.

***2. Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми учун*** 25-30 минутгача (40 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспек-тига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат тандарти дастури-даги шу синф учун режалаштирилган янги машқлар уқтирилади, ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машқ-лар, ҳаракат фаолиятлари таништирилади, ўзлаштирилади, мустаҳкамланиб такомиллаштирилади. Дарснинг асосий қисми-ни тузилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. дарснинг бу қисми унинг мазмунига киритилган асосий жисмоний машқлар, уларни бажариш учун танланган усул ва усулиятлар, улардан фойдаланишни ташкиллаш шаклларини танлаш ва тузишдек таркибий қисмларни ўз ичига олади.

Бундан ташқари жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастурининг бўлимлари (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт ўйинлари,ҳаракатли ўйинлар)ни ўқув материалини ўқитиш ўзининг услубий хусусиятлари билан дарснинг асосий қисмини турлича ташкиллаш талабини қўяди. Дарснинг асосий қисмининг талабларни ҳал қилиш ўқувчилар фаолиятини гуруҳли, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб юажариш, крейстринг усулиятлари орқали мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмининг анатомо-физиологик хусусиятларини эътиборга олишни тақазо этади.

Дарснинг бу қисмида ўқитувчиларнинг ёрдамчилари - физкулртура фаолларининг аҳамиятини эътироф этмай иложимиз йўқ. Улар ўқитувчи томонидан ҳафтанинг бошланишида инструктив машғулотлар учун

тўпланадилар ва уларга дарснинг асосий қисмида алоҳида гуруҳларда йўриқчи вазифасини бажариш усулияти ўқитувчи томонидан ўргатилади.

***3. Жисмоний тарбия дарсининг якунлов қисми*** дарс учун ажратилган умумий вақтининг 3-5 минути сарфланади. Унда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли хил ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар ва жисмоний машқлардан фойдаланилади. Дарснинг асосий қисмида кўтарилган эмоционалҳолатни пасайтирувчи ва саф машқлар бажартирилади, дарс якунланади (ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбеҳлар берилади, 5-6 нафарига жорий баҳо қўйилади), уйга вазифа учун машқлар тушунтирилади ва дарс ўтказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошқа)дан уюшганҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади.

Бошланғич синфларда ўтказилган машғулотлардан сўнг ўқувчиларини, ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб қўяди.

Турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва якунлов қисмларини таққослаш натижалари таҳлили биринчидан, қонуний равишда уларни бир-биридан фарқланишини кўрсатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмлари дарснинг турига боғлиқ. Учинчидан, дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларини давомий-лигини ўзгариши ўқувчиларни ёшига боғлиқ.

Бошланғич синфларда дарснинг асосий қисмлари нисбатан бир хилда, яони тайёрлов ва якунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисмнинг давомийлигидан озгина фарқланади холос. Бошланғич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги дарснинг асосий қисмида уларни организмини ва диққатини олдинда турган қийинҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қилади.

Бундан ташқари тайёрлов машқларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисбатан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томонидан кўп вақт сарфлашни тақазо этади. Кичик ёшдагиларда якунлов

қисмини асосий қисм ҳисобидан узунроқ бўлишининг, сабаби навбатдаги дарсга ўтишга олдиндан тайёрланиш лозимлигидан келиб чиқади ва шу билан асосланади. Ўрта ва юқори синфга ўтган сари дарснинг тайёрлов ва якунлов қисмлари учун сарфланган вақт қонуний равишда камайиб боради. Чунки ўқувчиларда турли хилдаги саф ва тайёрлов машқларини аниқ бажариш малакаси юқори бўлади. Тушунтириш ва кўрсатиш учун кам вақт сарфланади, асосий қисмида ўқувчилар томонидан каттаҳажмдаги юклама билан жисмоний машқларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кўра тайёрлов асосий якунлов қисмларининг турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилиши турлича ва ўзларининг хусусиятлари билан фарқланади.

## 1.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти

Жисмоний тарбия жараёнидаги машғулотлар жумладан, мактаб дарсларида ўқувчилар томонидан хатолар содир бўлиши кузатилади. Бундай хатолар *асосий ва асосий бўлмаган хатолар* деб гуруҳланади. *Асосий хатолар деганда* ўрганилаётганҳаракат фаолияти ёки жисмоний машқнинг техникаси асосида қўйилган хатолар, *асосий* бўлмаган хатолар эсаҳаракат акти техника-сининг звенолари ёки деталларида содир бўлган хатолар тушунилади.

Уларни *содир бўлишининг сабаблари* турлича: машқ техникасини тушунтиришдаги эотиборсизлик; машқ техникаси-нинг асосиҳақида тўла тасаввурга эга бўлмаслик; машқни ёки уни техникасини тасаввурига эга бўла туриб уни бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ваҳаракат координацияси заҳирасини камлиги; ўқитувчи танланган ўқитиш услубиятини таолим жараёни учун мос эмаслиги ваҳ.к.лар...

Таълим жараёнида содир бўлган хатоларни аниқлаш ва уларни тўғирлаш муҳим аҳамият касб этади. Шунга кўра энг аввалоҳаракат техникаси таркибидаги асосий хатолар сўнг, асосий бўлмаган хатолар аниқланади ва улар шу кетма-кетликда тўғрланади. Таълим жараёни амалиёти шундан

гувоҳлик берадики асосий хатоларни тўғриланиши асосий деб ҳисобланмаган хатоларни ўз-ўзидан тўғрланиб кетишига олиб келади. Демак, аввал асосий хатолар аниқланади ва тузатилади, сўнгра иккинчи даражали яъни ҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатолар тузатилади.

## 1.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

Умумий таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарс-ларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади.

***Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда*** машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, *ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирвара-кайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳчаларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллайдилар.*

**1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти** деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олини-шидир ва уларни бирваракайига банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришиладиҳамда юкламани суроати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир бўлишлигидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва якунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади.

2. **Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти**. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай,

юқори зичликка эришиш мақсадидаҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меоёрини, униҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатоий назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўзҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади.

Асосан дарснинг тайёрлов, якунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

**3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш** усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруҳчаларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яратади.

Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубият ҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабардор, гуруҳча фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

**4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш** услубиятидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини ҳавфисизлигини таоминлай билиш,

машқни кўрсата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳкаланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт. Қолаверса айрим дарслардаҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.

**5. Ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш** усулияти орқали ташкиллаш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигналисиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади. Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж ва инструкторлик малакалари шаклланади. Бу усулиятнинг «Крейстринг» деб аталадиган тўрт хил кўриниши мавжуд.

*Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш*

Ўқувчиларни мустақил ишлаши машғулотларни ташкил-лашнинг алоҳида шакли сифатидаҳам, белгиланган вазифаларниҳал қилиш учун ўқувчи фаолиятини ташкиллаш усуслияти тарзидаҳам кўзга кўриниши мумкин. Мустақил ишлашни ўргатишнинг асосий ва хусусий мақсади машғулотларда ўқувчиларни мустақил шуғуллантирилишини тарбиялаш.

Ўқувчининг фаолиятидаги мустақил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аҳамиятсиз даражадаги ёрдам билан ишлаши орқали намоён бўлади.

Ўқувчининг мустақиллигининг даражаси уни ёшига хос англаши имкониятлари ва ўқув материалининг мазмунига боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустақиллик биринчи навбатда тақлид қилиш ва уни қайтариш тарзида намоён бўлади. Ўрта ва катта мактаб ёшида мустақил иш қуйидагича олиб борилади: 1)билимнинг турли хил манбалари –

жисмоний тарбиянинг дарсликлари, ўқув ва кўргазмали қуролларидан фойдаланиш билан; 2)амалий ўқув материали–вазифалар кўрса-тилган ўқув карточкалари, буюртма қилинган машқлар, ўрга-нишни назорати-карточкалари, дастурни ўргатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифалар асосида ва бошқалар.

Ўқувчиларни ўқув ва *кўргазмали қуролларни ўрганиш орқали* мустақил ишлари улар томонидан текст матнини, кўргазмали қуролда ифодаланган мазмунни ўргангандан сўнг ўқитувчини билимлар назорати дастуридаги танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига берган жавоблари тарзида намоён бўлади.

*Ўқув вазифа карточкасида* (олдин ўзлаштирилганҳаракат фаолиятларини мустаҳкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун),ҳар бир шуғулланувчини битта дарс (ёки бир неча дарс) давомида жисмоний машқлар саналган бўлади. Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фақат ўқитувчи билан ўқувчи-ларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва яхши моддий техник базани мавжуд билишлиги орқали амалга оширилади холос. Бу ўқувчиларга бир-бирига халақит бермай, ўзини навбатини у ёки бу снарядда кутмай бажариш имконини беради.

*Буюртма тарзидаги машқлар* – машқ-буюртманинг маоно-си шундан иборатки, шуғулланувчиларга хар томонламалилик, маолум даражадаги хушёрлик, ўзига ишонишдек хислатларни намоён қилиш талабини қўядиганҳаракатлар (машқлар) тавсия қилинади.

*Назорат қилиб таълим берадиган топшириқлар* орқали кўрсатма, вазифа бериб дарснинг вазифасиниҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий фаолиятга йўналтирилади. Бундай топшириқларҳар бир синф, дарс, таолим этапи учун ишлаб чиқилади. *Жисмоний тарбия дарсларида қуйидаги назо-рат-таолим топшириқларининг хиллари қўлланилади:* а)ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш бўйича; б)умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бўйича; в)ҳаракат фаолиятининг ташкиллашни рационал шаклларини англаб олиш

ўйинлар ва мусобақаларда индивидуал ва гуруҳлар билан бажариладиган машқларда тактик усулларни мақсадга мувофиқ қўллаш орқали.

Топшириқнинг биринчи қисми таолим йўналишига эга (масалан, чигал ёзиш учун тавсия қилинган пойма-пой, чала машқлардан уларни кетма-кетлигига риоя қилиб косплекс тузиш), иккинчи қисми-назорат йўналиши (масалан, тузилган комплекс бўйича синф билан чигал ёзиш ўтказиш).

Алгоритм типидаги таолим программаси аста-секинлик билан қийинлиги ошириладиган, бир-бири билан ўзаро боғлиқ комплексларни ва секин-асталик биланҳаракат малакаларини муваффақиятли ўзлаштиришга йўналтирилган ўқув вазифалари-ни ўз ичига олади. Комплекс 5-6 сериядан иборат ўқув вазифаларидан иборат. Биринчи серияда ўзлаштирилиши керак бўлганҳаракат фаолиятини эгаллаш учун ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади. Иккинчиси-ўрганилаётганҳаракат фаолиятидаги дастлабкиҳолатни (ёки асосий элементни) ўзлаштириш учун машқ берилади. Учинчи-ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракат-ни бажарилишини таоминловчи машқ берилади ва уни ёрдами билан фаолият ўзлаштирилади. Тўртинчи ва бешинчи серия-ҳаракат фаолияти техникани айрим қисмлари (элементлари)ни ўзлаштирилиши билан боғлиқ машқларни, олтинчи серия-техникани такомиллаштиришга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади.

Ўқувчиларни мустақил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бўлган мустақил фаолиятнинг ҳажми, ундан келиб чиқадиган мақсад нимадан иборатлигига аниқлик киритилади, шунингдек, машқ техникасини бажариш (агар техника уларга таниш бўлмаса) ёони ўқувчиларни бажариши лозим бўлган вазифа ҳақида тўлиқ кўрсатмалар, тушунтиришлар қилиниши лозим бўлади.

Жисмоний машқларни мустақил бажарилаётганининг асосий назрат воситаси, ўқувчиларниҳаракат фаолияти ва уларнинг жавобларидир, шунингдек уларнинг жавобларини тўғ-рилиги, хатоларининг сони ва характериҳақидаги ўқитувчининг аналитик фаолиятидир.

Дарсда ўқувчиларни мустақил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантиқий якуни, уларнинг ютуқ ва камчиликларини аниқлаш ҳақида ўтказиладиган муҳокамадир. Унда дарс, ўқувчи, ўқитувчи фаолияти мукаммал таҳлил қилинади ва ўқув фаолиятларининг характери ва тўғрилигига баҳо берилади. ўқувчиларнинг мустақил ишини самарадорлигини ошириш учун ўқув жараёнининг ташқи томони билан бирга қаторда ички томонининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши яони ўқувчи-нинг ўзи мустақил иши натижаларига кўра олган, эгаллаган, ўзлаштирган билимлари ҳақида маълумотининг аҳамияти катта.

Мустақил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришнинг имконияти ўз-ўзини назорат ва ўзини-ўзи текшириш орқали йўлга қўйилса натижа кутилгандек бўлади.

Ўз-ўзини назорат қилиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кўрсатгичи жисмоний машқларни бажаришда ва педагог томонидан қўйилган вазифанинг натижасини ўқувчи томонидан мустақил мувофиқлаштира олиши қобилияти орқали намоён қилади. Ўқувчининг ўзини, ўз фаолияти бўйича камчи-ликлари ва ютуқлари ҳамда ўзининг ижобий томонлариҳақидаги фикрининг мавжудли, шулар ҳақида суҳбат, бахс, мунозарага махталлигини тарбия жараёнидаги моҳияти беқиёсдир.

Ўз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилигиҳақида ўзига баҳо бера олши жисмоний тарбия дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида ўқитувчининг ўз ўқувчиларига мустақил ишлаш малакасини берганлигидан далолатдир. Бу малакани бериш бутун дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмидаҳам давом эттирилиши тарбия жараёнининг самарасига таг замин (пойде-вор)дир.

***Жисмоний тарбия дарсига қуйидаги талабалар қўйилади:***

- жисмоний тарбия дарслари муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлиши; умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида ҳал қилиниши; дарс усулий томондан ва тарбиявий жиҳатдан тўғри ташкил қилиниши;

олдинги ўқитилган материалларни машғулотларда изчил давом эттириш ва айни пайтда улар яхлит тугалланган, муайян даражада бўлғуси дарснинг вазифаси ва мазмуни билан боғланиши; ўқувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигиҳар томонлама жис-моний ривожланиш, соғликни мустаҳкамлаш, қадди қоматни шакллантиришдек тарбиялаш учун ёрдам берувчи машқлар ва ўйинларни тўғри танлаш; дарсни ўқувчилар учун қизиқарлилиги уларни ҳаракат фаолиятга даоват эттиши; жисмоний тарбия дарси ўқув куни таркибидаги бошқа дарслар билан мувофиқ, узвий олиб борилишидек талаблар жисмоний тарбия дарсининг асосий талабларидир.

*Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кўра классификацияси*

Жисмоний тарбия дарслари уни ташкиллаш характерига кўра, дарсдаги тарбия ёки таолимнинг йўналишига кўра, дарсга қўйилган педагогик вазифаларига кўра классификацияланади. Биз дарснинг педагогик вазифаларига кўра классификациясига тўхталишни лозим топдик. Улар: «Кириш», «Янги материални ўзлаштириш», «Аралаш», «Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш», «Якуний дарслар» деб хилланади.

***1. Кириш дарслари*** ўқув йилининг, ўқув чоракларининг биринчи, шунингдек, ўқув чораги учун режалаштирилган дастурнинг янги бўлими ёки мавзуларини бошланишидаги дарслар. Бундай дарслар ўзининг мазмуни ва тузилишига кўра, аноанавий дарслардан бироз фарқланади. Улар маъруза, суҳбат, ўзаро мулоқат тарзида ташкилланиши мумкин. Ўқитувчи ўқув-чиларга ўқув йили, ўқув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бўлимлари бўйича ҳал қилинадиган умумий вазифалар,ҳар бир ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда вазифалар ва уларнинг мазмуни билан ўқувчиларни таништиради, лозим бўлган талабларни қўяди. Кириш дарслари янги ўқув материалини таништириш вазифасиниҳамҳал қилиши мумкин.

Кириш дарслари ўзини тузилишига кўра хилланишидан ташқари қуйидаги элементларни ўз ичига олади: 1. Ўқувчилар диққатини йиғиш. 2.

Йил учун ўқув ишларини вазифалари ва мазмуни билан таништириш. 3. Синф физкультура ташкилотчисини сайлаш. 4. Уйга вазифа.

Кириш дарсларининг қайд қилинган элементлари турли хил ёшдаги ўқувчилар билан турлича ташкилланади.

***2. Янги материални ўзлаштириш дарслари*** мазмунан дарснинг хилини аталишига мос тушиб, фақат дастурнинг янги мавзуларинигиа ўзида мужассамлаштирган бўлади, ўзидан олдинги туркум дарслари ниҳояси билан боғланади ва ўзининг қуйидаги асосий элементларидан таркиб топади: 1. Ўқувчиларни диққатини йиғиш. 2. Организмни тайёрлаш(умумий чигал ёзиш). 3. Қоидалар,ҳаракат техникаси ва тактикасини ўзлаштириш. 4. Юкламни озайтириш. 5. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа.

Қайд қилинганлардан ташқари бошқа элементларҳам мавжуд лекин улар ўзлаштириш дарсларининг типик тузилишига айтарли даражада таосир кўрсатмайди.

Дарснинг ушбу хилини асосий хусусияти фақат янги материални ўқитилишида бўлиб, ўқитувчи ва ўқувчилар учун белгиланган талабларни қўяди. Бу талаблар дарсни амалий аҳамияти, унинг ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари билан бойлиги ва улар билан боғлиқлиги, ўқувчилар учун қизиқарлилиги, уларни фаоллигини ошира олишлиги тарзида намоён бўлади.

***3. Аралаш дарслар*** – педагогик вазифасига кўра дарс хилларининг бошқа турларидан фарқли ўларок жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан амалда кўпроқ фойдаланилади. Ўз мазмунига кўра бу дарслар таолим жараёнининг таништириш, ўзлаштириш, мустахкамлаш ва такомиллаштириш этапларининг мазмунини ўз ичига олади ваҳар бир дарс (ёки машғулот)даҳам янги ўзлаштирилмаган, ёки олдин ўзлаштирилган, мустаҳкам-ланган, такомиллаштирилган материални ўқитади.

Бундай дарсларда янги материал билан ва ўрганилганларни бажариш, такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Дарснинг асосий қисмида машқларнинг бир турига хос янги материални бериш ва унга ўқитиш учун нисбатан кўпроқ вақт ажратилиши лозим.

Аралаш дарслар ўзининг қуйидаги таркибий элементла-ридан ташкил топади: 1. Ўқувчиларнинг диққатини уюштириш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий ва махсу чигал ёзиш). 3. Янги материални ўзлаштириш. 4. Ўрганилганҳаракат фаолиятини такрорлаш (мустаҳкамлаш) ва такомиллаштириш. 5. Юкламани пасайтириш. 6. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа.

Бошланғич синфларда дарснинг элементларини ўзаро муносабати ўрта ёшдагилар, айниқса катта мактаб ёшидагилардагига нисбатан бир маромда. Чунки «диққатни йиғиш», «юкламани пасайтириш», «дарсни якуни ва уйга вазифа бериш» кичик мактаб ёшидагиларда кўпроқ вақтни олади. Қолаверса бу ёшдагилар сафда ва бошқа жихозлар билан машқларни бажариш учун кўп вақт сарфлайдилар. Шунга кўра дарснинг бу хилини асосий қисмида айрим холларда 7-10 дақиқа атрофида вақт сарфланиши мумкин. Бешинчи синфларга бориб дарс элементларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7- ва айниқса 9-синфларда дарс элементлари учун ажратилган вақтнинг муно-сабати кескин фарқланади. Айрим элементларга жуда қисқа вақт кетса айримларига эса айтарли кўп вақт сарфланади. Дарснинг хилига қараб бир-бири билан ўзаро боғланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш мумкин.

*4. **Мутаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари*** – кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг асосан ҳаракат техникасининг асоси ўзлаштириб бўлингандан сўнг, ўрганилган машқларни мукаммал бажариш мақсадида ташкилланади. Такомиллаштириш дарслари ўз ичига педагогик вазифасига кўра мустахкамлаш ва ўзлаштирилганни такомиллаштириш дарс хилларининг мазмунини мужассамлаштиради. Такомиллаштириш дарсларида асосий эътибор машқларни бажариш орқали ҳосил бўлган ҳаракат малакаларини кўникмага айлантириш, машқни бажариш таъмилини топиш, индивид учун ҳаракат техникасини мослаштиришни, жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Дарсларнинг педагогик вазифасига кўра қайд қилинган хили

тренировка машғулотлари тарзида уюштирилади. Дарснинг бу хили ўзида қуйидаги типик элементларни мужассамлаштириши мумкин: 1. Ўқувчилар диқ-қатини ташкиллаш. 2. Организмни тайёрлаш (махсус чигал ёзиш). 3.ҳаракат техникаси ва тактикасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. 4. Юкламани пасайтириш. 5. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа бериш.

***5. Якунлаш дарслари –*** ўз мазмунига ва педагогик вазифаси нуқтаи назаридан хилланаётган дарслардан бутунлай фарқланади. Бу дарслар давомида ўқув йили, ўқув чораги, дастур материалини ўзлаштириш учун ўтказилган туркум дарсларга якун ясалади.

Якун ўқувчиларнинг билимлари, эгаллаган ҳаракат малакалари ва кўникмаларини баҳолаш тарзида амалга оширилади. Бундай дарслар ўқув чоракларининг охирги ёки дастур материалнинг бўлимларини якуни, ўқитилаётган материал учун фойдаланилган дарслар туркумини тугалланишидан сўнгҳамда ўқув йилининг охирги дарслари сифатида ташкилланади. Якунлов дарслари олдиндан режалаштирилади. Бу дарсларга ўқувчилар ўзларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичларини якуний ҳисоботи билан қатнашадилар.

Ҳозирги кунда дарснинг бу хилини ота-оналар иштирокида ўтказиш одатга айлантирилади. Дарснинг бу хили фақат ўқув тарбия жараёни учун якун бўлиб қолмай, энг аввало ўқитувчи, ўқувчи ва ота-оналар учунҳам якунийдир. Дарснинг бу хили ҳам юқорида қайд қилинган ўзининг ташкилий тузилмасининг қисмларидан ташқари ҳар бир қисмнинг таркибий элементларига эга.

Жисмоний тарбия дарсларини юқорида қайд қилинган педагогик вазифаларига кўра хиллашдан ташқари уларни ташкиллаш характерига қарабҳам хилланади. Улар: 1. Акцентли (урғули) дарслар. 2. Аралаш дарслар. 3. Комплексли дарслар.

1. ***Акцентли дарслар*** ўз мазмунига кўра ўқув дастурининг алоҳида ажратилган бўлими бўйича (гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол ваҳ.к.лардек дарслар тарзида) уюштирилади. Дарсда ўқитиш жараёни фақат

шу бўлим материалини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришга йўналтири-лади. Дарс қисмларининг таркибий элементларихам шу бўлим материалидан иборат бўлиши шарт.

2. ***Аралаш дарслар*** ўзининг мазмунида ўқув дастурининг таркибидаги бир неча бўлим материалини ўқитишниҳам янги ўзлаштирилмаган,ҳам ўзлаштирилиб, такомиллаштириладиган материални ўқитишга аралаш дарс дейилади. Ўқувчилар бир неча гуруҳларга ажралиб, дарс давомида ўзлаштириб улгурилмаган мавзулар устида ишлайдилар.

3. ***Комплексли*** дарсларнинг мазмуни ўқув дастурининг турли хил бўлимлари бўйича у ёки бу жисмоний сифатни тарбиялаш ёки педагогик вазифаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни мақсад қилиб, бир дарснинг ўзида бир неча мавзу (волейбол, енгил атлетика, сузиш, гимнастика ваҳ.к.лар) ўқитилади.

## 1.7. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили

Ҳар қайси ўқитувчи ўзининг ва касбдошининг дарсини таҳлил қила олиш малакаси ва кўникмасига эга бўлиши зарур. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш ва дарснинг таҳлили жисмоний тарбия мутахассисини фикрлаш фаолиятини ва ўқитувчилик маҳоратини шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.

*Таҳлил иккига: умумий* ва *махсус* бўлади. дасрнинг умумий таҳлили деганда: дарс зичлиги, дарсда жисмоний юкни бажари-лиши ва дарснинг ўқув тарбиявий йўналишидаги компонентлари умумлаштириш орқали якуний баҳоланиши тушунилади.

Одатда мактаб педагогика коллективи вакили, мактаб илмий бўлим мудири ёки мактаб директори дарсини алоҳида компонентини (ўқитувчи, ўқитувчи фаолиятини, дарсда ўзлаш-тириши ва шунга ўхшашларни...) ажратиб олиб дарсни айрим қисман таҳлил қилиш мумкин.

Таҳлилининг бу шакли дарс учун тўла баҳо бериш имконини бермайди.

*1. Дарснинг таҳлилидан мақсад:*

- мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва уни ўрганиш;

- мактабда жисмоний маданият фанини ўқитишнингҳолатини ва ўқувчи назарий билимлари, амалийҳаракат, малака ва кўникмаларни қандай даражадалигини ўрганиш;

- мактабда оммавий жисмоний соғломлаштириш ва спорт ишларини уни боришини таҳлиллаш;

- илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва тарқатишдир.

Таҳлил учун дарсни кузатиш ва таҳлил натижаларини қайд қилиш осон жараён эмас. Амалда дарс таҳлили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаландик, бу таҳлилни юзакилигига йўл қўймайди, дарсни туб мазмуни, қўйилган вазифаларни ҳал қилинишини тўғри баҳолашга шароит яратади.

*2. Жисмоний маданият дарсини таҳлилида ёритилиш лозим бўлган масалалар:*

- ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги;

- дарснинг мазмунига, ташкил қилиниши, ўтказилишига тўла дарсни киритиш (тайёрлов) асосий ва якунлов қисмлари бўйича баҳо бериш;

- ўқитувчини ва ўқувчини фаолиятини баҳолаш;

- дарснинг ташкилий дақиқасига унда қўлланиладиган иборалар, атомлар, нутқ, муомала, маданиятига баҳо бериш;

- дарснинг таҳлилини якуний матнга, ўқитувчига маслаҳат лозим бўлса тавсия ва кўрсатмалар.

*3. Таҳлилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари.*

Таҳлил учун дарсни кузатилишини бошлангунча таҳлилчи синфнинг педагогик характеристикаси, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, соғлигини ҳолати, ўзлаштириш, натижаларини ўрганади. Ўқитувчининг умумий ва касби бўйича иш стажи,ҳақида умумий бўлсада маолумот олади. Дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарсни мавзулари, режа графиги бўйича тартиб номери,

рўйхат бўйича синф ўқувчиларининг (қизлар, болалар) сонини, дарснинг жадвал бўйича номери, дарсни бошланиши ва тугалланиши муддатларини қилиш шарт.

*4. Ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, хулқи, ўзларини тутиши ву уларнинг фаолиятини ташкил қилишни ўзлаштирни таҳлили:*

- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларни муноса-бати, материалга қизиқишини уйғота олиш масалалари;

- дарс интизомини бузилиш сабаблари;

- дарсга ўқитувчини муносабати;

- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ишораси;

- онглилик-фаоллик даражаси;

- ўқувчиларни машқ бажаришларини баҳолаш (ритм, сурат, темп, интенсивлик меъёр);

- дарсда уларнинг ҳакамлик, навбатчилик ва группаларга бош бўлишдек мажбуриятларини бажаришга муносабатлари.

*5. Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва фаолиятини таҳлили;*

*Раҳбарлик роли*: ўзига ишониш, қатоият, тиришқоқлиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфни қўлда тутиши.

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционалҳолати), сусткаш-лиги, ўзини тарбиялаш, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгир-лиги, ишчанлик фазилати.

*Нуқти*: овози, буюруқларини, кўрсатмаларини, тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти.

*Ўқитувчининг ташқи қиёфаси:* кийим бош (спор формаси), хипчанлиги, эпчиллиги, қомати.

*Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама-якка мулоқати:* активлиги, пассивлиги (сустлиги), ишончи, дадиллиги, қатъиян, улгуриши.

6. *Жисмоний тарбия дарсида тарбиявий ишни амалга оширилиши:* диққатни тартибланишни ва машқни бажарилишига қизиқиш уйғотиш,

интизом, қаттиқ тутиш, ўртоқлик, коллективизм ва бошқа сифатлар. Ахлоқий тарбияннг хилма-хил услубланишидан фойдалана олиш (тушунтира олиш, ишонтира олиш, маълум ахлоқ нормаларига риоя қилишга ўргатиб олиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, унумлиги.

Ўқув предмети бўйича дунёқарашини шакллантириш,ҳаракат малакаси ва кўникмасини шакллантиришига боғлиқ бўлган билимлар билан таоминлаши. Дарс жараёни давомида физкулртура активини тайёрлаш, ўқитувчини машғулотларидан озод қилинган ўқувчилар билан ишлаши.

7. *Таҳлилчини савиясини таҳлилини сифатига таосири:* Дарсни кузатиш ва унинг таҳлилини кўп қиррали жараён бўлиб, ўқув тарбия фаолиятини барча томонларини кўз ўнгида тутиш учун, маъсул даражадаги билим ва кўникмаларга эга бўлиш талабини қўяди.

Кузатилганки, бир вақтни ўзида моҳиятига етиб ва баҳолаш мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиб, фикр айта олиш дарс ўтказаётган ўқитувчи фикрини ўқий олиш (у нима қилмоқчи), тавсиянома белгилаш,ҳужжатларни кузатиш протоколларидан, режалар сўроқ, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаҳатларни, матнини тушунарлилиги масалалари таҳлилини сифатига таосир этади. Биз қуйидаги фойдаланишга тавсия қилаётган дарс педагогик таҳлилнинг тайёр схемаси физкулртура методислари, метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, шаҳар, халқ таълими назоратчилари, умумтаълим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоҳларининг жисмоний тарбия куллиёти талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида кўринди ва иш жараёнида қўллаш мумкин деган хулосага келинди.

**Жисмоний маданият дарсининг педагогик**
**таҳлилининг тахминий матни**

Дарснинг бошланиш вақти: ___________________________

Дарснинг бошланишини уюштирилиши ва ўз вақтидалиги: ________________________________________________________________

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги шу бугунги мавзу учун вазифа:________________________________________________________________

________________________________________________________________

_

***I. Дарснинг кириш тайёрлов қисмининг таҳлили***

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига ола билиши): ________________________________________________________________

________________________________________________________________

2. Машқни намойиш қилиниши (ҳаракатларнинг равон-лилиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалиги) ________________________________________________________________

________________________________________________________________

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирилишининг ўқувчиларнинг ёшларга муносиблиги бажариш мудати, меъёрлар қайтаришлар сони: ________________________________________________

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмаларнинг ўз вақтидалилиги:________________________________________________________________

________________________________________________________________

5. Қоматни шакллантириш нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машқлари, умумий равонлантирувчи ва махсус машқларни танланиши, ўринлилиги самараси:________________________________________________
Жисмоний юкнинг миқдори, ўғиллар ва қизлар учун меъёрини белгиланиши: ________________________________________________________________

________________________________________________________________

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати:________________________________________________________________

________________________________________________________________

8. Тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар (мослиги, фойда берадими): ______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонларига характеристикаси:______________________________________________________

______________________________________________________________________

***II. Дарснинг асосий қисми***

1. Кўргазмали намоиш методининг қўлланиши ва унинг самараси: ______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

2. Ўқитувчиниг ўз фикрини ифодалай олиши тушун-тириши сифати ва фандаги махсус атамаларни қўллай олиши, интеллекти: ______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, обравлилиги ўқувчилар ёшига муносиблилиги: ______________________________________________

______________________________________________________________________

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлилиги (ҳаракатҳолатининг тўла, бўлакларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар): ______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

5. Машқ методи, тренировка ва уларнинг самарадорлиги: ______________________________________________________________________

_____________________________________________________________________

6. Ўйин, мусобақа методларини қўллаш услубияти дарсда ўқувчилар билан индивиддан мустақил ишлаш формаларининг қўлланиши: ______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим бери-лишининг самарадорлиги (ҳаётий-амалийлигини талқини): ________________________

______________________________________________________________________

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш: ____________

______________________________________________________________________

9. Ўқувчиларнинг ўз ҳолатларини ва хатоларини аниқлаш, тузатилиши таҳлилига жалб қилинишини синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гуруҳлардаги фаолиятини кузатиш:

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

10. Умумий жисмоний ишни меъёри, уринишлар сони, толиқишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилиниши:___________________________________________________________

______________________________________________________________________

11. Ўйинни ўтказа олиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши,ҳакамли вазифасини бажара олиши, натижаларини аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлигини талқини):

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

12. Ўқувчиларни билимларини аниқлаш, баҳолаш ва кунли ўзлаштиришни олиб борилиши: ____________________________

______________________________________________________________________

Дарсда уй вазифаларини қўлланиши: _________________________

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

14. Асосий қисми якуни, таклиф ва мулоҳазалар:

______________________________________________________________________

______________________________________________________________________

***III. Дарснинг якунлов қисми***

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносиблиги:

______________________________________________________________________

______________________________________________________________

2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбатлантириш ва баҳолаш, қўлланилган жисмоний машқларни ҳаётий-амалийлиги ҳақида тушунча бериш, уйга вазифа ва ўқувчиларнинг уюшганҳолда машғулот ўтказилган жойни тарк этишини ташкил қилиниши): ______________________________________________________________

______________________________________________________________

3. Дарснинг якунланишининг ўз вақтидалилиги (ўқувчиларнинг ушланилишини сабаблари): ______________________________________________

______________________________________________________________

4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни излай олиши, ўзини тутиши нутқ маданияти, ташқи қиёфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши): ______________________________________________________________

______________________________________________________________

### *IV. Таҳлил қилинган дарснинг муҳокамаси мажлисининг БАЁНИ*

______________________________нинг

(ўқитувчининг исми ва фами.)

«_____»_______________20 ____

ўқув йилининг ___________синфида ўтказилган жисмоний тарбия дарси таҳлилининг муҳокамасида қатнашувчилар:

______________________________________________________________

(қатнашувчиларнинг исми ва фамилияси)

______________________________________________________________

______________________________________________________________нинг

(ўқитувчининг фамилияси)

Жисмоний тарбия дарси таҳлили

1. Ўртоқ____________________________________(дарс ўтган ўқитувчи ўз-ўзини таҳлил ҳақида фикрларини қайд қилади).

_______________________________________________________________

__ ____________________________________________________________

2. Ўртоқ_______________________________ (дарснинг педагогик таҳлили бўйича гапиради____________________________________________

_______________________________________________________________

3. Ўртоқ_______________________________ (Дарснинг зичлиги бўйича гапиради) _______________________________________________

_______________________________________________________________

4. Ўртоқ____________________________(Дарсда жисмоний юклама, юк ва унинг бошқарилиши бўйича қуйидагиларни айтди

_______________________________________________________________

_______________________________________________________________

5. Ўртоқ _____________________________(Дарсда қатнашган бошқа ўқитувчиларни фикрларини қайд қилади). ___________________________

_______________________________________________________________

6. Ўртоқ _________________________________(вилоят, шаҳар, метод бирлашмаси бошлиғининг якуний нутқи қайд қилинади).

_______________________________________________________________

_______________________________________________________________

## *II-боб. ТАДҚИҚОТЛАР ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ*

### 2.1. Тадқиқот вазифаси

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. Ўқув адабиётлари ва республикамизнинг меъёрий хужжатларини ўрганиш;
2. Дарсни тузиш умумий қонуниятларини аниқлаш.
3. Дарсни турлари ва типлари, мазмуни ва фарқларини аниқлаш.
4. Дарсни қисмлари ва нисбати.

### 2.2. Тадқиқот услублари

Қуйидаги услублардан фойдаланилди: 1. Адабиёт манбаларидан ва республика хукуматининг хужжатларини таҳлил қилиш;

2. ўқитувчиларнинг дарс ўтишини кузатиш орқали уларни дарсдаги фаолиятини ўрганиш;

3. жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш.

4.сўровнома

5. математик статистик услублар.

### 2.3. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш

Ушбу магистртилик диссертация ишнинг вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини танлашда ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида дарс машғулотларни ташкил этишнинг умумий ва махмус қонуниятлари, махсус функционал хусусиятларининг услублари ўрганилди.

Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаразини олдинга суришга имкон туғдирди ва баъзи назорат хулосаларни чиқаришга ёрдам берди.

### 2.4. Педагогик кузатишлар

Педагогик кузатишлар жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда ўқитувчининг фаолиятини кузатиш (камида 30 дарсни).

5- синф болаларининг жисмоний тарбия дарсларидаги юклама ҳажми ва шиддати болаларнинг ёшига қараб, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Педагогик кузатишлар қуйидаги маълумотларни ўз ичига олади: жисмоний машқлар машғулотларига қизиқиш, эгаллаган ҳаракатланиш кўникмаларини мустаҳкамлигини ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида жисмоний ўсиши суратларини назорат қилиш.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиши қизиқиши, 5- синф ўқучилари билан суҳбатлашиш, сўраш ва кўриш йўли билан олиб борилди

### 2.5. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги аниқлаш

Тадқиқотлар жараёнида 5 синф ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди. Буларга:

1. Паст стардарт 60 м га югуриш;
2. 4x10 м га моксимон югуриш;
3. Турган жойидан узунликка сакраш;
4. Қўлларга таяниб ётган ҳолатда гавдани кўтариб тушириш;
5. 6 (дақиқали) югуриш;
6. 1500 метрга югуриш;
7. Бел кучини ўлчаш становой динамометр асбобида.
8. Турган холда олдинга энгашиш, тестлари киритилди.

### 2.6. Математик-статистик услублари

Тадқиқот натижалари статистик усул билан ишлаб чиқилди, унда ўқувчиларнинг ёши ва субмаксимал зона бўйича кўрсатган кўрсаткичлари

ўрта арифметик қиймат текширилди ва ҳисобланди. Шунингдек статистик фаразлар (стьюдент t=мезон бўйича).

## 2.7.Тадқиқот ишини ташкил этиш

Тадқиқот иши уч босқичда 2010 йил сентябрдан 2012 йил мартача Тошкент шаҳар Олмазор туманидаги 249-сонли мактабларда олиб борилди.

*Тадқиқотнинг биринчи босқичида,* яъни 2010-2011 ўқув йилида амалга ошириладиган ишларнинг илмий ва амалий муаммолари, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва 5 синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини такомиллаштириш манбалари ўрганилди.

Бундан ташқари, тадқиқот ўтказиш ҳужжатлари, 5 синф ўқувчиларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини таҳлил қилинди.

# III.БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ КИЁСИЙ ТАХЛИЛИ

## 3.1.Жисмоний тарбия дарсларининг хилма-хиллиги (дарснинг турлари ва типлари)

Жисмоний машқ машғулотларининг барча дарс шаклларини уларнинг йўналишига қараб, умумий жисмоний тайёргарлик дарслари, спорт турлари бўйича тренировка дарслари ва профессионал-амалий жисмоний тайёргарлик дарслари деб аталадиган хилларга бўлиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик дарслари турли ёшдаги кишилар билан – болалар боғчасида, мактабда, олий ўқув юртида, катталар учун ОФП (умумий жисмоний тайёргарлик) гуруҳларида ўтказилади. Бу дарслар учун ўқув материалининг хилма-хиллиги, уларни комплексли ўзлаштириш, ўртача меъёрдаги жисмоний юкламалар ва бошқа қатор хусусиятлар характерлидир.

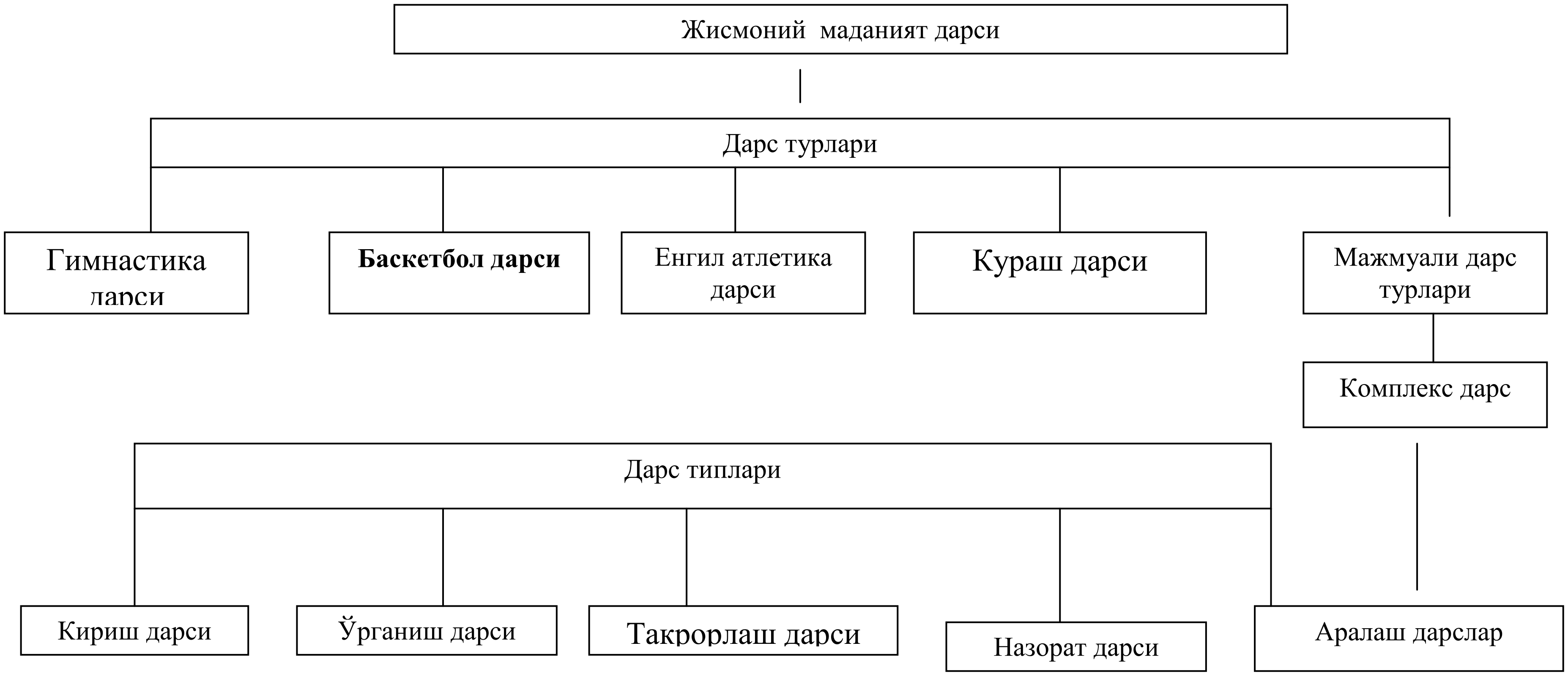
Ҳар бир айрим ҳолда улар спортнинг алоҳида турлари назарияси ва методикаси курсларида баён этилган дарс ўтишнинг ўзига хос методикасини қўллашни талаб этади.

Бундай дарслар тренерлар ва спортчилардан ҳамкорликда ижодий меҳнат қилишни, юкламаларни меъёрлашга, шикастланишнинг олдини олишга алоҳида эътибор беришни талаб қилади.

Профессионал-амалий жисмоний тайёргарлик дарслари ўсмирлар, йигит ва қизлар ҳамда катталар билан ўтказилади. Бу дарслар учун профессионал меҳнат мазмунига мос ҳаракатларни ўргатиш характерлидир.

Ўқув ишларининг характерига қараб, дарслар янги ўқув материлини ўзлаштириш дарслари, уни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарслари, аралаш типдаги дарслар ҳамда назорат дарсларга бўлинади.

Жисмоний маданият дарсларининг туркумлари



Янги материални ўзлаштириш дарслари учун тушунтириш, намойиш этиш, ҳаракатлардаги дастлабки қўпол хатоларни тузатишга кўп вақт сарфланиши натижасида, нисбатан кам ҳаракатли зичлик характерлидир.Бундай дарсларнинг муваффақияти машғулотлар ўтадиган жойни алоҳида эътибор билан тайёрлаш ва ҳоказоларга боғлиқ.

Ўқув материалини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарсларида масалан, катта разрядли спортчилар билан ўтказиладиган тренировка машғулотларида ҳаракатли зичлик максимал даражагача орта боради.

Назорат дарслар кўпинча спорт мусобақалари типида ўтказилади. Уларда қатъий тартиб, мусобақа қоидаларига мувофиқлик, натижаларни аниқ ҳисобга олиб бориш тўлиқ таъминланган бўлиши керак.

Умуман жисмоний тарбия учун кўпроқ аралаш типдаги дарслар ўтказиш, яъни бир машғулотда янги материални ўрганиш, уни такомиллаштириш ҳамда илгари ўрганилган машқларни текшириш характерлидир.

Дарсларнинг залда, майдончада (стадионда) табиий очиқ жойда; қишда, ёзда ва икки фасл орасида, яъни ҳар хил жой ва вақт шароитида ўтказилиши ҳам ўзига хос методик усуллардан фойдаланишни талаб қилади.

Хронограмма таҳлилининг кўрсатишича, сўз ва кўргазмалилик услубларининг нисбати ҳар хил синфларда турлича.

Кичик синфларда кўрсатиш билан тушунтириш кўпроқ ишлатилса, ўрта синфларда ва юқори синфларда тушунтириш услуби юқори туради. Кичик синфларда бевосита ўрганишда услубларга кетган вақт (19,05% гача), юқори синфларда (16,50% гача) вақт сарфланган.

3.1.1-жадвал

Мазмунида ўйин материалининг юқори бўлган аралаш типдаги дарсда ўргатиш услубларининг асосий нисбати

| Синфлар | Сарфланган вақт, 5 |
|---|---|

| | тушунтириш | кўрсатиш | Кўрсатиш билан тушунтириш | Ўрганишга услублар бўйича сарфланган вақт |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 3,55 | 1,82 | 13,70 | 19,07 |
| 4 | 4,43 | 1,57 | 11,81 | 18,11 |
| 6 | 4,81 | 1,84 | 8,95 | 15,60 |
| 8 | 7,36 | 3,22 | 5,87 | 16,55 |

Кичик синфларда тушунтириш ва кўрсатиш кўпинча ўқитувчилар томониданс секин суръатда, кўп марта такрорлаш билан ва қўшимча тушунтиришга кўп вақт сарфланади.

Юқори синфларда эса вақтни кўпроқ фоизи тушунтириш ва кўрсатиш услубига кетади. Тушунтиришга 2 баробар вақт, кўрсатишга қараганда кўп кетади. Бу ўқув материалини мураккаблигига ва ҳаракат фаолиятининг ўрганаётган техникасига боғлиқ.

Дарсларни бино ичида ўтказиш аввало ташкилий жиҳатдан қулайлик туғдиради. Нисбатан кичик бўлган иш майдони, назорат қилиб туриладиган жойнинг чекланганлиги, ҳароратнинг доимийлиги ўқувчилар диққатини дарс олдида турган вазифаларни ҳал этишга яхшироқ жалб этиш имконини беради.

Бироқ бино ичида машғулот ўтказишнинг кўпгина камчиликлари, аввало, гигиеник характердаги камчиликлари ҳам бор. Бу ерда кўпинча ёруғлик етишмайди, чанг, буғланиш натижасида ҳаво ифлосроқ бўлади. Булар бари шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтиради. Шунинг учун машғулотларни мумкин қадар очиқ хавога олиб чиқиш имкониятидан тўла фойдаланиш керак.

Тўғри, очиқ майдончада шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш қийинроқ бўлади. Баъзан қу1ш, шамолнинг йўналиши ва кучи, ўқувчилар эътиборини чалғитадиган ҳар хил бошқа предметлар, томошабинлар дарс ўтказишга халал бериб туради.

Рефлексометрия кўрсаткичларининг статистик фарқи кўпинча биринчи дарсни олди ва охирида, шунингдек жисмоний тарбия дарсларининг бошланиши ва якунида (дарс жадвалига ва қаерда ўтказилига қарамасдан), рефлексометриянинг ўқув кунининг бошланиши ва ўқув кун режасининг охиридаги фарқи қўшимча маълумотлардан фойдаланишни талаб қилади.

3.1.2-жадвал

Мактаб ўқувчиларининг кунлик режимида оддий ҳаракат реакция вақтини ўзгариши (ўғил болалар)

| Синф лар | n | Оддий ҳаракат реакциясининг вақти | | Ўртагача фарқи | G откл. | m хатоси | t |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 18 | Биринчи дарсни бошланишида<br>6 дарсни охирида | 391,7<br>388,7 | 3,0 | 3,60 | 2,08 | 1,43 |
| | 18 | Биринчи дарсни бошланишида<br>6 дарсни охирида | 391,7<br>348,3 | 43,4 | 8,71 | 5,02 | 8,68 |
| | 18 | Жисмоний тарбия дарсигача<br>Дарсдан кейин | 382,0<br>363,3 | 13,2 | 2,92 | 1,63 | 8,56 |

Жадвалдаги биринчи дарсдан кейинги рефлексометрияни кўрсаткичлари, мактаб ўқувчилари организмини ўзгариши ўқув фаолияти фактори бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсларида психо-физик фаолиятини кучини фаоллашини кўрсатади. Рефлексометрия кўрсаткичларининг дарсгача ва дарсдан кейинги кўрсаткичлари яхшиланган, кичик мактаб ёшидагиларникида кўпроқ очиқ кўрсатилган. Бу ерда мезон бўйича 8 дан ортиқ, худди шу вақтда юқори синф ўқувчиларининг 3 бирликдан ошмайди.

Бироқ бу методик қийинчиликларнинг ҳиссаси очиқ ҳаво шароитида ўқувчилар иш қобилиятининг кўтарилиши туфайли чиқиб кетади. Очиқ ҳавода ўтказилган дарслар, айниқса, улар йил бўйича ҳар хил об-ҳаво,

ҳарорат шароитида ўтказилса, чиниқишга, соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Маълум бўлишича, бунда шуғулланувчилар техникани яхшироқ ўзлаштирар, залда шуғулланганга қараганда анча юксак натижаларга эришар эканлар. Бу эффект залдаги ўзгармас ёки кам ўзгарадиган шароитда машқлар қилиш натижалар юксалишига тўсқинлик қилувчи адаптация (кўникиш) пайдо қилиши билан боғлиқдир.

Табиий жойлар шароитида дарс ўтказилиши машқларни яна кўп даражада хилма-хил қилади ва энг муҳими ўқувчиларни амалий фаолият шароитига жуда яқин бўлган вазиятга олиб ўтади. Очиқ ҳаводаги дарсларга шуғулланувчиларни ҳаётга тайёрлашнинг етакчи воситаси сифатида қадимданг катта аҳамият бериб келинган. Очиқ жойлардаги табиий шароитдан дарс ўтказиш учун фойдаланиш жисмоний тарбия тизимида кенг қўлланилади. Мактабларда, олий ўқув юртларида, армияда очиқ ҳаводаги дарслар мажбурий тарзда ўтказилади. Улар, айниқса, спортда кенг тарқалган.

Об-ҳаво ёмон бўлган шароитда очиқ ҳаводаги машғулотларга олдиндан тайёрланиш ва машғулот ўтказиладиган жойни кўздан кечириб қўйиш, ўқувчиларга бундай машғулотларнинг фойдали эканлигини тушунтириш, уларнинг кийим-кечаклари ва шу кабилар ҳақида ғамхўрлик қилиб қўйиш керак.

Бироқ, кўпчилик жисмоний машқларни техник томондан саводли бажариш учун машғулотларга махсус жиҳозланган жой талаб қилинади. Шунинг учун очиқ ҳавода ўтказиладиган дарсларни залда ва спорт майдончасида ўтказиладиган машғулотлар билан алмаштириб туриш керак.

## 3.2. 5- синф ўқувчиларини тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили

*5- синф ўқувчиларни тажрибадан олдинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили*

Жисмоний ривожланиш деганда инсон организмининг табиий шароитдаги морфо-функционал ҳолатини ва унга асосланган жисмоний сифатлари ҳамда қобилиятларини қанчалик ўзгаришининг қонуний жараёни тушунилади. Ўсмирлик ёшида бутун организм ва унинг қисмлари максимал ривожланиши билан ҳарактерланади. Ўсмирлик даврида жисмоний ривожланиш олдинги даврдагидан анча фарқ қилади.

Олиб борилган кузатувларимизнинг кўрсатишича, Тошкент шаҳар Олмазор туманидаги 249 - сонли умумий ўрта таълим мактабининг 11 ёшли тажриба ва назорат гуруҳи ўғил болалари ўртасида бўй узунлиги (141,2-142 см) статистик жаҳатдан ($t=0.30$; $p>0,05$) фарқ қилмайди. Шу ёшдаги қиз болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳларида ҳам (143,2-143,7 см) статистик жаҳатдан ($t=0,17$; $p>0,05$) фарқ қилмайди

*3.2.1-жадвал.*

**5 синф ўқувчиларининг тажрибадан олдинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.**

| № | синф | Антропометрик кўрсаткичлар | n | Гуруҳ-лар | № 249 мактаб | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | X±m(y) | x±m(k) | | |
| 1 | 5 синф | Тана узунлиги (см) | 30<br>30 | Т<br>Н | 141.2±1.44<br>142.1±2,56 | 143,2±2,00<br>142,7±2,09 | 0,74<br>0,82 | >0,05<br>>0,05 |
| | | Танасининг вазни (кг) | 22<br>25 | Т<br>Н | 33,4±1,67<br>36.0±2,36 | 33,3±0,56<br>35,2±1,79 | 0,0<br>1,0 | >0,05<br>>0,05 |

*3.2.2-жадвал.*

**5-синф ўқувчиларининг тажрибадан олдинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.**

| № | синф | Антропо-метрик кўрсаткичлар | n | Гуруҳ-лар | № 249 мактаб | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | X±m(у) | x±m(k) | | |
| 1 | 5 синф | Кукрак қафаси кенглиги (см) | 30<br>30 | Т<br>Н | 72,9±1,83<br>72,9 ±2,49 | 69,8±0,49<br>70,3±1,95 | 1,64<br>0,82 | >0,05<br>>0.05 |
| | | Ўпканинг тириклик сиғими (см куб) | 22<br>25 | Т<br>Н | 2185,7±81,89<br>1919,2±146,5 | 1781,8±20,3<br>1830±56,7 | 4,79<br>0,56 | <0,05<br>>0,05 |

11 ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг тана узунлиги бўйича ривожланиши ўртасида статистик жиҳатдан (t=0,81; 0,18 p< 0,05) фарқ йўқлиги аниқланди (3.2.1-жадвал).

11- ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги ўғил ва қиз болалар тана вазнининг оғирлиги бўйича статистик жиҳатдан (t=0,90; 1,01; p>0,05) фарқланмади.

Шу синф ўғил ва қиз болалари тана вазнининг оғирлиги бўйича статистик жиҳатдан (t=0,05; 0,27; p>0,05) фарқ қилмайди (3.2.1-жадвалга қаранг).

11 ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги ўғил болалар тана вазнининг оғирлиги бўйича улар ўртасида ўғил болаларда статистик жиҳатдан (t=0,25; p>00,5) фарқ қилмайди.

***Кўкрак қафасининг кенглиги.***

Тошкент шаҳар Олмазор туманидаги 249 - сонли умумий ўрта таълим мактабининг тажриба ва назорат гуруҳидаги 11 ёшли ўғил ва қиз болалар кўкрак қафасининг кенглиги ўртасида статистик жиҳатдан (t=0,25; p>0,05) фарқи йўқ (3.2.1-жадвал).

11 ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг кўкрак қафасининг кенглиги катталиклари ўртасида статистик жиҳатдан (t=0,25; p>0,05) фарқ йўқ.

12- ёшли ўғил болалар ўртасида статистик фарқ йўқ (t=0,37). Шу ёшдаги қизлар ўртасида ҳам фарқ йўқ.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги ўғил ва қиз болалар кўкрак қафасининг ўсиши ўртасида (t=0,25; 1,64; p>0,05) статистик фарқ йўқ.

Ўпканинг тириклик сиғими натижаларини кўриб чиққанимизда, тажриба ва назорат гуруҳларидаги 11 ёшли ўғил ва қиз болалар ўртасида статистик кўрсаткичлар (t=1,58; 0,82; p>0,05) фарқ қилмайди.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги 11 ёшли ўғил ва қиз болалар ўпкасининг тириклик сиғими ўртасида (t=4,79) фарқ мавжуд.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги 11 ёшли ўғил ва қиз болалар ўпкасининг тириклик сиғими статистик жиҳатдан (t=1,53; p>0,05) фарқ қилмайди.

Ўғил ва қиз болалар ўпкасининг тириклик сиғими статистик жиҳатдан (t=2,17; 3,24; p>0,05) фарқ қилади.

Ўғил ва қиз болалар ўртасидаги фарқ 11 ёшда қиз болалар жинсий органларининг тез суръатда етилиши билан тушунтирилади, бу кўпинча шахсий ривожланиш «туғилиш режаси» билан аниқланди. «Туғилиш режаси»га организмга ташқи таъсирларни ҳар хил омилларни таъсир кўрсатиши анча ўзгаришларга олиб келади.

***Ўқувчиларнинг синфлар ичидаги фарқи.***

Ҳар бир синфдаги ўғил ва қиз болалар бўйи, вазни, кўкрак қафасининг кенглиги жиҳатидан бир биридан фарқ қилади. Ҳудди шунга ўхшаш ҳаракат кўникма ва малакалари шаклланганлиги, жисмоний сифатларининг ривожланиши бўйича ҳам улар муайян тафовутга эга. Жисмоний сифатларнинг ўсиши нуқтаи назаридан ҳам шундай - айримлари кучли бўлса, кўпчилиги ўртача, анчаси паст натижа кўрсатади ( 9, 16, 39 ).

Жисмоний ривожланиш бўйича ҳам бир хил ривожланган ўғил ва қизларни топиб бўлмайди. Шу сабабли биз синфлар ўртасидаги ўғил ва қизларнинг жисмоний ривожланиши, улар ўртасидаги фарқларни аниқлагандан кейингина, табақали ва индивидуал ёндашишларни ўз олдимизга мақсад қилиб қўйдик.

Тошкент шаҳар Олмазор туманидаги 249 - сонли мактаб 5-синф ўғил болалари танасининг узунлиги бўйича 30 боладан биттаси ёки 3,3% паст даражага эга, ривожланганлари 27 та - ўртача 90%, 2 та си 6,6% юқори ривожланганлик даражасига эга.

Шу синф гавда узунлиги бўйича 21 та қиз боладан: жуда паст даражада ривожланганлар 5 та 23,8% ни, паст даражада ривожланишга эга бўлганлар 4 та 19%; ўртача 11 та 52,3%; юқори даражада ривожланганларни эса 1 та 4,7% ни ташкил этади.

Тана вазни бўйича: 30 та ўғил бола, ўз ўртоқларини оғирилигидан паст даражага, 6 таси пастдан кўра юқорироқ бўлиб 20% ни ташкил қилади.

Ўртача вазнга эга бўлган ўғил болалар 20 та ёки 66,6% ни, юқори вазнлилар 2 та ёки 6,7% ни, жуда юқори оғирликка эга бўлганлар 2 та ёки 6,7% ни ташкил қилади.

Шу синфдаги 21 та қиз боладан, вазни бўйича 2 та си жуда паст ёки 9,5% ни, ўртачадан паст вазнга эга бўлганлар 7 та ёки 33,3% ни, ўртача вазнлилар 3 та ёки 14,2% ни, юқори вазн кўрсаткичлари даражасига эга бўлганлар 6та ёки 28,7% , жуда юқори вазнга эга ўқувчилар 3 та ёки 14,25% ни ташкил этадилар.

Кўкрак қафасининг тинч ҳолатда кенглиги бўйича: 30 та ўғил бола паст; 2 та ўртачадан паст, 6,6% ; 26 та ёки 86,6% ни ўртача; 1 та ёки 3,3% ни юқори кўкрак кенглигига эга эканлар. Шу синфдаги қизларнинг 21 тасида кўкрак қафасинг кенглиги тинч ҳолатда жуда кичик, 6 нафарида ўртачадан паст, 7 та қизда ўртача 33,3% ; 2 та қизда 9,5% кўкрак қафаси кенг эканлигини аниқланди.

Ўпканинг тириклик сиғими бўйича: 30 та ўғил бола паст кўрсатгичга; ўртачадан паст 2 та ёки 6,6%; ўртача 27 та ёки 90%; жуда юқори кўрсаткичга 1 та ёки 3,3% эга.

Ўпканинг тириклик сиғими бўйича: 21 та қиз болаларда жуда паст; 2 та шунчаси ёки 9,5% паст, 3 та ёки 14,2%; ўртача, 9 та ёки 42,8% юқори даражадаги ўпка тириклик сиғимига; 5 та ёки 23,8% ни жуда юқори даражадаги ўпканинг тириклик сиғимига эгалар.

Тошкент шаҳар Олмазор туманидаги 249 - сонли умумий ўрта талим мактабининг 5-синфидаги ўқувчи болалар бўйининг узунлиги бўйича биз олган кўрсаткичлар Рихсиева О.О, Насриддинов Ф.Н, Махкамжанов К.М, олган маълумотларга тенг келади.

5-синф ўқувчиларининг тана вазни бўйича 24 та ўғил боладан 2 таси ёки 8,3% ни паст, 19 та ёки 79,1% ни ўртача ривожланган, 3 та ёки 12,5% ни юқори ривожланганларни ташкил қилади. Шу мактабдаги 6-синф қизларининг тана вазни 11,1% паст, ўртача ривожланганлар 19 та ёки 70,3% , 4 та ёки 14,8% юқори вазнлиларни ташкил этади. Жуда юқори ривожланганлар эса 1 та ёки 3,7% ни ташкил қилди.

Кўкрак қафасининг тинч ҳолатдаги кенглиги бўйича 24 та ўғил боладан 3 таси ёки 12,5% жуда паст, 7 та ёки 29,1% ни паст , 13 та ёки 54,1 % ни ўртача; 1 та ёки 4,1% ини юқори вазнлилар ташкил қилади.

Қиз болаларнинг 2 та ёки 7,4% паст; 22 та ёки 81,4% ини ўртача; 2 та ёки 7,4% юқори; 1 та ёки 3,7% ини жуда юқори даражада кўкрак кенглиги ривожланганлар ташкил қилади; ўғил болаларнинг 1 та яьни 4,1% ини жуда паст, 3 та ёки 12,5% ини паст, 14 та ёки 58,3% ини ўртача, 5 та ёки 20,8% ини юқори 1 та ёки 4,1% ини жуда юқори даражадаги кенг кўкраклилар ташкил қилади. 6-синф қизлари 27 та, шундан 2 та си ёки 7,4% ни жуда паст, 3 та ёки 11,1% ни паст , 19 та ёки 70,3% ни ўртача; 2 та ёки 7,4% ни юқори; 1 та ёки 3,7% ни жуда юқори кўкрак кенглигига эга.

Тана вазни бўйича 2 та ёки 7,4% ни паст, 19 та 70,3% ни ўртача ривожланиш даражасига; 4 та ёки 14,8% ни юқори ривожланиш даражасига; 2 та ёки 7,4% жуда юқори ривожланиш даражасига эга қизлар ташкил этади.

Тана вазни бўйича 6-синф қизларининг ривожланиш даражаси жуда паст. 1 та ёки 5,2% паст ривожланиш даражасига эга, 3 та ёки 15,7% ўртача, 5 та ёки 26,3% юқори вазнга эга бўлган қизлардан иборатдир.

Тинч ҳолатда кўкрак қафаси кенглиги бўйича ўғил болалардан 8 та си ёки 29,6% паст; 10 та ёки 37% ўртача; 8 та ёки 29,6% юқори; 1 та 3,7% ни жуда юқори кўрсаткичларга эга бўлган ўқувчилар эканлиги аниқланди.

Тинч ҳолатда кўкрак қафасининг кенглиги бўйича қизларнинг 1 та си ёки 5,2% паст, 17 ёки 9,4% ўртача; 1 та ёки 5,2% ни жуда юқори даражадаги кўрсаткичларга эга.

Ўпканинг тириклик сиғими бўйича ўғил болалардан 1 та си ёки 3,7% ни паст; 18 та ёки 66,6% ни ўртача ; 6 та си ёки 22,2% ни юқори; 2 та ёки 7,7% ни жуда юқори; даражада ривожлангандир. Ўпканинг тириклик сиғими бўйича 19 та қиз боладан 3 таси ёки 15,7% ни паст; 13 таси ёки 68,4% ни ўртача; 2 таси ёки 10,5% ни юқори; 1 таси ёки 5,2% ни жуда юқори бўлган ўғил болалардан иборат.

5-синф ўқувчиларидан 18 таси ўғил болалар бўлиб, гавда узунлиги бўйича паст ривожланганлар 12 таси ёки 66,6% эканлиги қайд этилди.

2 та ёки 11,1% ни ўртача; 3 та ёки 16,6% ни юқори; 1 та ёки 5,5% ни жуда юқори даражада гавда узунлигига эга бўлганлар ташкил қилади.

Шу синф қиз болалари 36 та бўлиб, улардан ўртача гавда узунлигига эга бўлганлар 18 та ёки 50% ни; 8 та ёки 26,6% ни баланд бўйлилар; 3 та ёки 10% ни жуда юқори гавда узунлигига эга бўлганлар ташкил қилади.

5-сиф ўғил болалари ўпкасининг тириклик сиғими бўйича 5 та ёки 27,7% ни паст, 13 та ёки 72,2% ни ўртача кўрсаткичга эга. Шу синф қиз болалари ўпкасининг тириклик сиғими 2 та ёки 6,6% ни паст ривожланган

бўлса, 23 та ёки 76,6%ни ўртача, 3 та ёки 10% ни юқори, 2 та 6,6% ни жуда юқори ривожланганлар ташкил қилади.

11 ёшли болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳини тартибга туширилганда (юқоридан пастга), жуда паст бўйлилар 5 та ёки 23% ни, 4 та ёки 19% ни паст бўйлилар, 11 та ёки 52,3% ни ўртача, 4 та ёки 19% баланд бўйли қизлар мавжуд эканлигини аниқладик.

11- ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги ўғил болалар текширилганда, 27 нафар боладан 26 та ёки 96,2% ни паст бўйлилар, 1 та ёки 3,7% ўртача бўйли ўғил болалар борлиги қайд этилди.

Шу синф қиз болаларидан 4 таси ёки 21% ни паст; 12 та ёки 63,1% ни ўртача, 3 та ёки 15,7% юқори бўйга эга бўлганлардир.

Тана вазни бўйича 11 ёшли ўғил болалардан паст вазнлилари 6 та ёки 20% ни, ўртачалари 20 та ёки 66,6% ни; юқори вазнлилар 2 та ёки 6, 6% ни ташкил қилади.

Шу синф тажриба ва назорат гуруҳидаги қиз болалар тана вазни ўлчанганда жуда паст вазнлилар 2 та ёки 9,5% ни; паст вазнлилар 2 та ёки 9,5% ни; ўртачалари 3 та ёки 14,2% ни; юқори вазнга эга бўлган қиз болалар 6 та ёки 28,5% ни; жуда оғир вазнлилар 3 та ёки 14,2% эканлиги маълум бўлди.

Тинч ҳолатда кўкрак қафасининг кенглиги бўйича тажриба ва назорат синфларидаги 11 ёшли ўғил болалардан паст кўрсаткичга эга бўлганлар 2 та ёки 6,6%; кўкрак қафасининг ўртача кенглигига эга бўлганлар 26 та ёки 73,3%; юқори кўрсаткичлилар 1 та ёки 3,3% ни ташкил этди.

11 ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги қиз болаларда паст кўрсаткич 7 та ёки 33,3%, ўртача кенгликка эга бўлганлар 7 та ёки 33,3%; юқори даражада ривожланганлар кўкрак қафасига эга бўлган қизлар 7 та ёки 33,3% дан иборат.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 11 ёшли ўғил болалар кўкрак қафасининг кенглиги бўйича олинган натижалар кўрсатишича, паст

ривожланлар 8 та ёки 29,6%, ўртачалари 10 та ёки 37 %, юқори ривожланлар сони 8 та 29,6% жуда юқори даражада ривожланганлар 1 та ёки 3,7% га тенг экан.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги қиз болалардан 1 та ёки 5,2% ни паст ривожланган 17 та ёки 89,4% и ўртача, 1 та ёки 5,2% и жуда кенг кўкрак қафасига эга бўлганлардир.

Ўғил ва қиз болаларни жисмоний ривожланишига қараб табақалаштириш учун юқори, паст ривожланган гуруҳларга бўлиш кераклиги аниқланди. Гуруҳларга бўлинган ўқувчиларнинг жимоний сифатлари ҳар ҳил ривожланганлиги, айрим гуруҳларда бир хил жисмоний сифатлар жуда суст ривожланганлиги сабабли уларга табақалашган-индивидуал ёндашиш кераклиги маьлум бўлди.

### *5- синф ўқувчиларни тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили*

Тажрибада Тошкент шаҳар Олмазор туманидаги 249 - сонли мактабнинг $6^{а}$, $6^{б}$, $6^{г}$, $6^{д}$ - синф ўғил ҳамда қиз болалари қатнашишди. Олинган натижалар (гавда узунлиги, тана вазни, кўкрак қафасининг тинч ҳолатдаги кенглиги, ўпканинг тириклик сиғими) аниқланди.

3-3-1.жадвалда кўрсатилишича, 5- синф болаларининг гавда узунлиги, тана вазни, кўкрак қафасининг кенглиги нуқтаи назарида паст ҳисобланган вакиллари ўсиши бўйича жуда паст гуруҳдан паст гуруҳга ўтди. Шу тариқа ўқувчилар ўртача, ўртачадан юқори гуруҳга ўтишган.

Тажриба гуруҳидаги қиз болаларнинг 23,8% и паст гуруҳда қолди ва 14,2% и назорат гуруҳидаги қизларнинг тана вазни ошган (кам шуғуллангани учун).

Кўкрак қафаси, ўпканинг тириклик сиғими бўйича тажриба гуруҳи назорат гуруҳига нисбатан жуда пастдан паст гуруҳга ўтди.

Ушбу натижаларни шу ўғил ва қиз болалар жисмоний сифатларининг ривожланганлиги билан қиёслаб қараганда, юқори, ўртача ва паст ривожланганларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши қуйидагича:

юқори ривожланган ўғил болаларда: ҳаракат уйғунлиги, куч, тезкорлик, эгилувчанлик, қиз болаларда ҳаракат уйғунлиги, тезкорлик, чидамлилик.

ўртача ривожланган ўғил болаларда: тезкорлик, эгилувчанлик, куч; қиз болаларда: куч.

- паст ривожланган ўғил болаларда: эгилувчанлик, ҳаракат уйғунлиги қиз болаларда: ҳаракат уйғунлиги, эгилувчанлик, кучлилик, тезкорлик.

*3.3.1-жадвал*

**5- синф ўғил ва қиз болаларининг тажрибалардан кейинги жисмоний ривожланиш даражалари ( Фоиз ҳисобида)**

| **Антропометрик кўрсаткичлар** | **Гурух** | | **n** | **Ривожланганлик даражаси % хисобида** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Жуда юқори** | **Юқори** | **Ўртача** | **Паст** | **Жуда паст** |
| **5-синф** | | | | | | | | |
| Гавда узунлиги | (Ў) | Т | 30 | - | 6,7 | 90 | 3,3 | - |
| | (Қ) | | 30 | - | 4,7 | 52,3 | 19,2 | 23,8 |
| Тана вазни | (Ў) | Н | 22 | 6,7 | 6,7 | 66,6 | 20 | - |
| | (Қ) | | 25 | 14,2 | 28,7 | 14,2 | 33,3 | 9,6 |
| Кукрак қафаси кенглиги (тинч ҳолатда) | (Ў) | Т | 30 | - | 6,5 | 86,9 | 6,6 | - |
| | (Қ) | | 30 | - | 9,5 | 33,3 | 28,6 | 28,6 |
| Ўпканинг тириклик сиғими | (Ў) | Н | 22 | - | 3,3 | 90,1 | 6,6 | - |
| | (Қ) | | 25 | 23,8 | 42,8 | 14,3 | 9,6 | 9,5 |

Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишига қараб, юқори ривожланганлар учун 10% чидамлилик воситаларини ёки 60 соатгача бажариладиган машқларни қўшиб табақалаштирдик. Қиз болалар учун эса куч, эгилувчанлик машқларини 10% га кўпайтирдик.

Ўртача ривожланган ўғил болалар учун ҳаракат уйғунлиги, чидамлилик машқларини 10%га кўтариб, қиз болаларда ҳаракат уйғунлиги, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик машқлари салмоғини 15%га оширдик.

Паст ривожланган ўғил болаларга: тезкорлик, эгулувчанлик, куч машқларини 15% гача; қиз болаларга чидамлилик машқларини 15% га оширган ҳолатда табақали ёндашилди.

Машқлар сонини ошириш ва асосий машқларни такрорлашда ўғил ва қиз болалар жисмоний сифатларининг кўрсаткичларини 3 гуруҳга: ўртачадан паст, ўртача, ўртачадан юқори натижаларга бўлдик ва ҳар қатордаги гуруҳ қатнашчиларига ўзининг кўрсатган максимал натижасига қараб топшириқ бердик.

Тажрибадан кейин олинган натижалар уларнинг дастурдаги машқларни ўзлаштиришдаги ҳаракат кўникма ва малакалари яхшилангани ва жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини кўрсатди.

5-синф ўғил болаларида турган жойидан узунликка сакраш бўйича натижа 16 см (10,12 %) га ўсган бўлса, қиз болаларда 14 см га ёки 9,92% га ошди.

## 3.3. 5- синф ўқувчиларни тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили

*5- синф ўқувчиларни тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили*

***Тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш самарадорлиги.***

Ҳозирги вақтда тезкорлик-куч сифатларида куч ва тезкорликка алоҳида қаралмайди, у инсоннинг алоҳида мустақил ҳаракат қобилияти бўлиб, ривожланиш учун ўзига мос ҳолда восита ва услублар талаб қилади.

Инсон бажаришга қодир бўлган энг юқори тезликка нафақат тезликни ривожлантириш билан, шунингдек, динамик қувватни кўтариш, чидамлилик

даражаси билан техникани пухта ўзлаштириш, амалий (тактик) тафаккурни ошириш йуллари билан эришилади.

Тезкорлик-куч машқлари нотекис ритмда, тайёрлов машқлари бир оз секинроқ бажарилади, асосий ҳаракатлар максимал кучланиш билан боғлиқ, яъни юқори кучланиш билан бажарилади.

Тажриба ва назорат синфларидаги 249 - сонли умумий ўрта таълим мактабнинг 5-синф ўғил ва қиз болалари кўрсатган натижалар ўртасида статистик жиҳатдан (t=0,03; p>0,05) фарқ йўқлиги маьлум бўлди.

11- ёшли ўғил болалар тажриба ва назорат синфлари кўрсатган натижалари ўртасида, тажриба ва назорат синфлари кўрсатган натижалар ўртасида статистик жиҳатдан (t=0.03; 0.04, p<0,05) фарқ йўқ (3.4-жадвал).

5-синф тажриба ва назорат гуруҳлари орасида ўртача статистик фарқ бўлмагани ҳолда ўғил ва қиз болалар ўртасида ҳам статистик фарқ йўқ.

*3.4.1-жадвал.*

**Тезкорлик-куч сифатларининг ривожланганлиги**

**(Дастлабки натижалар)**

| № | Назорат тури | гуруҳлар | n | 249-сонли мактаб | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | X±m (ў) | x±m (қ) | t | P |
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | Турган жойидан узунликка сакраш (м,см) | Т<br>Н | 30<br>35 | 1,58±1,7<br>1,55±2,57 | 1,41±6,5<br>1,39±2,82 | 0,03<br>0,04 | >0,05<br>>0,05 |

Куч сифатлари ривожланганлик даражаси 3.4.1.-жадвалда кўрсатилган 11- ёшли 5-синф тажриба ва назорат гуруҳлари ўғил болаларининг тезкорлик-куч сифати бўйича кўрсатган натижалари статистик (t=0,04,p>0,05) жиҳатдан фарқ қилмайди.

***Чидамлилик сифатларини ривожлантириш самарадорлиги.***

Ўқувчиларнинг жисмоний машқларни белгиланган шиддатда маьлум вақт давомида бажаришга маълум вақт давом этиришни кўрсатадиган жараёни чидамлиликнинг асосий белгисидир.

Чидамлилик деган тушунча чарчаш тушунчаси билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, толиқиш чидамлиликни мезони (критерий) хисобланади. Ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг асосий базавий сифати чидамилиликдир, у инсон ҳаётий фаолияти ва организмнинг жисмоний иш қобилиятини оширишда муҳим аҳамиятга эга (18 ).

Чидамлиликни оширишда маҳсус машқлар ва югуриш машқларини қўллаш лозим.

Ўтказилган тажриба шуни кўрсатиб турибдики, тажриба ва назорат синфларидаги ўғил болаларнинг чидамлилик нуқтаи назаридан кўрсатган натижалари статистик ($t=0,18$, $p<0.05$) жиҳатдан фарқ қилмайди.

11-ёшли тажриба ва назорат гуруҳи қиз болалари кўрсатган натижалар статистик ($t=0,31$, $p>0,05$) жиҳатдан фарқ қилмайди (3.4.2.-жадвал).

Шу мактабнинг тажриба ва назорат синфларидаги ўғил ва қиз болалар кўрсатган натижалари статистик ($t=1,13$, $p<0,05$) жиҳатдан фарқ қилмади. 11 ёшли тажриба ва назорат синфларининг қиз болалари кўрсатган натижалари статистик ($t=0,16$ $p>0,05$) жиҳатдан фарқ қилмади.

Тажриба ва назорат синфидаги ўғил ва қиз болалар кўрсатган натижалари ўртасида статистик жиҳатдан ($t=3,92$; 2,2 $p<0,05$) фарқ бор. 12-13 ёшли тажриба ва назорат гуруҳидаги болалар ўртасида фарқ йўқ. Шу ёшдаги қизлар ўртасида ҳам ($t=0,45$ $p>0,05$) фарқ йўқ.

*3.4.2-жадвал*

**Куч ва чидамлилик сифатларининг ривожланганлиги**

**(дастлабки натижалар)**

| № | Назорат тестлар | гуруҳлар | n | № 249 - сонли мактаб | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | x±m (ў) | x±m (қ) | t | p |
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | Становой динамометр (кг) | Т<br>Н | 30<br>30 | 44,9±1,89<br>45,00±1,59 | 37±0,75<br>36±1,91 | 3,89<br>3,62 | <0,05<br><0,05 |
| 2 | 1500 м югуриш(сония) | Т<br>Н | 30<br>30 | 8,46±0,24<br>8,71±1,32 | 8,71±0.05<br>8.61±0,23 | 1,13<br>0,05 | >0,5<br>>0,5 |
| 3 | 6 дақиқали югуриш | Т<br>Н | 30<br>30 | 1091±39,32<br>1124±298,42 | 864,4±7,69<br>882 ±55,5 | 5,66<br>0,79 | <0,01<br>>0,05 |

Чидамлилик умумий ва махсусга бўлинади. Умумий чидамлилик бу узоқ вақт мўътадил суръат (ўртача шиддат) билан бажариладиган ишдаги чидамлилик бўлиб, у барча мушак аппаратларининг функция-ларини ўзига қамраб олади. Махсус чидамлилик спортчининг юклама-ларни ўз мутахассислиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятидир. 6 дақиқали югуриш тести бўйича ўқув-чиларнинг чидамлилик сифатларини аниқладик.

Олинган натижаларга кўра таълим олаётган 11 ёшли ўғил болалар кўрсатган натижалар ўртасида статистик (t=0,27; p>0,05) жиҳатдан фарқ йўқлиги аниқланди.

5-синфнинг тажриба ва назорат гурухидаги ўғил ва қиз болаларни кўрсатган натижалари ўртасида статистик жиҳатдан (t=29,4; p<0,05) фарқ бор. Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 11 ёшли ўғил болаларининг 6 дақиқали югуриш тести бўйича кўрсатган натижалари ўртасида статистик (t=1,38; p>0,05) жиҳатдан фарқ йўқ.

Тажриба ва назорат синфлардаги қиз болалар ўртасида статистик (t=0,27; p>0,05) жиҳатдан фарқ йўқ. Шу синфларнинг ўғил ва қиз болалари

кўрсатган чидамлилик бўйича тест натижалари уларнинг ўртасида статистик (t=1,23; p>0,05) фарқ йўқлигини кўрсатади .

***Тезкорлик сифатининг ривожланиши***

Ўқувчи ўғил ва қиз болаларнинг тезкорлик сифати амалиётда кўпинча 3 та элемент шаклида намоён бўлади:

Шу сабабли биз 60 м га югуриш тести бўйича ўқувчиларнинг тезкорлик сифатларини аниқладик. 249 - сонли умумий ўрта таълим мактабининг 5-синфида ўқиётган ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари ўрганилди. Тажриба ва назорат синфларидаги ўғил ва қиз болалар кўрсатган натижалар статистик жиҳатдан (p>0,05) фарқ қилмайди.

Шу билан бирга 5- синф ўғил ва қиз болаларининг тезкорлик бўйича тайёргарлиги даражаси умуман паст эканлиги аниқланди. 5-синф ўғил болалари “3” баҳо олиш учун 11,3 сонияда 60 м га югуриши керак бўлса, 6-синф ўғил болалари 11,0 сонияда юуришлари керак эди.

Қиз болалар эса мутаносиб равишда 11,5-11,3 сония вақт кўрсатишлари керак. Жадвалда намойиш этилганидек ўғил ва қиз болалар ушбу кўрсаткичлардан ҳам паст натижа кўрсатишган.

Шунинг учун бу ўқувчиларга тегишли тезкорлик машқларининг ҳажмини кўпайтириб, табақали ёндашиш зарур.

*3.4.2-жадвал.*

**5-синф ўқувчиларини тезкорлик сифатини ривожланганлиги**

**(дастлабки натижалар)**

| № | Назорат тестлари | ***Гуруҳлар*** | n | № 249 - сонли мактаб | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | x±m (ў) | x±m (қ) | t | p |
| | | | | **5-синф** | | | |
| 1 | 60 м югуриш (сония) | Т<br>Н | 30<br>30 | 11,92±0,29<br>12,05±0,32 | 11,65±0,08<br>12,61±0,36 | 0,93<br>1,19 | >0,05<br>>0,05 |

***Эгилувчанлик сифатларининг ривожланганлиги.***

Эгилувчанлик инсоннинг жисмоний ҳаракатларни энг катта амплитуда билан (катта кўламдаги тебранишда) бажара олиш қобилиятидир.

Эгилувчанликни тарбиялашда энг юқори самарадорликка эришиш учун ҳар куни икки марта машғулотда махсус машқлардан фойдаланилади, бу машқ асосан машғулот охирида, чарчоқ вужудга келган чоғда ўтказилди, чунки бу пайтда мушакларнинг қаршилик кўрсатиши сусаяди, уларнинг ҳаракати ошади ва чўзилиши осонлашади.

Эгилувчанлик сифатларининг ривожланганлиги бошқа ҳаракат қобилиятларининг тарбияланишига ҳам таъсир кўрсатади. Эгилувчанликни тарбиялашда ҳаракат амплитудаси оширилган машқлардан (чўзилувчанлик) фойдаландик.

Олинган натижаларнинг кўрсатишича тажриба ва назорат синфларидаги 11- ёшли ўғил ва қиз болалар кўрсатган натижалар ўртасида статистик жиҳатдан фарқ йўқ (3.4.3.жадвал). Шу билан бирга 5-синфдан тажриба ва назорат гуруҳларининг ўғил ва қиз болалари кўрсатган натижалар ўртасида статистик ($t=1,62$; $p>0,05$) жиҳатдан фарқ йўқ, лекин 6-синф ўғил ва қиз болалари ($t=3.6$, $p<0,05$)статистик жиҳатдан фарқ қилади.

*3.4.3-жадвал*

**Эгилувчанлик сифатларининг ривожланганлиги.**

**(дастлабки натижалар)**

| № | Назорат тестлари | ***Гуру ҳлар*** | n | № 249 - сонли мактаб | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | x±m (ў) | x±m (қ) | t | p |
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | Турган жойидан олдинга энгашиш (см) | Т<br>Н | 30<br>30 | 4,70±2,25<br>5,25±1,66 | 7,63±0,27<br>8,30±1,49 | 1,62<br>1,39 | >0,05<br>>0,05 |

***Ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришнинг самарадорлиги.***

Ҳаракатни мураккаблиги кўпгина сабабларига боғлиқ, бир вақтни ўзида элементларни қўша билиш ва кетма-кет бажариш зарур. Ўз навбатида, янги малакаларни эгаллаш ҳаракат уйғунлигига алоқадор заҳираларни кенгайтиради. Мувофиқлаштириш лаёқати бирон ҳаракат ёки ҳолатни

яхлитлигича мақбул тарзда яратиш ва яхлит ҳаракат фаолиятларини ислоҳ қила олиш қобилияти ёки шароитнинг алмашишига қараб, ўзига нисбатан талабларни ҳам ўзгартира олиш имконияти, ёҳуд ўзгарувчан шароитларда аниқ ҳаракатларни зудлик билан бошқара олиш қобилияти, яъни қисқа қилиб айтганда, спортчининг чаққонлик сифати демакдир. Ҳар қандай ҳаракат ҳам маълум маънода мушакларнинг бир вақтда ҳам қўзғолиш, ҳам сўниш натижасидир. Мушаклар кучланиши уч ҳил шаклда намоён бўлади:

- тонусни кўтарадиган (дармон берадиган) кучланиш - организм дам олиш ҳолатида бўлганда ҳам мушаклар таранглиги ошган бўлади;
- жадал кучланиш ва ҳаракат ҳолатида мушак бўшашишга улгура олмайди;
- координацион (мувофиқлашувчи) кучланиш.

Темперамент турлари ва уларнинг хоссаларининг бехато мослашиш функцияси, унинг мутаносиблиги, беқарорлиги, шунингдек, анализаторларнинг (сезги органлари, мия ва уларни бириктирувчи асаб тўқималарининг) функциялари - мувофиқлашиш лаёқати муҳим физиологик замин ҳисобланади.

Чаққонлик учун бериладиган меъёрларнинг ўзгариши шуғулланувчилар енга оладиган координацион қийинчиликларни ошириб бориш йўли билан бошқарилади.

Бу қийинчиликлар асосан қуйидаги талаблардан ташкил топган:

ҳаракатларнинг аниқ бўлиши;

уларнинг ўзаро мувофиқлиги;

шароитнинг тўсатдан ўзгариши;

Биз ўқувчилар ҳаракат уйғунлиги ривожлантириб боришни текшириш мақсадида 4х10 метрга мокисимон югуриш бўйича олинган натижалар жадвалда акс эттирилган ва унда ўқув йили якунида тажриба ва назорат синфлардаги 11-12 ёшли ўғил болалар кўрсаткичлари ўртасида статистик жиҳатдан ($t=0,96$; $p<0,05$) фарқ йўқлиги кўриниб турибди (3.7-жадвал).

Шу мактаб 5-синф қиз болалари ўртасида ҳам статистик жиҳатдан ($t=1,1$; $p<0,05$) фарқ йўқ.

*3.4.4.-жадвал.*

**Ҳаракат уйғунлиги сифатининг ривожланганлиги**

**(дастлабки натижалар)**

| № | Назорат тестлари | *Гуруҳ* | n | № 249 - сонли мактаб | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | X±m (ў) | x±m (қ) | t | p |
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | 4х10 мокиси-мон югуриш (сония) | Т<br>Н | 30<br>30 | 12,48±0,32<br>12,90±0,28 | 12,18±0,04<br>12,29±0,14 | 0,96<br>2,10 | >0,05<br>>0,05 |

Ўқувчи ёшларда ҳаракат уйғунлиги сифати жисмоний тайёргарликнинг муҳим асосларидан бўлиб, у шахснинг асосий жисмоний сифатлари ривожланганлик даражасини аниқлайди ( 91).

3.8 -жадвалда кўрсатилганидек, тажриба ва назорат синфларидаги дастлабки натижалар солиштириб кўрилганда, ($t=0,96$ $P>0,05$) статистик жиҳатдан фарқ қилмади.

11- ёшли ўғил ва қиз болаларнинг ҳаракат координациясини ривожлантиришга доир тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртасида ($t=0,96$; 2.19, $p>0,05$) фарқ йўқ.

11- ёшли ўғил ва қиз болаларнинг чаққонлик бўйича кўрсатган натижалари статистик жиҳатдан ($t=1,72$; 1,87; $p>0,05$) фарқ қилмайди.

Шу мактабнинг тажриба ва назорат синфлари ўғил ва қиз болалари кўрсатган натижалари ўртасида статистик жиҳатдан ($t=3,84$; 9,0; $p>0,05$) фарқ мавжуд.

*5- синф ўқувчиларни тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили*

Олдиндан ишлаб чиқилган тажриба дастурига асосан 2010-2011 ўқув йилида Тошкент шаҳари Олмазор туманидаги 249 - сонли умумий ўрта таълим мактабида педагогик тажриба олиб борилди.

Олиб борилган тажрибалар давомида ҳар бир синфда 68 соат ҳажмида дарс машғулотлари ўтказилди. Дарслар атроф муҳит ва шарт-шароитни ҳисобга олган ҳолда 58 % очиқ ҳавода, 42 % спорт залида олиб борилди.

Тажриба давомида тажриба ва назорат синфларида ўқувчилар тайёргарлигининг турли тамойиллари динамикасининг қиёсий таҳлили ўтказилди, олинган маълумотларнинг ишончлилиги баҳоланди.

Асосий педагогик тажрибани ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳида (биз томондан) дастурдаги жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳар бир дарснинг зичлигини ошириш, жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган дастурлардан фойдаланилди.

Назорат гуруҳида таълим муассасалари учун ишлаб чиқилган дастур, яъни анъанавий дарс ўтказиш услублари бўйича шуғулланилди.

Асосий педагогик тажриба жараёнида ўқувчилар тайёргарлиги қиёсий баҳоланди.

Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш билан уларда ҳаракат кўникма ва малакаларининг ташкил топтириш, восита ва услублар мажмуасидан фойдаланиб, хусусан табақали ёндашиш орқали индивидуал таъсир кўрсатиш ижобий натижаларга олиб келди.

Айниқса, бу ёшдаги ўғил ва қиз болаларнинг у ёки бу ҳаракат сифатларининг ривожланиш йўналишини, қачон кўпроқ жадал ўсиш намоён бўлишини билиш зарур. Шу билан бирга, болаларнинг жинсий етилиш даврида ҳаракат функцияларининг ривожланишига жисмоний юкламаларнинг таъсири кам ўрганилганлиги (104) сабабли, биз тажрибада юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда, жисмоний ривожланиш, жисмоний

сифатларнинг ривожланиши бўйича ўғил ва қиз болаларни 3 гурухга бўлиб дарс ўтдик (юқори, ўртача, паст). Иккинчи бобнинг 2.8 - бўлимида кўрсатилгандек, ҳар бир гурухга берилган воситалар жисмоний сифатларнинг қай даражада ўсганлигига қараб берилди.

Тажрибадан кейин олинган натижалар уларнинг дастурдаги машқларни ўзлаштиришдаги ҳаракат кўникма ва малакалари яхшиланишини ҳамда жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини кўрсатади (3.5.1.жадвал).

*3.5.1-жадвал*

**Тезкор–кучлилик сифатларини кўрсаткичлари.**

| Т.<br>Р | Тестлар | гуруҳлар | n | Дастлабки<br>x±n | Якуний<br>x+n | T | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | Турган жойидан узун-ликка сакраш(м,см) | Т Ў.<br>Н | 30<br>30 | 1,58±1,70<br>1,55±2,57 | 1,74±2,5<br>1,67±2,4 | 5,29<br>3,4 | <0,00<br>1<br><0,01 |
| 2 | Турган жойидан узунликка сакраш (м,см) | Т Қ.<br>Н | 22<br>25 | 1.41±2,5<br>1,33±2,82 | 1,522±2,<br>5<br>1,47±2,3 | 3,6<br>0,6 | <0,01<br>>0,05 |

3.5.1. жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба ва назорат синфларидаги ўғил ва қиз болаларда тезкор-кучлилик сифатлари ўсган. Тажриба гуруҳларидаги 11 ёшли болаларда мутаносиб равишда 16 см га (10,2%) ошганлиги статистик жиҳатдан фарқ қилади (t=5,29 p<0,01). Назорат гуруҳларида эса 12 см (7,7%) га яхшиланиб, статистик жиҳатдан фарқланади.

### ***Ҳаракат уйғунлиги (чаққонлик)ни тарбиялаш.***

Чаққон ҳаракат қилиш, ҳаракат вазифаларини тез ва тўғри эгаллай олиш учун кучли, чидамли ва мустаҳкам иродали бўлиш керак. Ҳаракат ёки фаолият нотаниш, мураккаб, тезкорлик,чаққонликни талаб қиладиган такомиллашган бўлиши шарт.

Тез йўл топа олиб ва тўхтамасдан бажаришни талаб қиладиган ҳаракат вазифаси тўсатдан юзага келган пайтда айниқса чаққонлик керак.

Чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқлар болаларни тез чарчашга олиб келади, чарчаш содир бўлганда, унинг самараси кам.

Ўтказилган тадқиқотларимизда чаққонлик машқларини табақалаштириб, индивидуал ёндашишган ҳолда ўргатиб, организмнинг тўлиқ тикланишига етарли бўлган дам олиш оралиқларидан фойдаландик.

3.10-жадвалда акс этиб турганидек ўқув йили якунида 11-12 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажриба гуруҳларида натижа 1,28 сонияга (10,2%) мутаносиб ҳолда 0,85 (6,9%) ривожланиб, статистик жиҳатда юқори фарққа эга бўлди. ($t=7.1$ $p<0.001$). Назорат гуруҳларида эса 1,5 сонияга ($t=5,1$ $p<0,01$) ривожланган бўлиб, статистик жиҳатдан фарқ қилмади.

11 ёшли ўғил ва қизларнинг тажриба гуруҳларида натижа 1,28 сонияга (10,5 %) яхшиланиб, статистик фарқга эга: ($t=4,2$; $P<0,01$) мутаносиб равишда ($t=4,2$; $P<0,05$). Назорат гуруҳларида бу кўрсаткичлар 0,85 сонияга тенг ($t = 5,1$, $p<0,05$ ) га мутаносиб равишда қизларда 0,82 сонияга ($t=2,7$ $p<0,05$) статистик жиҳатдан фарқ қилди. Кўрсатилган бу фарқ ёки натижани яхшилаш табақали ёндашиш билан боғлиқдир.

*3.5.2-жадвал*

**Ҳаракат уйғунлиги сифатини ривожлантириш.**

| Т.Р | Тестлар | Гуруҳ-лар | n | Дастлабки | Якуний | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | x±m (ў) | x±m (қ) | | |
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | 4 x 10 м мокисимон югуриш (сония) | Т Ў. | 30 | 12,48±0,32 | 11,2±0,1 | 7,1 | <0,001 |
| | | Н | 30 | 12.90±0,28 | 11,4±0,1 | 5,1 | <0,001 |
| | | Т Қ. | 22 | 12,18±0,04 | 10,9±0,1 | 12,8 | <0,001 |
| | | Н | 25 | 12,29±0,14 | 11,1±0,1 | 7 | <0,001 |

### *Куч ва уни тарбиялаш*

Инсоннинг жисмоний сифатларидан бири бўлган кучни узоқ йиллар тарбиялаш жараёнида умумий вазифа турли ҳаракат (спорт, меҳнат ва ҳоказо) фаолиятларида унинг юксак даражада намоён бўлишини таъминлаш ва ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

- кучланишнинг асосий турларини, яъни статистик кучланиш ва динамик кучланиш, кучнинг талаби бўйича кучланиш ва тезкор куч, танлаб кучланиш, қаршиликларни енгувчи кучланиш ҳамда ён берувчи кучланиш турларини амалга ошириш қонуниятини эгаллаш, такомиллаштириш;

- ҳаракат аппаратидаги барча мушак гуруҳларини куч жиҳатдан гармоник ҳолда мустаҳкамлаш;

- хилма-хил шароитларда кучдан рационал фойдаланиш қобилиятини ривожлантириш.

Шу билан бирга, бирор бир фаолиятдаги аниқ шароитга қараб, кучни ихтисослаб тарбиялаш юзасидан ўзига хос вазиятлар ҳал қилинади. Куч машқларини дарснинг боши, асосий қисмида қўллаш самаралидир. Кучни тарбиялаш учун танланган машқлар алоҳида ва умумий таъсир этувчи машқлар билан биргаликда бажарилишига эътибор қаратдик ва становой динамометрда бел кучини ўлчаш билан назорат қилдик (3.11-жадвал).

3.5.3. - жадвалдаги натижаларга эътибор берилса, тажриба гуруҳларининг 11-12 ёшли ўқувчиларнинг куч 12,4 кг (21,6 %) га ўғил болаларда, 8 кг (15,0%) кг га қиз болаларда ўсди. Бу кўрсаткичлар статистик фарққа эга ($t=4{,}75$ $p<0{,}01$).

12-13 ёшли тажриба гуруҳларининг болаларида 16 кг (23,5%) га ўсиб, статистик жиҳатдан фарқ қилади ($t=3{,}79$, $p<0{,}05$). Назорат гуруҳларида 10,1 кг (16,2%)га ўсди, бу статистик жиҳатдан ($t=3{,}27$ $P>0{,}01$) фарқ қилди.

Муаллифларнинг фикрича, 11 ёшли мактаб ўқувчиларида куч, тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш учун уларнинг организми ва мушак-таянч тизими биологик томондан етилади ва у болаларда йилдан-йилга куч сифатларининг ўсиб боришини кўрсатади.

*3.5.3-жадвал*

**Куч ва чидамлилик сифатларининг ривожланганлиги.**

| Т.Р | Тестлар | гуруҳлар | n | Дастлабки x±m (ў) | Якуний X±m (қ) | Т | Р |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | Становой динамометр (кг) | Ў Т | 30 | 44,9±1,89 | 57,3±1,81 | 4,75 | <0,001 |
| | | Н | 30 | 45,00±1,59 | 53,0±2,1 | 3,04 | <0,01 |
| | | Қ Т | 22 | 37±0,75 | 51,3±2,3 | 5,93 | <0,001 |
| | | Н | 25 | 36±1,91 | 42±2,72 | 1,80 | >0,05 |
| 2 | 1500м югуриш (дақиқа) | Ў Т | 30 | 8,46±0,24 | 7,36±0,17 | 4,23 | <0,01 |
| | | Н | 30 | 8,71±1,32 | 7,51±0,14 | 0,90 | >0,05 |
| | | Қ Т | 22 | 8,71±0,05 | 7,31±0,09 | 7,00 | <0,001 |
| | | Н | 25 | 8,61±0,23 | 7,42±0,14 | 4,57 | <0,01 |
| 3 | 6 мин югуриш (дақиқа) | Ў Т | 30 | 1091±39,32 | 1276±35,3 | 3,5 | <0,05 |
| | | Н | 30 | 1124±298.41 | 1234±112,2 | 1,09 | >0,05 |
| | | Қ Т | 22 | 864,4±7,65 | 1011±6,42 | 14,6 | <0,001 |
| | | Н | 25 | 8,82±55,5 | 981±42,3 | 1,42 | >0,05 |
| | | Қ Т | 30 | 947,2±250,3 | 1104±210,1 | 5,2 | <0,05 |
| | | Н | 35 | 1003,7±217,8 | 1050±197,2 | 1,5 | >0,05 |

Тажриба ва назорат гуруҳларида олинган натижалар йилдан-йилга куч сифатларининг ошиб боришини мақсадга мувофиқ равишда машқлар танлаб берилса, куч табиий ривожланишдан кўра кўпроқ ўсишни кўрсатди.

***Чидамлилик ва уни тарбиялаш йўллари*.**

Тажрибада олинган натижаларнинг кўрсатишича (1500 м ва 6 мин. югуриш), ўқув йилининг якуни бўйича 11 ёшли ўқувчиларнинг умумий чидамлилиги ошди, бунга воситаларни тўғри танлаш ва табақали ёндашиш услублари самарали равишда ёрдам берди.

5-тажриба синфидаги ўқувчиларда 1,1-солияга (13,0 %) яхшиланиб, статистик жиҳатдан фарқ қилади. (t =4,23; p<0,01), қиз болаларда эса, мутаносиб равишда 1,2 сонияга ўсди ва статистик жиҳатдан (t=0,14; p>0,05) фарқ қилди. Назорат синфларининг ўғил болаларида 13,7 сонияга (t=3,04; p<0,05) статистик фарқи бўлса, қиз болалар ўртасида статистик фарқ йўқ.

6 дақиқа давомида югуришда 11 ёшли ўғил ва қиз болаларда натижа мутаносиб равишда 18,6 ва 14,4 сонияга ошди. Бу эса статистик жиҳатдан (t=35,3; p< 0,05) фарқ қилади. Назорат синфларида ўсиш 1,10 сониядан (8-9 %) иборат, статистик жиҳатдан (t=8,9; p<0,05) фарқ бор.

6-тажриба синфларидаги ўғил ва қиз болаларда натижа 19,4 ва 14,0 сонияга ривожланган, статистик жиҳатдан фарқ мавжуд (t=0,38; P>0,05). Назорат синфларидаги ўғил ва қиз болаларда кўрсаткичлар 57,6; 4,62 сонияга яхшиланган ва статистик жиҳатдан (t=0,58; p>0,05) фарқ қилди.

Тажрибадан кейинги натижаларнинг кўрсатишича; тажриба ва назорат синфларида ҳам умумий чидамлилик сифатлари ривожланган, лекин тажриба синфларида олинган натижаларининг самарали ўсганлиги статистик фарқ билан исботланади.

***Тезкорлик сифатларининг ривожланганлиги.***

11- ёшли ўқувчиларда ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш жараёнида организм ҳаракат фаолиятининг хилма-хил турларидаги тезлик тавсифини белгиловчи функционал имкониятларни ҳар томонлама ошириб бориш зарур.

Тезкорлик сифатининиг намоён бўлишида бир-бирига боғлиқ бўлмаган 3 та элемент мавжуд (ҳаракат реакцияси, ҳаракат сурьати, айрим ҳаракатлар тезлиги).

*3.5.4 жадвал*

**Тезкорлик сифатларини ривожлантириш.**

| Т.Р | Тестлар | Гуруҳлар | n | Дастлабки | Якуний | Т | Р |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | x±m | x±m | | |
| **5-синф** | | | | | | | |
| 1 | 60 м га югуриш (сония) | Ў Т<br>Н | 30 | 11,92±0,29<br>12,05±0,32 | 10,3±0,1<br>10,8±0,1 | 5,4<br>3,7 | <0,001<br><0,05 |
| | | Қ Т<br>Н | 22 | 11,05± 0,08<br>12,61±0,36 | 10,5±0,2<br>11,8±0,2 | 5,4<br>2,2 | <0,001<br>>0,05 |

Буларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида машқлар танланади ва табақали ёндашилади.

5-синф тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларда 1,8 сония 1,25% га ошди, бу эса статистик жиҳатдан дастлабки натижаларидан (t=5,4; p<0,01) фарқ қилади (3.5.4-жадвал).

Назорат синфларида эса мутаносиб равишда 1,25 сония ва 1,1 сонияга (10,0%; 0,5% га) яхшиланган бўлсада, статистик жиҳатдан (t=3,07; p<0,05) фарқ қилади.

6-тажриба синфларида мутаносиб равишда ўғил ва қиз болаларда 0,79 сонияга ҳамда 0,85 сонияга (7,2%, 7,6%) ўсган ва статистик жиҳатдан (t=3,95; 4,25 p<0,01) фарқ қилади.

Назорат синфларида эса мутаносиб равишда 0,71 сонияга ва 0,85 сонияга (7,2%; 7,9% ) яхшиланган, бу статистик жиҳатдан (t=3,55; 4,25; p<0,01) фарқ қилади.

Тажриба гуруҳидаги ўқувчилар билан тезкорлик машқларини ўтказишда биз дам олиш оралиқларидан фойдаланиш яьни, бир томондан, темперамент турлари ва уларнинг хоссаларининг қўзғолувчанлиги унчалик пасайишга улгурмайдиган қисқа вақт ичида, иккинчи томондан, вегетатив функциялар кўрсаткичининг озми-кўпми тўла тикланиш даражасига қараб машқларни такрорладик.

Бунда масофанинг узунлиги (30-60м), бажариш шиддати, дам олиш интерваллари ва такрорлашлар сони ҳисобга олинди. Кўрсаткич ўртачадан паст ўқувчиларга 26-30 м масофада бажариш шиддати оширилди. Шу сабабли олинган натижалар назорат синфидагига қараганда юқори бўлди.

*3.5.5-жадвал*

**Эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш.**

| Т.Р | Тестлар | гуруҳлар | | n | Дастлабки | Якуний | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | x±m | x±m | | |
| **5-синф** | | | | | | | | |
| 1 | Турган жойидан олдинга энгашиш. (см) | Ў | Т | 30 | 5,70±2,25 | 7,63±0,27 | 2,62 | <0,05 |
| | | | Н | 30 | 5,21±1,66 | 6,30±1,49 | 1,39 | >0,05 |
| | | Қ | Т | 22 | 7,63±0,27 | 8,97±0,3 | 3,35 | <0,05 |
| | | | Н | 25 | 8,30±1,49 | 8,50±0,5 | 0,13 | >0,05 |

**Эгилувчанлик сифатларининг ривожланиши**.

Эгилувчанликни ривожлантиришда умуртқа поғонасининг, тос-сон ва елка бўғимларининг ҳаракатчанлигини ошириш учун машқлар танлаш ва ҳаракат амплитудасини оширишга катта эътибор берилди.

Ўқув йилининг охирида 5-тажриба синфларидаги 11-12 ёшли ўғил ва қиз болаларда 5,9 см (77,7 %) ни ташкил қилиб, ($t=2,62$; $p< 0,05$) юқори статистик фарқ қилди (3.5.5-жадвал).

Назорат гуруҳларида ўзгариш 37,3 % бўлиб ($t=1,39$; $p<0,05$) статистик фарқи йўқ.

## 3 Боб бўйича хулосалари

Синфлар ўртасида (ўғил ва қизлар) гавда узунлиги ва тана вазни бўйича ҳар хил ўқувчилар: болалар яхши, юқори ривожланган, ўртача, паст ривожланганлар мавжуд.

Жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний сифатлар ҳам ўғил ва қиз болаларда ҳар хил ривожланганлиги аниқ бўлди:

юқори ривожланганларда: ҳаракат уйғунлиги, куч, тезкорлик, эгилувчанлик;

ўртача ривожланган болаларда: тезкорлик, эгилувчанлик, куч сифатлари;

паст ривожланганларда: эгилувчанлик, ҳаракат уйғунлиги яхши ривожланган.

қиз болаларнинг юқори ривожланганларида: ҳаракат уйғунлиги, тезкорлик, чидамлилик; ўртача ривожланганларда куч сифати ривожланган, паст ривожланганларда ҳаракат уйғунлиги, эгилувчанлик, кучлилик, тезкорлик сифатлари яхши ривожланган.

Гуруҳлардаги яхши ва ёмон ривожланган ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини яхшироқ тарбиялаш учун уларга индивидуал ёндашиш талаб қилинади ва ҳар бир гуруҳга ҳар хил восита танлаш тақозо этилади.

Жисмоний сифатлар бўйича ўғил ва қиз болаларнинг кўрсаткичига қараб ўртачадан паст, ўртача, ўртачадан юқори болаларни алоҳида гуруҳларга бўлиш ва уларга воситаларни такрорлаш сонини ўзгартириб бориш талаб қилинади.

қиз болаларда кўпроқ ҳаракат уйғунлигига бериладиган машқлар, тезкорлик, кучлилик машқлари ва 6 дақиқада ўртача тезликда бажариладиган машқларни танлаш керак.

# ХУЛОСАЛАР

Магистрлик диссертациянинг асосий натижаси мактаб таълимда жисмоний тарбия дарсларини интеграллаштириш технологияси орқали такомиллаштириш, 5 - синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишини оширишга доир педагогик муаммосини ечишдир.

Юқоридаги муаммони ечиш учун илмий ва амалий натижалар олинди:

1. Адабий манбалари ва илғор амалий тажрибаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, 5- синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишини ошириш учуни уларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги хар хиллиги туфайли бу масала етарлича ўрганилмаган ҳамда ўз ечимини топишни тақозо этади.

2. Жисмоний тарбия дарсларида 5- синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларига қизиқшини ошириш учун ижобий амалга ошириш учун мажмуали-тизимли ёндашиш зарур. Бу эса ўз ичига ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва ўрганишни, дарсда ва синфдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотларида ўқувчиларнинг мустақил фаолиятини фаоллаштириш кераклигини белгилайди.

3. Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида индивидуал ёндашишга қараб ишлаб чиқилган педагогик тажриба тизими ўзининг самарадорлигини таъминлади:

- тажриба синфларида жисмоний ривожланиш сезиларли даражада ўсди, кўкрак қафасининг кенглиги ва ўпканинг тириклик сиғими статистик-фарқли равишда ортди ($t = 5{,}09 – 8{,}3$: $p < 0{,}001$);

- жисмоний тайёргарлик даражаси ($t = 2{,}9$ дан $7{,}3$ $p < 0{,}05 – 0{,}001$ гача) ошди.

4. Тажрибадан кейин паст даражада ривожланган ўқувчиларнинг натижалари 20 % ошди ва ўртача даражага эришди. Ўртача даражада ривожланган ўқувчиларнинг 35 % ўз кўрсаткичи бўйича ўртачадан юқори даражага кўтарилганлиги аниқланди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Амалий тажрибаларнинг кўрсатишича, ҳар бир синфда кучли, ўрта ва кучсиз ўқувчилар мавжуд. Шунга биноан уларни индивидуал хусусиятини ўрганиш зарур.

2. Умумий ўрта таълим мактабларининг таълим жараёнида ўғил ва қиз болаларнинг ташқи ва ички тузилишида сезиларли равишда морфо-функционал ва психофизиологик ўзгаришлар юзага келади.

3. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини индивидуаллаштириш кўпроқ жисмоний жихатдан юқори даражада тайёрланган ўқувчиларга ва уларнинг жинсига қараб амалга оширилади.

4. Дарсларда кўпинча «ўртача» ўқувчига қараб юклама танланади.

Муаллифларнинг фикрича, фақат ўрта ёшдаги болалар учун бу хусусиятлар ва меъёрлар мактаб ўқувчиларида жисмоний тайёргарликни етарли даражада мос келмайди. Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишдаги болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши бир хил эмаслиги таъкидлаб ўтилган.

Шунинг учун ўсишда ортда қолган баъзи бир ёки бир неча жисмоний сифатларни ривожлантириш учун алоҳида индивидуал дастурлар тузиш, улар бўйича машқ қилиш кераклиги уқтирилган.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш лозимки, юқорида қайд этилган самарали воситаларни танлаш ва педагогик шароитларнинг яхлит ҳолда яратилиши жисмоний тарбия ишларини олиб боришда унинг кетма-кетлиги, узвийлигини рўёбга чиқаришга имкон беради. Бу жараёнда 5 – синф ўқувчиларни жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги нисбатан юқори бўлганлигини ҳам алоҳида айтиб ўтиш керак

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

И.А.Каримов «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури» 1997, Тошкент.

И.А.Каримов «Ўзбекистоннинг миллий истиқлол ва тараққиёт йўли» 1992, Тошкент «Ўзбекистон», 70-б.

И.А.Каримов «Баркамол авлод орзуси» Тошкент 1997.

Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (1992, 14 январь) «Халқ сўзи» газетаси, 1992. -19 февраль.

Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Т. 1997. 44-46 б.

Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т., 1997, 63 б.

Абрасимова Л.И, Карасик В.Е. Определение физической рабооспособности. В сб. Новые исследования по возрастной физиологии. № 2. М., Педагогика. 1997. 114-118 с.

Абрасимова Л.И Физиологические предпосылки нормирования физических нагрузок для детей и подростков. «Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков.» М. 198О. 4- 12с.

Абдиев А. Н., Шин В.А. Типовые упражнения, направленные на специализирование реагирований боксеров в индивидуальной работе «на лапах». Педагогик таълим. //(илмий-назарий ва методик журнал)/. №5 Тошкент 2003, 69-70 б.

Азимов И.Г, Расулова Э.Р., Хамракулов А.К. « Физическая культура и спорт как фактор гарманического развития личности », // Тезисы. / Карши 1990 г. 67-с.

Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Авт. дисс… д.п.н. – М. 1992.

Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т. , Ибн Сино. 1991. 158-160 с.

Аулик Б.А. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. , Медицина, 1990, 192-193 с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение. 1990. 282-284 с.

Алькова С.Ю. «Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субьектного опыта студентов». Москва, Теория и практика физической культуры. 2003 г. 10-12 с.

Артюхов М.В. «Дифференцированное обучение в условиях промышленно развитого региона», Авт. Новокузнецск – 1996 г, 235- с.

Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры в 5-7 классах сельских школ Узбекистана. Авторефер. дис…, канд.пед.наук. , Т., 1994. 14-22 с.

Беларусова В.В., УчаевА.Б. «Индивидуальный подход в формировании профессиольно-этического поведения студентов ИФК, специлизирующихся по спортивным играм». //Программные материалы научно – практической конференции./ Великие Луки – 1990, 7-8 с.

Блинов В. М. Программы и материалы научно практической конференции. Великие Луки. 1990, 9-10 с.

Бойбобоев Б. Г. Дозирования нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11-14 лет. Авт. Дисс …к.п.н. Т., 1999. 24 с.

Бондаревский Е.Х., Хонкелдиев Ш. Х. Физическая подготовленность учащихся и молодежи. Т., Медицина, 1986. 205 с.

Богданов Д.Я., .Волкова И.П. «Практические занятия по психологии». Москва физкультура и спорт – 1989 г. 72-с.

Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М. ФиС. 1989 – 189 с.

Быкова И.А. «Индивидуальный подход к детям при проведении подвижных игр и упражнений» «Физкультура и спорт». Ленинград – 1989 г. 65-с.

Бочин В.П «Возрастное дифференцирование средств повыщения скоростных возможностей у пловцов 8 -12 лет». Авт. Дисс. к.п.н. Омск – 1989, 19 с.

Булкина Н.К. «Методика развития выносливости учащихся 11-14 лет на уроках физической культуры». Авт. Москва. 1991 г. 24 с.

Вайнбаум С. Я. Жисмоний тарбия гигиенаси. Т.; Ўқитувчи. 1988, 216 б.

Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки. М. ФиС. 1988. 200 с.

Галухин Р. М., Малотилов Е. В. Индивидуальный подход в условиях коллективного обучения. Программные материалы научно – практической конференции. Великие Луки – 1990, 15-16 с.

Гаппаров З.Г. Лыщик В.Ю. Изучение и влияние экстравертированности, интравертированности и нейротизма у пловцов. //Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган III Республика илмий-амалий анжуман мақолалар тўплами/. Тошкент 1999. 92-95 б.

Гаппаров Х.З. Типы мышления и индивидуализация тренировочного процесса в единоборствах. //Педагогик таълим/. (Илмий назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 45-47 б.

Гаппаров З. Г., Турсунова М. А., Усманова Ш.Ш., Методы, обуславливающие воспитание юных спортсменов. Педагогик таълим. (Илмий назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 25-27 б.

Годик М.А, Бальсевич В.К, Темошкин В.Н. «Тизим общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека». Теория и практика физической культуры 1994, № 5-6. 24-32 с.

Гольбенко А. С. Развитие и темпы прироста скоростных и скоростно-силовых качеств у школьниц 13-15 лет. Сб. наук. трудов: Современные аспекты физкультурного воспитания школьников. М., АПН СССР, 1985. 28-32 с.

Гужаловский А. А. Основы теории и методики ф.к. М., Физкультура и спорт. 1986, 24 с.

Гуминский Р.В., Маринова Н.В., Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии. - М., «Просвещение»., 1990, 288 с.

Григорьев В.И. «Деффиринцированное использование соревновательного метода для повышения эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках». Авт. дисс…к.п.н. Гос. Инс. Имени Лесгафта. 1991 г, 24 с.

Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодёжи. Авт. дисс…к.п.н. Москва-1996 г, 40 с.

Ефименко А.И «Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных гимнастов на основе самоконтроля», Авт. дисс…к.п.н.. 1993 г,24 с

Елагина Н.Л. «Дифференцированный подход к девочкам – подросткам учащимся 6-класса, при развитии двигательных качеств на уроках физической культуры». Авт. дисс…к.п.н. Москва 1990.

Запорожанов А.В. «Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье». Авт. дисс…к.п.н. - Минск – 1989 г. 24 с.

Иванов В. И. Основы математической статистики. Учеб. Пособие. М.: «ФиС» 1990. 172-176 с.

Кардялис К.К. О связи индивидуално-психологических свойств учашихся с их отношениям к физической активности. Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. 27-28 с.

Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия факультети учун дарслик. УзДЖТИ нашриёт матбуот бўлими. Тошкент 2001, 46-48 б.

Керимов Ф. А. Спорт фани: Муаммолар ва истиқболлар. // Педагогик таълим/. (Илмий назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 3-6 б.

Ковальчук Г. И. Дифференцированный подход при подготоке прыгунов в высоту. Программные материалы научно – практической конференции. Великие Луки – 1990, 31-32 с.

Кошбахтиев И. А. Научно – педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф. док. пед.наук. Т.,1993 с 38-42.

Котляров А. Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста. Авт. дисс… к.п.н. – Омск 1989.-19 с.

Клешев Ю. М., Айрапетьянц Л. Р., Паткин В Л. Волейбол. Т. 1995. 102 б.

Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Управление качеством образования. Ташкент «Шарк». 2004 - 596 с.

Кудратов Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар. //Фан-спортга. Ташкент. 2004 № 1. Б. 7-10.

Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С.11-18.

Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. //Теория и практика физической культуры. -1997. -№ 6. – С. 10-15.

Любомирский П.Е Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. М. Педагогика 1989. 189 с.

Лях В.И., Мейксон У.Б., Капылова Ю.А. «Педагогика» Москва 1991 г. 58-64 с.

Леонова В.А «Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников», Авт. Москва 1991 г, 24 с

Матвеев Л.П. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. М. 1989 г. 36. с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1991, 95-96 с.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001. – С. 333.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999-320с.

Матвеев Л.П. модельно целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2001. -№1-2.-С.28.

Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. – Т., 1995. – 74 б.

Мейксон Г. и др. Физическая культура. М. Просвещение 1988. 148-152 с.

Мейксон Г. Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. – М. Просвещения 1989. 180 с.

Михайлов В.М. Индивидуальная подготовка многоборьев различной квалификации на основе использования модельных ҳарактеристик. Авт. дисс…к.п.н. Малоховка – 1988 г. 23 с.

Набатников М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. 1982 – 279 с.

Новиков А. Д Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т. Ўқитувчи. 1975. 236-238 б.

Отаев А. К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т. Ўқитувчи, 1990, 88-80 б.

Платанов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник тренера высшей квалификациям. –К.: Олимпийская литература, 2004.-С. 693—703.

Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного построения подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 389-407.

Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировки // Современная система спортивной подготовки. – С. 92-108.

Петровский В. В., Круцевич Т.Ю, Теория и практика физической культуры. № 5, 1990. 40-50 с.

Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе. //Теория и практика физической культуры, № 5. – 1990 г., - с. 47-49.

Петровская Т. П. Дифференцированная методика физической подготовки учащихся младших классов в системе занятий по физической культуре в школе: - Авт. дисс… к.п.н. – Киев., 1983, 23 с.

Рихсиева А. А., Насриддинов Ф. Н., Рихсиев А. И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Тошкент. Ибн Сино 1992. 152 с.

Содиқов А. Т. I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар нагрузкасини меъёрлаш. Пед. фан. ном. дис. Т., 1997. 130 б.

Саломов Р.С Проблемы высшего физкультурного образования. Тошкент – 1992. 24 с

Саломов Р.С., Рузиохунова М.М. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти». Тошкент – 1995, 85-б.

Саломов Р.С., Сайитметова З.Т. «Жисмоний тарбия дарслари ва машғулотларида индивидуал педагогик – психологик тадбирлар», Тошкент Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. 2011. 98-100 б.

Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс…докт.пед.наук. Ташкент. – 2003-38 с.

Саидов Б.Н. Технология дифференцированного физкультурного образования учащихся профессионального колледжа. Автореф.дисс… канд.пед.наук. Ташкент, 2005 – 22 с.

Саломатов П. В. Дифференцированный подход к подготовке студенток ВУЗов к сдаче норм комплекса ГТО. Авт. дисс… к.п.н. Киев. 1984-23 с.

Сагиян Б.З. Физическая культура в системе здорового образа жизни. Ереван «Айастан» 1989 - 168 с.

Сухарев А. Г Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М., Медицина. 1991, 270 с

Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.

Сейтхалилов Э.А., Тиллаев М. Организация здоровье сберегающего образовательного пространства в профессиональном колледже. //Ҳалқаро илмий анжуман. Т. - 2005 - с. 21-22.

Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. //Фан-спортга Т. 2004 - № 1 – б. 20-24 .

Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания и спорта. М. Педагогика. 1985, 258-260 с.

Травин Ю. Г. Развитие двигательных качеств школьников «ФиС» М., 1983, №1 16-18 с.

Туленова Х. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги. //Педагогик таълим/. (Илмий-назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 90-93 б.

Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Тошкент, 1997, 45-б.

Усмонходжаев Т.С., Т.К.Москалева, Бадаева З.Х. Работа оптимизации физического воспитания в третих классах. Мет. рек. Тошкент – 1990 г. 67 с.

Усмонходжаев Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Авт. дисс… док-ра.пед.наук. Тошкент., 1995, 50 с.

Хонкелдиев Ш. Х. Педагогические особенности физического воспитания учащихся в регионах с жарким климатом. Авт. дисс… док-ра.пед.наук. М., 1991, 43 с.

Ходжаев П. Х. Развитие двигательных качеств учащихся VI-VII классов школьников Узбекистана. Авт. дисс… к.п.н. Тошкент, 1993, 50 с.

Хорошавин В. Н. Дифференцированный подход к структуре тренировочных нагрузок юных конькобежцев в учебно-тренировочных группах 1-3 года обучения. Авт. дисс… к.п.н. Осмк. 1989-19 с.

Халмухаммедов Р.Д. Технология оптимизации учебнотренировочного процесса единоборцев // Монография. – Т., 2009. – С. 159.

Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: Автореф. дисс…..д-ра пед.наук. – Т, 2009-С.293.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000-. С.475.

Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. М. 1980. – 220 с.

Шарипова Д. Д., Тоирова М. Т., Сейтхалилов Э. А. Энергетический обмен и внешнее дыхание детей и подростков при мышечной деятельности в условиях жаркого климата. Т., Фан. 1985.

Шарипова Д.Д. Валеологические подходы к формированию здоровья детей и подростков. //Фан-спорта, - 2005 - № 2 - с. 21-23.

Шакирджанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. //Фан-спорта, 2005 - № 1 - с. 44-47.

Шербаков Ю. И. Педагогическое руководство познавательной деятельностью младших школьников с учетом индивидуально-типологических особенностей. Авт. дисс…к.п.н. – М., 1980 15 с.

Шлемин А. Н. Один из эффективных методов. Изд. Педагогика. Физическая культура в школе. 1981, 26-28 с.

Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания. М. Просвещение 1988. 146 с

Шадиметов Ю. Научно-технический прогресс, образ жизни и здоровье. Ташкент «Узбекистон» - 1987 – 182 с.

Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Юнусов А.Т. Формирование профессиональной двигательной активности в системе образования. //Халкаро илмий анжуман. Ташкент – 2005 – с. 195-197.