

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'l yozma huquqida

UDK 621.315.592

MAXMUDJONOV MAXSUDJON MAXMUDJONOVICHNING

**«BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINI SIFATINI OSHIRISHDA VOSITA VA
USLUBLARNI SAMARADORLIGI»**

MAVZUSIDAGI

**5A112001 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi (o'rganish obekti bo'yicha) mutaxassisligi**

Magistr

akademik darajasini olish uchun taqdim etilgan

DISSERTATSIYA

Namangan – 2017

MUNDARIJA

	KIRISH.....	
I.BOB.	RESPUBLIKAMIZDA BOLALARSPORTINI RIVOJLANTIRISH VA SHART SHAROITLARNI YARATILISHI.....	
I.1.	Bolalar sportini rivojlantirishning moddiy ta’minoti.....	
I.2.	Bolalarning o’sishi va rivojlanishi tibbiy-biologik jihatlar.....	
I.3.	Bolalar organizimiga jismoniy mashqlarni ta’siri.....	
I.4.	Bolalar sportini rivojlantirishning tashkil etilishi.	
II. BOB.	TADQIQOT ISHINING MAQSAD VA VAZIFASI, TASHKIL ETISH VA USLUBLARI.....	
II.1.	Tadqiqot ishining maqsadi.....	
II.2.	Tadqiqot ishining vazifalari.....	
II.3.	Dissertatsiya ishda tadqiqot usullari.....	
II.4.	Tadqiqot ishining tashkil etish bosqichlari.....	
III.BOB.	O’QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA HAMDA SPORT BILAN SHUG’ULLANISHINI TASHKIL ETISH.....	
III.1.	Bolalarni jismoniy tarbiyasini tashkil yetish.....	
III.2.	Bolalar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarda yuklamalarni boshqarish.....	
III.3.	Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarida vositalarni qo’llash uslublari.....	
III.4.	O’quv-trenirovka mashg’ulotlari vositalarining xaftalik xisoblash uslublari.....	
III.5.	Jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish ishlarini rejalashtirish.....	
III.6.	Bolalarni tibbiy nazorat qilish va nazorat natijalari.....	
III.7.	Bolalarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashda bolalar bilan o’tkizilgan mashg’ulotlar.....	
	XULOSA.....	
	AMALIY TAVSIYALAR.....	
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YHATI.....	
	KIRISH.....	

KIRISH

Dissertatsiya ishi mavzusining asoslanishi va uning dolzarbligi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqyosida e'tibor qaratildi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning 2017-yil 7-fevraldagi "O'zbekiston respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni bilan taraqqiyotimizning kelgusi besh yiliga mo'ljallangan ustivor yo'nalishlari aniq belgilab berildi. Harakatlar strategiyasi ijrosi doirasida ta'lim tizimida mamalakatimizni rivojlantirishning besh ustivor yo'nalishi – davlat va jamiyat qurilishini takomillashtirish, qonun ustivorligini taminlash va sud huquq tizimini yanada isloh qilish, iqtisodiyotni yanada rivojlantirish va liberallashtirish, ijtimoiy sohani taraqqiy ettirish, havfsizlik, millatlar aro totuvlik va diniy bag'rikenglikni ta'minlash, chuqur o'ylangan o'zoro manfaatli ruhdagi tashqi siyosat yaratish bo'yicha aniq hayotiy islohotlar ularni amalga oshirish mehanizmlari belgilab berilgan.

Harakatlar strategiyasidagi beshta ustivor yo'nallishdan to'rtinchisi ijtimoiy sohani rivojlantirishga qaratilgan. Aholi farovonligini ta'minlash, bandlik salomatlikni muhofaza qilish, uy joy masalalari qatoridan ta'lim - tarbiya tizimini taraqqiy ettirish masalasi ham o'rin olgan. Farmonga binoan ta'lim va ilm fan sohasini yanada rivojlantirish borasida kompleks chora tadbirlar ishlab chiqildi. Bunda xalq ta'limi tizimida keng islohotlarni amalga oshirish orqali ta'lim - tarbiya sifatini oshirish, yangi maktab binolari barpo etish rekonstruktsiya qilish, kapital ta'mirlash, ularni zamonaviy o'quv laboratoriya uskunalari, axborot komunikatsiyasi texnologiyalari va o'quv-metodik qo'llanmalar bilan to'liq ta'minlash kabi qator masalalar amalga oshirilishi ko'zda tutilgan [1;2;3].

Shu farmonlarni bosqichma-bosqich amalga oshirish bo'yicha hukumat tomonidan qabul qilingan qaror bolalar sportiga ham tamomila yangicha yondashish, ilmiy asoslangan texnologiyalar asosida iste'dodli sport zahiralarini tayyorlash maktablarini yaratish masalalarini o'rta tashlamoqda. Yosh avlodni

har tomonlama, aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o'rinlarni birini egallaydi.

Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida (2015) "Maktabgacha yoshdagi bolalar, umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollej o'quvchilari salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik extiyojini shakllantirish, ta'lim muassasalarining asosiy vazifasi hisoblanadi" deyilgan.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunini hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport sohasida keng qamrovli ishlar olib borilmoqda.

Bunda bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasiga jiddiy yondoshib, uzluksiz ta'lim tizimida Respublika aholisining ko'p millatliligiga tayangan holda, har bir mamlakatning madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy- iqtisodiy talablari hisobga olingan.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan, yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu borada muhim qadamlardan biri O'zbekistonda ilk bor "Kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur" hamda "Ta'lim to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi katta ahamiyatga ega [3;4].

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov jismoniy tarbiya va sport ishlariga e'tiborni kuchaytirishni ko'zda tutib, o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish kerak", - deydi [9].

Ma'lumki, "katta" sportning porloq kelajagi sport zahirolari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish balalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali pedagogik texnologiyalar joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina maqsadga muvofiq tashkiliy va uslubiy tadbirlarni ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilinadi.

Jamiyatimizni xar bir a'zosining zaruriy ehtiyojlaridan biri ilm olishdir. Mustaqil taraqqiyotimizning ilk kunlaridan boshlab uning huquq va manfatlari oliy qadriyat sifatida ulug'lanib kelinmoqda. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tashabbusi bilan inson manfaatlarini ta'minlash barcha o'zgarish va islohotlarimizning bosh maqsadiga aylandi. Buni birgina ta'lim sohasidagi o'zgarishlar misolida ham yaqqol ko'rish mumkin. Shuning uchun ham bu sohada amalga oshirilayotgan islohatlar halqaro hamjamiyat tomonidan ham keng ko'lamda e'tirof etilmoqda.

Mamlakatimiz axolisining jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiyasi ta'limi jarayoni bundan istisno emas. Hozirgi kunda davlat siyosati darajasigacha ko'tarilgan "Barkamol avlod tarbiyasi"ning yetakchi o'zani sanalgan jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishiga innovatsion salohiyat va qulay shart- sharoitlar yuzaga kelganligi o'z navbatida soha kadrlarini tayyorlash jarayonini takomillashtirishni taqazo etadi [10;11].

Dissertatsiya ishning ob'ekti va predmeti: Bolalar bilan o'tkiziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish jarayoni.

Bolalar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida vosita va usullarni qo'llanilishi.

Dissertatsiya ishning maqsadi va vazifalari: Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishda samarali vosita va usullarni qo'llab mashg'ulot samaradorligini oshirish.

- bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishni ilmiy-uslubiy moddiy tomonlarini o'rganish;

- bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishda shakl, vosita va usullarini qo'llash;

- bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish vosita va uslublari yuzasidan xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

Dissertatsiya ishdagi ilmiy yangiliklar: Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida turli xil shakllarida jismoniy tarbiya vosita va usullarni bolalar bilan tashkil etiladigan mashg'ulot samaradorligini oshirish.

Dissertatsiya ishi bo'yicha adabiyotlar sharxi: Keyingi yillarda Respublikamizning yetakchi olimlari Abdullaev A [18], Goncharova O, Sodiqov A.T, K.M.Maxkamjonov [29], F.A. Kerimov [24;27], E.A. Seytxalilov, I.A. Koshbaxtiey, T.S. Usmonxodjaev [32;34], R.S.Salomov [30;31], T.T.Yunusov [20], Yu.M.Yunusova, SH.X. Xankeldiev [18;19], R.D. Xalmuxamedov, F.X.Xujaev va boshqalar tomonidan jismoniy tarbiyaning ilmiy – uslubiy jixatlari keng yoritildi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida yangi innovatsion texnologiyalar, vosita va usullarni qo'llashni davr talab etmoqda.

Dissertatsiya ishda tadqiqot usullari.

- nazariy taxlil va umumlashtirish uslubi;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik tajriba.
- matematik-statistika

Dissertatsiya ishning amaliy ahamiyati.

Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida xayotiy zarur kunikma va malakalari yanada shakllanadi. Jismoniy sifatleri, jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi. Mexnat va vatan mudofasiga tayyorgarlik oshadi.

Dissertatsiya ishda erishilgan natijalar.

Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining turli xil shakllarida sifatini oshirishda vosita va uslublarni samaradorligi yanada oshadi dastur materiallarini o'zlashtirish yaxshilanadi xarakat kunikma va malakalar shakllanadi. Jismoniy sifatlar va antropometrik ko'rsatkichlar oshadi.

Dissertatsiya ishning tuzilishi haqida umumiy ma'lumotlar.

Dissertatsiya ishi kirish qismi, III bob, xulosa, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ruyxati, jadval va rasmlardan iborat bo'lib 70 betni tashkil etadi.

I.BOB. RESPUBLIKAMIZDA BOLALARSPORTINI RIVOJLANTIRISH VA SHART SHAROITLARNI YARATILISHI.

I.1. Bolalar sportini rivojlantirishning moddiy ta'minoti.

Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom hamda aqlan yetuk bo'lib voyaga yetishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Mazkur jarayonlarni uzluksiz davom ettirish maqsadida, O'zbekistonda kuchli ijtimoiy siyosat o'zining taraqqiyot dasturiga asoslangan holda olib borilmoqda. Ushbu siyosatning yorqin namunasi sifatida, ijtimoiy soxada olib borilayotgan keng qamrovli islohotlarni misol qilib ko'rsatish mumkin. Uning asosiy yo'nalishlaridan biri sog'lom avlodni dunyoga kelishi va tarbiyalanishiga doir barcha sharoitlarning yaratilishiga qaratilgan.

O'zbekistonda keng miqyosda axoli o'rtasida sog'lomlashtirish tadbirlari olib borilmoqda. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad kelajak avlod salomatligining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri, bu uning uyg'un jismoniy rivojlanishidir. Uyg'un jismoniy va ruhiy rivojlanishga to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiyada tizimli mashg'ulotlar va vositalar bolalarning sport bilan shug'ullanishiga keng imkon yaratadi.

Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini shakllantirish va uni mustahkamlashda, qonunchilik tizimining yaratilishi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (2015 yil 4 sentyabr yangi taxrirda) qonuni hamda bu orqali faoliyatlar ko'lamini yaxshilash masalalari, davlatimizning asosiy e'tiborida bo'lib kelmoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi 3154-sonli Farmoni va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374-sonli «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil qilish to'g'risida»gi Qarori bu jarayonlarni yanada takomillashtirish va rivojlantirishda muhim omil bo'lmoqda [4;7;8].

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni har bir mahalla, oila, qolaversa, keng jamoatchilik orasida tatbiq etish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda.

O'quvchi bolalar va yoshlar o'rtasida «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi sport musobaqalari keng ommaviylashdi. Shu bilan birga, sport inshootlarini qurish ishlariga alohida ahamiyat berildi [32;33].

Respublika bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ijroiya direktori ma'lumotlari bo'yicha 2003-2015 yillarda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi hisobidan 2 205 ta bulardan 1 922 ta sport inshootlari, 283 ta bolalar musiqa va san'at maktablari hamda 96 ta suzish havzalari qurilib foydalanishga topshirilgan. Xususan, 2015 yilda 226 ta sport inshootlari (10 tasi yangi TIP sport inshooti, 174 tasi maktablardagi sport zallari, 37 ta mavjud inshootlar kapital ta'mirlash va rekonstruktsiyasi va 5 musiqa va san'at maktablari) qurilib foydalanishga topshirildi.

Shu bilan birga 2004-2015 yillarda foydalanishga topshirilgan bolalar sport inshootlari, maktab sport zallari va suzish havzalarini qayta jihozlash uchun 90 turdagi sport anjomlari va uskunalari bilan ta'minlandi.

Bugungi kunda foydalanishga topshirilgan sport inshootlarida 99 ming 722 ta sport sektsiyalari faoliyat yuritayotgan bo'lib, bu 2014 yilgi ko'rsatkichlardan 4,4 marotaba yuqoridir. Sport ob'ektining kunlik o'rtacha bandligi 2014 yil bilan taqqoslanganda 9,8 soatdan 10,0 soatgacha ko'paygan.

2015 yilda sport bilan muntazam shug'ullanuvchi 6-15 yoshli bolalar qamrovi 2014 yil bilan solishtirilganda 55,8%dan 57,2%gacha, shu jumladan, qizlar soni 2014 yildagi 45,7%dan mos ravishda 46,9% ga ortdi. Qishloq joylarda sport bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalar ulushi 2015 yilda 56%ga qadar (2014 yilda 54,7%), shu jumladan, qizlarning hissasi 44,7% (43,6%)gacha ko'tarilib, Farg'ona, Namangan, Xorazm viloyatlari va Toshkent shahrida ayniqsa bolalarni sport bilan shug'ullanish qamrovida yuqori ko'rsatkichlar qayd etilgan.

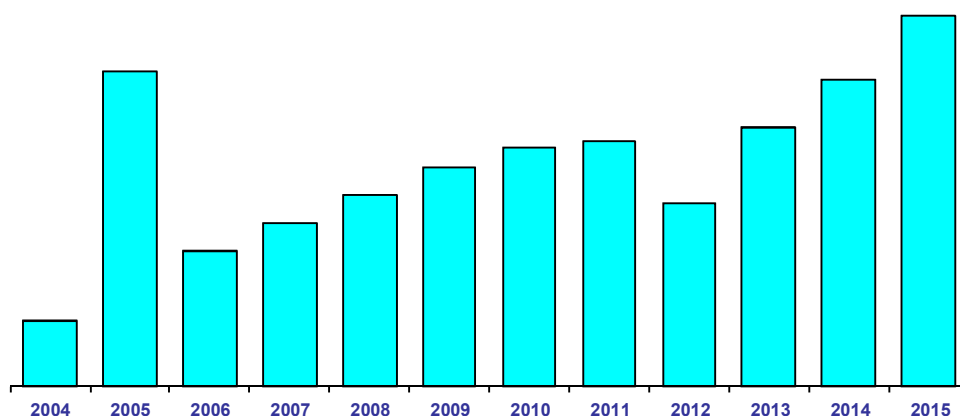
2005-2015 yillarda jami 487 ta xalqaro sport tadbirlarida jamg'arma mablag'lari hisobidan 5369 nafar o'quvchi- yoshlar ishtirok etishdi (shundan 1955 nafari qizlar).

Xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etgan sportchi-yoshlar jami 1886 ta medallarni qo'lga kiritishdi (716 ta oltin, 534 ta kumush va 636 ta bronza).

2015 yilning o'zida Jamg'arma mablag'lari hisobidan 24 ta mamlakatda (Xitoy, Yaponiya, Koreya, Italiya, Germaniya, Gretsiya, Frantsiya, Portugaliya, Kolumbiya, Bosniya va Gertsogovina, Singapur, Indoneziya, Latviya, Turkiya, Eron, Hindiston, Bolgariya, Mo'g'iliston, Malayziya, CHexiya, Tailand va boshqa davlatlar) bo'lib o'tgan 53 ta xalqaro sport musobaqalarida sportning 27 turidan 479 nafar (166 nafari qizlar) o'quvchi-yoshlar ishtirok etib jami 314 ta medallarni (140 ta oltin, 83 ta kumush, 91 ta bronza) qo'lga kiritib, Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib xalqaro maydonda uning obro e'tiborini qozonishga erishildi

**Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan
2004-2015 yillarda qurib foydalanishga topshirilgan
sport inshootlarini sport anjomlari va uskunalari bilan
jihozlanganligi to'g'risida**

MA'LUMOT

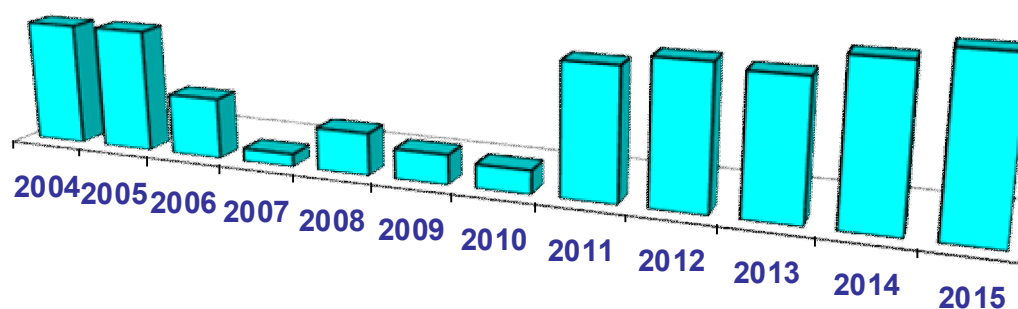


1.1-jadval

Yillar	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Sport inshootlari soni	45	328	164	172	199	207	97	151	104	113	115	221
Mln,so'm	537,0	4351,8	2344,7	2575,0	2800,0	3100,0	3200,0	3345,1	2337,2	3964,3	4089,1	6276,5

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan 2004-2015 yillarda sport inshootlari hamda umumta'lim maktab sport zallarini manzilli dasturi asosida sport anjomlari va uskunalari bilan qayta jihozlash to'g'risida

MA'LUMOT



1.2 - jadval

Yillar	2004-2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Sport inshootlari soni	198	156	169	183	183	71	3228	3690	4612	4881	6776
Mln,so'm	2374,5	1442,9	116,1	722,5	576,4	236,5	8559,5	11479,0	9153,4	16878,1	18478,6

1. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan 2016 yilda jami 243 ta bolalar sporti inshootlari, umumta'lim maktab sport zallari va suzish havzalari qurib foydalanishga topshiriladi mazkur sport inshootlariga 6,5 mlrd. so'mlik sport anjomlari va uskunalari bilan jihozlash rejalashtirilgan.

2. Shu bilan birga bolalar sporti inshootlari, umumta'lim maktab sport zallari va suzish havzalari qayta jixozlash dasturi doirasida bolalar 20,6 mlrd. so'mlik sport anjomlari va uskunalari bilan jihozlash rejalashtirilgan .

3. Har yili yaroqlilik muddati 1 yilgacha bo'lgan quyidagi 5 turdagi sport anjomlari va uskunalari bilan barcha umumta'lim maktablarini ta'minlanishi rejalashtirilgan.

- Futbol to'pi –2 tadan 6 tagacha (maktabning o'quvchi soniga qarab);
- Basketbol to'pi–1 tadan 4 tagacha;
- Voleybol to'pi–1 tadan 4 tagacha;
- Gandbol to'pi– 1 tadan 2 tagacha;
- Stol tennisi uchun shariklar –10 tadan 40 tagacha.

4. Sport zallari mavjud bo'lmagan umumta'lim maktablarini yuqorida nomlari keltirilgan sport anjomlari va uskunalari qatori talabnomadan kelib chiqqan holda quyidagi sport anjomlari bilan taminlash rejalashtirilgan.

“SHaxmat, shaxmat soati, shashka, gimnastika gardishlari, gimnastika tayog'i, sekundomer, nasos, tennis stoli (raketka va tennis stoli uchun to'r bilan), aptechka”.

5. Yaroqlilik muddati 1 yildan ortiq bo'lgan sport anjomlari va uskunalari bilan jihozlash Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 31 yanvardagi 21-sonli qaroriga binoan hududiy hokimliklarning talabnomasiga asosan manzilli dastur shakllantiriladi shu bilan birga ushbu sport anjomlari va uskunalaridan samarali foydalanish hamda uning sifatli saqlanishiga shaxsiy javobgarlik umumta'lim va bolalar sporti inshootlarining rahbarlariga yuklatilgan.

**2015 yilda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan
umumta'lim va bolalar sporti maktablarini qayta jihozlash to'g'risida
ma'lumot**

1.3-jadval

T/r	Hududlar nomi	Qayta jihozlash 2015							
		jami		Sport inshootlari		Umumta'lim maktablari		Sport zali yo'q umumta'lim maktablari soni	
		Inshootlar soni	summa	Inshootlar soni	Summa	Inshootlar soni	summa	Inshootlar soni	summa
1	Qoraqalpog'iston Respublikasi	474	1 538	30	321	444	1 217	82	49
2	Andijon viloyati	364	852	27	124	337	728	168	101
3	Buxoro viloyati	325	1 580	31	412	294	1 168	112	72
4	Jizzax viloyati	508	893	17	81	491	813	198	119
5	Qashqadaryo viloyati	604	1 280	15	157	589	1 123	394	237
6	Navoiy viloyati	317	974	13	204	304	770	133	80
7	Namangan viloyati	647	1 553	31	274	616	1 280	161	97
8	Samarqand viloyati	1 099	2 337	35	550	1064	1 787	559	336
9	Surxondaryo viloyati	457	1 058	16	144	441	914	327	196
10	Sirdaryo viloyati	188	684	12	114	176	569	33	20
11	Toshkent viloyati	768	1 889	32	368	736	1 521	250	150
12	Farg'ona viloyati	425	1 441	23	245	402	1 196	203	122
13	Xorazm viloyati	306	1 257	25		281	1 069	45	27

					188				
14	Toshkent shahar	294	1 137	30	285	264	853		
Vsego		6 776	18 478,6	337	3 466,4	6 439	15 012,1	2 665	1 605,7

**Sport zallari mavjud bo'lmagan umumta'lim maktablariga 2015 yil
tarqatilgan sport anjomlari va jihozlari to'g'risida ma'lumot**

1.4-jadval

Hududlar nomi	Maktablar soni	Futbol to'pi	Basketbol to'pi	Voleybol to'pi	SHaxmat	SHashka
Qoraqalpog'iston Respublikasi	82	410	246	410	82	82
Andijon viloyati	168	840	504	840	168	168
Buxoro viloyati	112	600	360	600	120	120
Dizzax viloyati	198	990	594	990	198	198
Qashqadaryo viloyati	394	1 970	1 182	1 970	394	394
Navoiy viloyati	133	665	399	665	133	133
Namangan viloyati	161	805	483	805	161	161
Samarqand viloyati	559	2 795	1 677	2 795	559	559
Surxondaryo viloyati	327	1 635	981	1 635	327	327
Sirdaryo viloyati	33	165	99	165	33	33
Toshkent viloyati	250	1 250	750	1 250	250	250

Farg'ona viloyati	203	1 015	609	1 015	203	203
Xorazm viloyati	45	225	135	225	45	45
Jami	2 665	13 365	8 019	13 365	2 673	2 673

Respublikada sportning ommaviy turlari anchaga ko'paygan bo'lib, ularning ayrimlari birinchi marta so'nggi yillarda rivojlana boshlagan (masalan, ayollar futboli, sinxron suzish). Jumladan, 2004 yilgacha bolalar sport seksiyalari va klublarda sportning sakkiz turi bo'yicha shug'ullanishgan (futbol, voleybol, kurash, boks, taekvondo, karate, erkin kurash, dzyu-do). Maktab dasturiga yengil atletika turlaridan — faqat yugurish va uzunlikka sakrashgina kiritilgan. Bugungi kunda sport zallarining jihozlanish darajasi, sport seksiyalarida uning 23 xil turini, shuningdek, davlat ta'lim standartining maktablardagi jismoniy tarbiya bo'yicha talablarini to'laligicha bajarish imkonini bermoqda. Bolalar uchun belgilangan dasturlar sportning 12 xil turini qamrab olgan. Bular sport va badiiy gimnastika, suzish, yengil atletika, futbol, basketbol, qo'l to'pi, voleybol, kurash, belbog'li kurash, stol tennisi, shaxmat. Binobarin, bugungi kunda o'quvchilar amalda sportning yengil atletikaga doir barcha turlari bilan shug'ullanish imkoniyatiga egadirlar. Respublikada ayollar sportining turlari, jumladan, badiiy gimnastika va sinxron suzish keng ommalashib bormoqda.

Bugungi kunda joylarda gimnastika bo'yicha markazlar va mintaqaviy federatsiyalar tuzilishi natijasida, qizlarning sport turlari bilan shug'ullanishlariga keng imkoniyatlar yaratilib so'nggi ikki yil ichida, ayniqsa 2011 yilning boshlariga kelib, badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning soni uch karra ortib ketdi. Bundan tashqari, stol tennisi va suzish bilan shug'ullanadigan qizlarning soni ham o'sib bormoqda. Sport aholi orasida ommalashib ketishi natijasida hayotiy ehtiyojga aylandi. Bolalikdan bajarilgan doimiy mashqlar organizm imkoniyatlarini kengaytirishi, salomatlikni mustahkamlashga asos

yaratishi lozim. Bu esa, o'z navbatida ta'lim jaraenini mustahkamlashga asos beradi, yetuk yoshda — ishchanlik va ishlab chiqarishdagi mehnat qobiliyatini oshiradi, natijada bularning bari ulkan ijtimoiy hamda iqtisodiy ahamiyat kasb etadi. Bolalarning ilmiy jihatdan asoslangan va to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, yo'sh organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: chunonchi, u farzandlarimizni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlanishiga asos bo'lib, harakat imkoniyatlarini kengaytiradi, himoya moslashuv reaksiyalarini oshirib, organizmni tashqi omillarning noqulay ta'siriga chidamliligini kuchaytiradi, shuningdek bolalar va o'smirlarga quvnoqlik, tetiklik bag'ishlab, Vatanga muhabbat tuygularini shakllantiradi. 2011 yilning 25 fevral kuni bo'lib o'tgan O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida, O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashi raisi Islom Karimov ushbu tuzilma tashkil etilganidan buyon o'tgan davrda amalga oshirilgan keng ko'lamli ishlar, ularning ahamiyati, mohiyati va amaliy natijalari haqidada so'z yuritib, Jamgarma faoliyati rivojiga davlat va hukumat idoralari, ishlab chiqarish korxonalari, tadbirkorlik va fermerlik sub'ektlari, nodavlat tashkilotlar, keng jamoatchilik o'z hissasini qo'shayotgani, ularning bu boradagi ishlarni qo'llab-quvvatlashi tufayli, bu tashkilot qisqa muddatda umummilliy harakatga aylanganini qayd etdi [9;14].

Bu haqda gapirar ekan, davlatimiz rahbari quyidagi fikrlarni alohida uqtirib o'tdi:

Ushbu yo'nalishda to'plangan tajribamiz asosida xulosa chiqarish va oldimizda turgan vazifalar, maqsadmuddaolarimiz xususida qisqacha to'xtalib o'tishni zarur, deb bilaman. Bunda, avvalo, quyidagi masalalarga, garchi ular ko'pchilikka ma'lum bo'lsada, yana bir bor e'tiborimizni qaratish foydadan holi bo'lmaydi, deb o'ylayman.

Birinchidan, farzandlarimizning sportga qiziqishi va inti-lishini, kerak bo'lsa, sportga bo'lgan mehrini ayni yo'sh bolalik davridan uyg'otgan

taqdirdagina sport har qaysi odamning hayotida, haqiqatan ham, doimiy hamroh bo'lib qolishiga erisha olamiz.

Hayotning o'zi bu fikrni har qadamda tasdiqlab beradi. Bu fikr-xulosaga har birimiz o'z hayotimiz, o'z tajribamiz misolida ishonch hosil qilishimiz qiyin emas, albatta. Ya'ni bolalarimizni bog'cha va maktab yoshidan sport olamiga jalb etgan holda, bu borada ko'zlangan maqsadlarga erishish mumkin.

Shuni aytish kerakki, har bir kichik bolaning o'ziga xos katta dunyosi borligini unutmasligimiz, bunga alohida e'tibor berishimiz lozim.

Ikkinchidan, bugun hech kimga sir emas, erta yoshdan boshlab sport bilan muntazam shugullanadigan bolalargina jismonan soglom, baquvvat bo'lib voyaga yetadi. SHuning asosida har bir ota-onaning ezgu orzusi bo'lmish soglom farzand o'stirish, aholimiz o'rtasida soglom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ladi.

Aynan yoshlik chogidan sport bilan do'st bo'lish bolaning o'z ustida ishlashi, xarakterining toblanishi, musobaqalarda qatnashish orqa-li qat'iyatlik va mardlik xususiyatlarining shakllanishi, g'alabaga intilishi, ta'bir joiz bo'lsa, avvalo, o'z ustidan g'alaba qozonishi, bir so'z bilan aytganda, mustahkam irodaga ega bo'lishi uchun puxta zamin yaratadi.

O'z ustidan g'alaba qozonish deganda, men o'zini o'zi tarbiyalash, o'zini intizomga o'rgatish, ayrim kamchilik va nuqsonlardan xalos bo'lish, sinovlarni yengib o'tishni nazarda tutaman.

Uchinchidan, o'z-o'zidan ayonki, bolalar sportini rivojlantirmasdan turib, o'zbek sportining kelajagini ta'minlash, xalqaro maydonda uning obro'-e'tibor qozonishiga erishish mumkin emas.

Bugungi kunda aynan sport butun jahonda har qaysi millat, har qaysi xalqni dunyoga tanitishning, uning o'z salohiyatini namoyon etishi, g'urur va iftixorini yuksaltirishning eng samarali va ta'sirchan vositasiga aylanib borayotganini ko'rish-kuzatish qiyin emas.

Hozirgi vaqtda dunyoda 7 milliardga yaqin aholi yashayotgan bo'lsa, jahon miqyosida eng mashhur, taniqli shaxslar — bu sportchilardir. Mana, o'tgan yili Xitoyda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida badiiy gimnastika bo'yicha O'zbekiston jamoasi qancha-qancha yirik davlatlar vakillari orasida yuksak shohsupaga ko'tarilganda, shaxsan men to'lqinlanib, hayajonli bir holatni boshimdan kechirdim. O'ylaymanki, bunday yutuqlar barcha yurtdoshlarimizga katta quvonch bag'ishlagani, shubhasiz.

Yoki futbol bo'yicha mamlakatimiz o'smirlar terma jamoasi Osiyo qit'asida g'olib bo'lib, bu yil Meksikada bo'lib o'tadigan jahon chempionatida qatnashish huquqini qo'lga kiritgani bizning sport hayotimizdagi tarixiy voqeadir. Bunday misollarni yana ko'plab keltirish mumkin.

Shu ma'noda, biz o'zbek sportining xalqaro maydonda har tomonlama munosib o'rin egallashiga intilar ekanmiz, bolalar sportini, o'smirlar sportini tizimli asosda izchil rivojlantirmasdan turib, bu maqsadga erishib bo'lmasligini, o'ylaymanki, hammamiz yaxshi tushunamiz.

Bir so'z bilan aytganda, bolalar sporti — o'zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoriga aylanishi zarur[9;12].

To'rtinchidan, bolalar sporti biz o'z oldimizga qo'ygan buyuk bir maqsadga erishish uchun, ya'ni barkamol avlodni tarbiyalash, voyaga yetayotgan bolalarimizni hayotimizda hal qiluvchi kuchga aylantirish, O'zbekistonimizning dunyodagi taraqqiy topgan davlatlar qatoridan joy olishida qanday beqiyos o'rin va ahamiyat kasb etishi haqida bugun hech kimga tushuntirib berishga hojat yo'q, deb o'ylayman.

Mana, ko'ryapsizlar, bugungi kunda mamlakatimizda yuksak texnologiyalar asosida ishlaydigan qancha-qancha korxonalar faoliyat ko'r-satmoqda, ularda yurtimizdagi oliy o'quv yurtlari, litsey va kollejlarda ta'lim olgan ming-minglab farzandlarimiz mehnat qilmoqda. Bolalarimizning mana shunday yuqori malakali mutaxassis bo'lib kamol topishida, albatta ular egallagan zamonaviy

bilim va ko'nikmalar bilan bir qatorda sport bilan shug'ullanib, sog'lom, baquvvat bo'lib o'sib-ulg'aygani ham muhim omil bo'layotgani hech kimga sir emas. Shu munosabat bilan ilgari aytgan bir fikrni yana bir bor ta'kidlashni o'rinli deb bilaman: XXI asrda ham jismoniy, ham ma'naviy yetuk, intellektual boylikka ega bo'lgan avlod va xalqgina jahon miqyosidagi bugungi keskin musobaqada g'olib bo'la oladi [11].

Agar e'tibor beradigan bo'lsak, ko'pgina xorijiy davlatlarda shu mamlakat, shu xalqni ulug'laydigan, dunyoga tanitadigan tasvirlar, ya'ni shohsupaga ko'tarilgan sportchilar shaniga davlat bayrogining ko'tarilib, davlat madhiyasining yangrashi bilan bog'liq lavhalar ta'sirchan ravishda muntazam namoyish qilib boriladi.

O'ylaymanki, bizning milliy televideniyamiz ham O'zbekistonimizning dovrug'ini dunyoga taratadigan aynan mana shunday lavhalarni ko'proq namoyish etsa, ona-yurtimizning xalqaro maydondagi timsolini yaratishga ko'proq e'tibor bersa, katta ma'naviy, tarbiyaviy ishni amalga oshirgan bo'lar edi.

Beshinchidan, biz mana shunday go'zal va betakror, beqiyos boylik va imkoniyatlarga, ulkan salohiyatga ega bo'lgan yurtimizda o'zgalarning havasini tortadigan, barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishga qodir bo'lgan navqiron avlodni tarbiyalamoqchi ekanmiz, buning uchun jismoniy tarbiya va sport hayotimizga yanada chuqur kirib borishi, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat markazida turishi darkor [14].

Bu haqda fikr yuritar ekan, birinchi Prezident Islom Karimov masalaning yana bir o'ta muhim jihatiga e'tibor qaratdi: so'nggi yillarda mamlakatimizda ijtimoiy sohada olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlar, jumladan sog'liqni saqlash, ta'lim-tarbiya, sport, onalik va bolalikni muhofaza qilish, odamlarimizning hayot darajasi va sifatini, madaniyatini oshirish, ijtimoiy muhofazani kuchaytirish masalasiga ustuvor ahamiyat berilib, kompleks

yondoshuv natijasida aholining, ayniqsa, bolalarning salomatligini mustahkamlash bo'yicha salmoqli natijalarga erishilmoqda.

Ayniqsa, 2010 yilda 2005 yilga nisbatan o'quvchilar o'rtasida o'tkir respirator virusli infektsiya bilan kasallanish 12,8, pnevmaniya bilan kasallanish 15,5, bronxit bilan kasallanish 16,2 va skolioz bilan kasallanish 11,6 foizga kamaydi. So'nggi besh yilda sport bilan shug'ullanadigan 10-14 yoshdagi bolalarning bo'yi o'rtacha 2,3, qiz bolalarning bo'yi 2 santimetrga o'sgani, vazni esa tegishli ravishda 2,6 va 2,9 kilogrammga oshganini ham bu boradagi ijobiy ko'rsatkichlar sifatida qayd etish joiz.

I.2. Bolalarning o'sishi va rivojlanishi tibbiy-biologik jihatlar.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan o'quvchi yoshlarni ma'naviyatni yanada rivojlantirish, ta'lim tizimini takomillashtirish, zamon talablariga mos holda yuqori darajaga ko'tarish katta ahamiyatga ega bo'lmoqda. Bu borada, mamlakatimizda tashkil etilgan. Chunonchi, 9 yillik umumiy o'rta va 3 yillik o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limning majburiy va ixtiyoriy majburiy bosqichlariga o'tish kadrlar tayyorlash milliy modelining alohida ajralib turadigan xususiyatidir.

Bolalik davri inson hayotida muhim rol o'ynashi bilan bir qatorda jismoniy va ruhiy rivojlanishning asosiy jarayonlari namoyon bo'la boshlaydi va balog'atga yetish davri sodir bo'lib, ushbu davr va undan keyin katta hayotga, mehnat faoliyati, oila qurishga tayyorgarlikning asosi sifatida xizmat qiladi.

Bolalarning bo'yi 10-12 yil mobaynida, o'g'il bolalarda o'rta hisobda 52-54 sm. va qiz bolalarda 40-42 sm.ga o'sadi. Bo'y o'sishining yil sayin oshish sur'ati, bolaning yoshi ulg'aygan sari kamayib borishga moyil. Lekin, ma'lum vaqtga kelganda bo'y o'sishi tezlashuvi sodir bo'ladi. U jinsiy yetilish oldidan jadal ro'y beradi va «pubertat sakrash» deb ataladi. Bu davr qiz bolalarda 11-13 yoshga, o'g'il bolalarda 13-15 yoshga to'g'ri keladi. Bir yil ichida gavda uzunligi 10 sm.ga o'sishi mumkin. 18 yoshga to'lganda bu jarayon amalda to'xtaydi.

Qiz bolalar tug'ilgandan boshlab va 9 yil mobaynida o'g'il bolalarga nisbatan sekinroq o'sadilar, biroq 10-11 yoshda ular rivojlanishda o'g'il bolalarni

«quvib o'ta boshlaydilar» va bu moyillik 14-15 yoshgacha saqlanib qoladi. 14-15 yoshda o'g'il bola rivojlanishda qizlardan uzil-kesil o'zib ketadi. Bo'y o'sishi bilan bir vaqtda gavda shakli va uning nisbatlari ham o'zgaradi. 9-10 yoshgacha gavdaning yuqori yarim uzunligi pastki yarmidan bir muncha ustunlik qiladi, 10-11 yoshdan esa oyoqlarning faol o'sishi kuzatiladi.

Bolaning o'sish va rivojlanish jarayonida a'zolar hamda tizimlarning faoliyati takomillashadi. Bosh miyaning anatomik tuzilmalari, asosan 8-9 yoshlarda shakllanib bo'ladi, biroq tana a'zolarining funktsional rivojlanishi maktab davrining boshidan oxirigacha davom etadi. Gavda o'lchamlarining kattalashuvi va tayanch harakat apparatining takomiliga yetishi nafas hamda yurak tomir-tizimlarining rivojlanishi bilan chambarchas bog'langan. 7-14 yoshlarda yurak va o'pkaning hajmi ikki baravarga oshadi. Yurak qisqarishi esa kamayadi, biroq yurak qisqarishidagi ajraladigan qon hajmi ko'payadi. Nafas chuqurligi va hajmi oshishi hisobiga, uning tezligi kamayadi.

Maktab yoshida jinsiy yetilish jarayoni ro'y beradi. U bir necha yil: qiz bolalarda o'rta hisobda 10-16 yoshgacha, o'g'il bolalarda 11 dan 17 yoshgacha davom etadi. Xamma bolalarda o'sish va voyaga yetish sur'atlari bir xil bo'lavermaydi. Ayrim bolalar (10-15%) ko'pchilik tengdoshlariga qaraganda tezroq o'sadilar va rivojlanadilar. Taxminan xuddi shuncha bola o'zining yosh me'yoridan orqada qoladi. Ya'ni bolalarning ayrim qismida «biologik» yoshi kalendar («pasport») yoshidan o'zib ketishi yoki orqada qolishi, kechikishi mumkin.

Biologik yosh gavda og'irligi va uzunligi, tayanch harakat apparati (ko'krak qafasi aylanasi, mushaklar kuchi va boshqalar), jinsiy rivojlanishning shu yosh uchun o'rtacha ko'rsatkichlariga muvofiq aniqlanadi. Agar bolada biologik va pasport yoshi o'rtasidagi tafovut 1.5-2 yosh atrofida bo'lsa, bu me'yor hisoblanadi, bordi-yu, tavofutlar ikki yildan ortsa yoki orqada qolsa, bu albatta salomatlikda o'zgarishlar borligini ko'rsatadi.

Maktab davrining boshidan oxirigacha bolalar va o'smirlarning rivojlanishi bir xil bo'lmasligini, mazkur davrning ikkala yosh toifalariga bog'liq holda o'z qonuniyatlari borligini qayd etib o'tish zarur. Jismoniy tarbiya va sport vositalari va shakllaridan, to'g'ri foydalanish uchun, maktab yoshidagi bolalar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olmoqlik maqsadga muvofiqdir.

Bolalar bilan mashg'ulotlar tashkil etilganida ularni yosh davrlari muxim ahamiyatga ega.

Bolalar va o'smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar zo'r berib usib rivojlanadilar. Bu davrda ularda odatlar shakllanadi, bilim oladilar, sportning biror turi bilan shugullanadilar va malaka orttira boshlaydilar. Bola kanchalik yosh bulsa, unda usish va rivojlanish jarayoni shunchalik tez o'tadi. Asab tizimining shakllanishi xarakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, mushak tizimi o'sishi esa asab faoliyatining takomillashishiga yordam beradi.

Xar bir bolaning rivojlanish xususiyati uziga xos buladi, birok kupchilik bolalar yoshlariga yarasha usib, rivojlanadilar. Agar 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bulgan davrni vazmin bir davr deyish mumkin bulsa, 13 yoshdan 16 yoshgacha bulgan davrni kishi xayotining boshka barcha davrlardan tubdan fark qiladi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik tizimlar zo'r berib uzgaradi, usmirning ruxiyati va xulqi uzgara boshlaydi. Bu yoshda ota-onadan utgan sifatlar xamda tashki muxit ta'sirida bolaning uziga xos xususiyatlari namoyon bulla boshlaydi.

Bolalar bilan ishlash tajribasi shuni kursatadiki, o'qish boshlanishidagi sport natijalarining tez usishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafil bula olmaydi. Shunday xodisalar xam buladiki, sport bilan faol shug'ullangan bolalar keyinchalik kattarok bo'lganlarida doim mashgulotlarga qatnashishlari natijasida ularda sport kursatkichlari dinamikasi yaxshi buladi.

Bolalik yoshida natijalarning tez usishi aksariyat «biologik yosh» tushunchasi bilan boglikdir. Ma'lum yoshga borib, masalan 14 yoshga yetganda bolalarda morfologik va funktsional o'sishlar darajasi turlicha bulishi mumkin [18;22;29].

Biologik yoshda skeletning ba'zi suyaklari suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshka jismoniy rivojlanish kursatgichlari kuzda tutiladi. Bolalarda gavdaning va vazinning usishi xayotning birinchi yiliga xamda balog'at davriga (12-14 yosh) tug'ri keladi. Harakat sifatlarining usish darajasi sport faoliyatidagi muvoffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, xarakat va psixofiziologik funktsiyalarning yetilishi dinamikasi nixoyatda qiziqarlidir.

Bola 8-10 yoshga yetgandan sung barcha mushaklar zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa mushak tizimi va faol xarakat funktsiyalarining takomillashishi davri xisoblanadi.

Rus olimi V.P.Filin fikricha o'smirlik va yoshlik yillarida ayniksa 13-14 yoshgacha, mushak massasi juda tez usadi, bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiyta'sir qiladi.

7 dan 10 yoshgacha bulgan davirda bolalarining xarakatlari chaqqon, egiluvchan, judaxam chidamli bulla boradilar. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan buladilar.

Psixofiziologik funktsiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib buladi. A.P.Laptevning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funktsiyalar darajasi uncha yuqori bulmaydi, shuning uchun xam yosh sportchilar xarakatlarni tez va anik bajara olmaydilar. 12-13 yoshda usmir murakkab xarakatlarni urganadigan bulib qoladi, xarakat malakalarini egallaydi, shunda xam 14-15 yoshli bolalardan kura yaxshirok; bajaradigan buladilar.

Bolalar va usmirlarni urganish shuni kursatadiki ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va xarakat funktsiyalarida uziga xos firk buladi. Masalan, 16-18 yoshda yigitcha juda bakuvvat, chidamli buladi, 13-14 yoshda chaqqon bo'lib, xarakatlarni tez bajaradi, yangi va xatto murakkab bulgan

xarakatlarni tez urganib oladi, qul va oyok xarakatlari uyg'un buladi, xolbuki, chaqqonlikka va egiluvchanlikka 9-10 yoshgacha urganiladi.

Bu masalani maxsus urganang kupgina olimlar bolalarga jismoniy tarbiya berishning dastlabki davrlarida ularning uyg'un rivojlanishi uchun turli mashklardan foydalanishni tavsiya etadilar, mushaklarning ma'lum guruxlariga bir tomonlama zo'r keltiradigan mashqlardan voz kechish kerakligini xam aytadilar.

Asab tizimi. Bola organizmi markaziy asab tizimini doimiy ta'siri, atrof muxit bilan uzluksiz aloxida bulib turishi tufayli usish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli bolalarda asab tizimini anatomik jixatdan usishi xali tugallanmagan buladi, shu sababli bu tabiiyki, bolaning uz fikrlarini bayon kilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir kiladi.

Bunday bolalar nixoyatda ta'sirchan buladilar, ayrim sport elementlarini urganishda uzoq vaqt diqqat kilolmaydilar. 8-10 yashar bolalarda asab jarayonlari juda xarakatchan bo'ladi. Shunda xam qo'zg'alish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish jarayonlari kuchi ortadi, o'z xis-tuyg'ularini nazorat kiladigan bulib koladi, birinchi va ikkinchi signal tizimining funkksional imkoniyatlari kengayadi, farqlash kobiliyati ortadi:

Mushakni sezish kobiliyati kuchayadi, xarakat malakalari uz-uzidan bajariladigan bo'ladi, bola nozik xarakatlar qiladigan buladi. Bu yoshga kelib, asab tizimi turlari uzil-kesil aniklanadi va diqqat ortadi. 13-15 yoshda markaziy asab tizimining funktsional imkoniyatlari anchagina ortadi. Bular, xammasi shu davrda nixoyatda yaxshi rivojlanayotgan xarakat qobiliyatlarini takomillashtirishga sharoit yaratadi. Bu yoshga kelib usmirlar uzlarini kattalardek tutishga xarakat kila boshlaydi.

Balog'atga yetish davrida (13-15 yosh) markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi ortadi, ichki tormozlanishning barcha turlari bushashadi. Ug'il bolalarda jismoniy va aqliy mexnatdan sung charchash xolati ortadi, ular

ortikcha ta'sirlanuvchan bulib koladilar, uzlarining jismoniy va ruxiy imkoniyatlarini xisobga olmagan xolda tez xarakat qilgilari keladi. Yurak kon-tomir va nafas olish tizimlari ma'lumki 8-15 yashar bolalarning yuragi vazni 96 dan 200 gramm.gacha buladi, bu gavda vaznining taxminan 0,44-0,48% ziga tengdir. Bolalar va usmirlar yuragi esa kichkina buladi. Shunday qilib, bolalarda yurak xar tomonlama rivojlanadi, lekin bir tekis usmaydi, uzunasiga kuprok tez usadi, keyinchalik eniga va qalinlikka karab usadi.

Tinch xolatda yurak qon – tomir daqiqasiga 76-90 marta uradi, arterial bosim simob ustunining 100/70 mm. da bo'ladi, jismoniy yuklamalar ta'sirida tomir urishi daqiqada 85 gacha ortadi.

7-8 yoshga kelib yurak apparatining inkubatsion usishi tuxtaydi, lekin yurak mushagi rivojlanishda davom etadi. Bolalar jismoniy mashklar kilgan paytda tez charchab qoladilar va ogir xamda uzok davom etadigan yuklamalarni uddalay olmaydilar, chunki qonning daqiqalik xajmi yurak qisqarishi tezlashishi xisobiga ortadi.

10-13 yashar bolalarda yurak faoliyatidagi shartli reflektor uzgarishlar 14-17 yoshli bolalar va kattalardagi kabi sodir buladi. Yurak mushaklari qisqarishi kuchi va qonning zarb xajmi ortadi, nafas olish va tomir urishi ancha siyraklashadi.

Tinch xolatda yurak urta xisobda urtacha 1 daqiqada 70 marta uradi, arterial bosim simob ustunida 110/70 mm.buladi. Mashgulotlar paytida tomir urishi daqiqada 200 zarbga yetadi. Bolalar va usmirlarda yurak ishi xali uncha takomillashmagan, shartli reflekslarning yurak-tomir tizimiga ta'siri xali yetarli bulmaydi.

O'pkaning xayotiy sig'imi 17 yoshga borib 4000 ml ga yetadi; bu kursatkich 7 yoshda 1400 ml; 12-14 yoshda esa 2200 ml buladi.

Shunday qilib, 16—17 yashar bolalarda yurak-tomir tizimi ancha takomillashadi: yurak xajmi va massasi, qonning kislorod xajmi, kislorodga bulgan extiyoj xuddi katta kishilardagidek buladi. Shu bilan birga xarakat va

vegetativ funktsiyalar urtasida muvofiklik yetarli bulmaydi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda yuklamalarni anik taqsimlab, ularni asta-sekin oshirib borish zarur.

Suyak-mushak tizimi. Bolalarning suyaklari katta yoshdagi kishilarnikiga qaraganda yumshoq va salga qiyshayadigan buladi. Suyak tizimida chuqur uzgarishlar sodir buladi: umurtqa pogonasi qayishqoqligi shakllanadi. 7 yoshgacha bulgan bolalarda umurtka suyagi xali mustaxkam bulmaydi va juda qayishqoq buladi. Shu bilan birga u juda yumshok bulib, notug'ri vaziyat natijasida kiyshayib qolishi mumkin. 7 yoshga borib umurtka suyagining buyin va kukrak soxalaridagi qiyshaymalari turg'un bulib koladi. 12 yoshga yetganda bel soxasida xam shunday buladi. Umurtka pogonasi 18-25 yoshlarga borib suyaklanib buladi. 14 yoshda esa dumg'aza suyagi usishi tugaydi.

Shuni unutmaslik kerakki, yosh ulg'aygan sari mushaklar xajmi tuzilishi, ximiyaviy tarkibi va funktsiyasi uzgara boradi. 7 yoshda mushaklarda katta uzgarishlar sodir buladi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda bolalarda mushak tizimi xali yetarli rivojlanmagan buladi. Mushak massasi vazni gavda vaznining 27,2 % ini tashkil etadi. Bu kursatkich usmirlarda (15 yosh) 32,6, yoshlarda esa 44,2 ga teng buladi. 7-12 yoshli bolalarda gavda massasining yillik usishi 5-7 kgni tashkil etadi.

7-9 yoshdan to 10-12 yoshgacha kullar mushaki kuchi oyoklarnikiga nisbatan jadalrok usadi. Bu davrda mushak tizimi va xarakat funkkiyalari takomillashadi. Mushak massasi usishi bilan birga xarakatlar uyg'unligi ancha yaxshilanadi. 14 yoshga borib mushak va paylar apparati rivojlanishi kattalarnikiga yaqinlashadi. 15 yoshda xarakat apparati tuzilishi tula yetiladi.

Kichik maktab davri 1-4-sinf o'quvchilari (6-7 dan 10-11 yoshgacha).

Bu davrda bolaning maktabga ilk o'qishga keladigan va yangi sharoitlarga o'rganish davri hisoblanadi. Bunda bolaning o'sish jarayoni unchalik sezilarli emas, biroq boshqa ko'rsatkichlarning o'zgarishlari ustunlik qiladi, organizmning a'zolari va tizimlari funktsiyasi o'z me'yoriga yetib boradi. Ushbu davrni bolalik

va o'smirlik orasidagi o'ziga xos ko'prik, deb hisoblaydilar. 6-7 yoshda bolalarda asosiy jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ya'ni.

Tana og'irligi qizlarda o'rta hisobda 23,2 kg, tana uzunligi «bo'y» -o'rta hisobda 122,7 sm, o'gil bolalarda mos ravishda 23,7 kg va 123,6 sm.ni tashkil qiladi. O'sish sur'atlari sekin, tuzilmalar va funktsiyalardagi o'zgarishlarning bir tekisda bo'lishiga qaramay, 11 yoshgacha qiz bolalarda va 12 yoshgacha o'gil bolalarda tananing bo'yiga o'sishi, tana ogirligining oshishiga nisbatan tezroq kechadi. Og'irlikning yil sayin oshishi, o'rta hisobda 3-4 kg.ni tashkil etadi. Tana uzunligi 4-5 sm.ga, ko'krak qafasi aylanasi esa 1,5-2 sm.ga kengayadi. Tana nisbatlari o'zgaradi: oyoqlar sezilarli darajada uzayadi, ko'krak ko'rsatkichi (ko'krak aylanasi tana uzunligiga nisbati) va Erisman indeksi (ko'krak qafasi aylanasi bilan tananing yarim uzunligining o'rtasidagi farq) kamayadi, ya'ni tana go'yo cho'zilgandek tuyuladi. 7 yoshda o'g'il bolaning tana ogirligi qiz bolaning ogirligidan atigi 0,2 kg.ga ko'p bo'ladi. 10 yoshda 0,4 kg ga kam, 7 yoshda o'gil bolaning bo'yi qiz bolaning bo'yidan atigi 1 sm.ga oshadi, 11 yoshda 0,6 sm.ga kam. 7-8 yoshdagi qiz bolalarda panja mushaklarining kuchi esa o'g'il bolalarnikidan taxminan 5 kg.ga kam. 11-12 yoshda esa - 10 kg.ga kam bo'ladi. Bundan tashqari, 11-12 yoshgacha bo'lgan qiz bolalarda ko'krak qafasi aylanasi 1,2-2 sm.ga, o'pkaning sig'imi esa xuddi shu yoshdagi o'g'il bolalarga qaraganda 100-200 ml.ga kam bo'ladi. Shuning uchun qiz bolalarda tsiklli va kuch sarflanadigan mashqlardagi yuklamalar bir muncha kamroq bo'lishi zarur.

Bu davrda tayanch-harakat apparatining davom etayotgan rivojlanishi - suyak to'qimalarining mustahkamlanishi katta ahamiyatga ega. Tana bo'g'im va suyaklari, ayniqsa umurtqa pog'onasi hali kuchsiz va qayishqoq bo'lib, uning oqibatida ortiqcha zo'riqishlar, bundan tashqari harakat faolligining yetishmasligi qaddi-qomatning buzilishiga, skoliozlar hamda bukrilikka olib keladi. Shunga ko'ra parta, stol oldida o'tirganda to'g'ri holatni tanlab, kitoblarni portfelda emas, balki rukzaklarda ko'tarish, sof havodagi faol o'yinlarga ko'proq ahamiyat berish kerak. 7 yoshga kelib, panjalarning shakllanishi, qo'l bo'g'imlari va boylam

apparatining mustahkamlanishi to'xtaydi. Xarakatlarning muvofiqlashuvi bir muncha yaxshilanib, mushaklarning tarangligi va kuchi oshadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida suyak bo'g'imlarning shakllanish xususiyatlariga alohida ahamiyat berish zarur. Sakrashlarda yerga tushish vaqtidagi keskin harakatlar, chap va o'ng oyoqqa tana og'irligining bir tekisda tushmasligi chanoqning siljishiga hamda ularning noto'g'ri bitishiga sabab bo'lishi mumkin. Agar suyaklarning rivojlanish jarayoni hali tugallanmagan bo'lsa, oyoqlarga ortiqcha zo'r kelishi, yassioyoqlik paydo bo'lishiga olib keladi. Bolalarning normal rivojlanishda va harakat faolligini to'g'ri tashkil qilishda nafas hamda yurak-tomir tizimlarining fiziologik holati katta ahamiyatga ega. Tashqi nafas funksiyasining ko'rsatkichlaridan biri nafas tezligi yosh ulg'aygan sayin sekinlashadi: 7 yoshda u o'rta hisobda 23ga, 8 yoshda - 22ga, 9 yoshda - 21ga, 10 yoshda - 20ga, 11 yoshda - daqiqada 19 marta teng. Nafas chuqurligi esa, aksincha ko'payadi va tegishli 163, 170, 230, 254ml.ni tashkil qiladi. O'pkaning hayotiy sig'imi (O'XS) 7dan 11- yoshgacha 1200dan 2100 ml.gacha oshadi. Bunda qiz bolalarda o'rtacha ko'rsatkichlar o'g'il bolalarga nisbatan kamroq bo'ladi. Kichik yosh guruhidagi bolalarda alveolyar yuza (sath) va kapillyarlarning umumiy hajmi kattaroq bolalardagiga nisbatan kamroq bo'lib, bu ularda gaz almashinuvining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblangan dif-fuziya qobiliyatining pastroqligidan dalolat beradi [28].

Bolalar organizmining jismoniy yuklamaga javoblari ham talaygina o'ziga xos tomonlariga ega. Bu nafas va qon aylanish funksiyasining ko'rsatkichlari bo'yicha, ayniqsa sezilarlidir. Bolalarda uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarda, oksidlanish almashinuv jarayonlarining jadalligini tavsiflaydigan maksimal kislorod iste'moli (MKI)ning bir muncha past qiymatlari yoki organizmning anaerob unumdorligi qayd etiladi. Chunonchi, 8-9 yoshdagi o'g'il bolalarda MKI o'rta hisobda daqiqada faqat 1535 ml/min.ga, qiz bolalarda esa daqiqada 1022 ml/min.ga yetadi (kattalarda daqiqada 3000-4000ml/min.) Jadal mushak faoliyati yuklama ortganda, kichik maktab yoshidagi bolalarda nafas

tezligi bir muncha katta bo'lishi aniqlanadi (tegishlicha daqiqada 60-70 va 20-40 marta nafas olishadi). Ularda o'pka ventilyatsiyasining maksimal qiymatlari ham bir muncha past.

Maktab o'quvchisining o'sish va rivojlanish jarayonida yurak vazni hamda hajmining oshishi bilan bir qatorda uning bo'limlari nisbati, shuningdek ko'krak qafasidagi holati o'zgaradi, yurak mushaklari va tomirlarning gistologik tuzilmasi tabaqalanadi, qon aylanishining asab boshqaruvi takomillashadi.

10 yoshga kelib yurak vazni, tug'ilgandagiga nisbatan 6 barobarga kattalashadi. 14 yoshga borganda, yurak devorlarining qalinligi 2 barobarga oshadi. Yurakning kattalashuvi esa, asosan chap qorincha vaznining ko'payishi hisobiga ro'y beradi. Yurak-tomir-lar tizimining yoshga oid xususiyatlari, qon aylanishi appara-tiga katta talablar qo'yadigan funktsional yuklamalar qiymatini chegaralashni taqozo qiladi. 7-10 yoshda yurak mushagi, endokard va asab to'qimasining gisto tarkibining tabaqalanishi yakun-lanib, yurak o'zining tarkibiy ko'rsatkichlari bo'yicha katta yoshdagi odam yuragini eslatadi. Biroq yurakning to'liq morfologik va funktsional takomillashuvi 20 yoshlarga kelib to'xtaydi.

Yosh ulg'aygan sari yurakning daqiqada qisqarish soni kamayadi: 7-8 yoshda u o'rta hisobda daqiqasiga 80-92, 9-10 yoshda – 76-86, 11 yoshda daqiqasiga 72-80ni tashkil etadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuragi jismoniy harakatlarga tez moslashib, dam olishda dastlabki darajasiga tez qaytsada, uning faoliyati aksariyat hollarda beqaror bo'ladi. Shuning uchun yurak ritmining buzilishi va arterial bosimning birdaniga o'zgarishi vujudga kelishi mumkin. Organizm nechog'liq yosh bo'lsa, jismoniy harakatlarda sistolik qon otilish hajmi shunchalar oz darajada ko'payishi mumkin, bu yurak hajmining kichikligi, uning funktsional xususiyatlari bilan bogliq. Hatto, jadal bo'lmagan harakatlarda ham, bolalardagi yurak qisqarishining soni kattalarga qaraganda ko'payadi. 8-11 yoshli bolalarda jadal mushak faoliyati davrida u daqiqasiga 200-220 martaga yetadi, bunda MKI kattalarga nisbatan 2,5 barobar kamroq bo'ladi. Ularda kislorod pulsining bir muncha pastligi, ya'ni har bir yurak qisqarishi

samarasining pastligi ham anashundandir. Jismoniy yuklama oshganda harakatlarida arterial bosim, kattalarnikiga nisbatan kamroq ko'tarilishiga bu yoshdagi bolalar mushagining sust rivojlanganligi, yurak hajmining kichikligi va yurak o'lchamlariga nisbatan tomirlar bo'shlig'ining bir muncha kengligi sababchidir. Olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, bir marom tezlikdagi yugurish mashqi bilan muntazam shugullanish natijasida, hatto 7—8 yoshdagi bolalar uchun ham hajmiga ko'ra juda katta yuklamalarni qon aylanishi va nafas tizimlarining bir maromdagi harakatlari orqali bajarishlari va tezda tiklab olishlari aniqlandi. 6-7 yoshda bosh miyaning asosiy funktsiyalari shakllanish bosqichida bo'lishi bu yoshdagi bolalar ruhiy jarayonlarining o'ziga xosligi bilan bog'liqdir. MAT (markaziy asab tizimi) da qo'z-galish hali tormozlanishdan ustunlik qilishi bolalarga yuqori darajadagi faollik zarurligini ko'rsatdi.

Agar bola uzoq vaqtgacha harakatda faol bo'lmasa, unda mushak tarangligi ortib boradi, diqqat zaiflashadi, tez charchaydigan bo'lib qoladi. Bola darslarda yoki uy vazifalarini bajarishdan ko'ra, boshqa narsalarga ko'p chalgiydi, notinch bo'ladi. Shu sababli bolalar darslar orasidagi tanaffuslarda yuguradilar, to'po-lon qiladilar. 2-3 darsdan so'ng 45 daqiqa - 1 soat mobaynida ochiq havoda harakatli o'yinlar va sport mashg'ulotlari o'tkazish tavsiya etiladi. Darslar boshlanishi oldidan ertalabki badan-tarbiya, dars o'rtasida esa jismoniy tarbiya daqiqasi o'tkazi-lishi maqsadga muvofiqdir.

O'rta maktab davri 5-9-sinf o'quvchilari (11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha).

10-11 dan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr (5-9 sinflar) jadal o'sish va rivojlanish bilan tavsiflanadi va jinsiy yetilishning boshlanishini o'z ichiga oladi. O'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham tayanch-harakat apparati va MATning takomillashuvi davom etadi. 12 yoshlarga kelib, somatik rivojlanish tipi shakllanib bo'ladi.

Bu yosh davrida bolalarning jismoniy rivojlanishi kichik maktab davridan tubdan farq qiladi. Jadal o'sish va tananing hamma o'lchamlaryning kattalashuvi

kuzatiladi. Tana uzunligining bir yillik o'sishi 4-7,5 sm, bu asosan oyoqlarning uzayishi hisobiga sodir bo'ladi. Tana og'irligi yil sayin 3-6 kg.ga ko'p-ayadi.

O'gil bolalarning maksimal o'sish surati 13-14 yoshda qayd qilinadi, bunda tana uzunligi bir yilda 7-9 sm.ga o'sadi, qizlarda esa 11-12 yoshlarda bo'yning o'rta hisobda 7,2 sm.ga o'sishi ro'y beradi. Qizlarda o'sishning tezlashgan davri o'g'il bolalarga nisbatan erta boshlangani sababli, qiz bolalar tanasining o'lchamlari Idan 13 yoshgacha kattaroq bo'ladi. 13 yoshda og'irlik bo'yicha farq 3,3 kg, bo'y bo'yicha 1,8 sm, ko'krak qafasi aylanasi bo'yicha 2 sm.ni tashkil qiladi. 14-15 yoshdan keyin qizlarning o'sishi sekinlashadi va o'g'il bolalar ulardan yana o'zib keta bosh-laydilar.

Bu davrda tana harakat a'zolarining bir tekisda o'smaslik alomatlari ro'yirost ko'rinadi. Oyoq-qo'llarning o'sishi gavdaning o'sishidan ustunlik qiladi, oyoq va qo'llarning bir tekis o'smayotganligi qayd qilinadi, bu tana nisbatlarining o'zgarishiga olib keladi. Ko'krak qafasi suyaklarining o'sishi tananing umumiy o'sishidan orqada qoladi. Qiz bolalarda o'g'il bolalarga qaraganda, gavdaning bir muncha uzunligi va oyoqlarning kaltali-gi kuzatiladi.

Pubertat davrida mushak tizimi tez sur'atlar bilan rivoj-lanadi. 14-15 yoshlarga kelib, bo'g'im-boylam apparati, mushaklar va paylar hamda skelet suyaklaridagi to'qima tabaqalashuvi yuqori darajaga yetadi. Ayniqsa, bu davrda mushaklar jadal o'sadi, 13 yoshdan boshlab, mushaklarning umumiy og'irligi keskin oshadi. Agar 8 yashar bolada mushaklar butun tana og'irligining qariyb 27 foizini tashkil qilsa, 12 yashar bolada taxminan 29 foiz, 15 yoshdagi o'smirda esa taxminan 33 foizni tashkil etadi. Mushak to'qimasining og'irligi va hajmining mutlaq ko'payishi bilan bir vaqtda, mushaklarning kuchi ham ko'payadi. Mushak kuchining eng oshgan davri - bolalarning 13-14 yeshiga to'g'ri keladi.

Mushak tizimining yanada rivojlanishi va hajmining oshi-shi zamirida 13-14 yoshdagi bolalarda harakatlarning yuqori darajada aniqligi, tezligi va muvofiqlashganligi oshishi kuzatiladi. Yosh sportchilarning yengil atletika,

suzish, badiiy gimnastikadagi muvaffaqiyatlari ana shundan dalolat berib kelmoqda.

O'rta maktab yoshidagi bolalarda turli jismoniy qobiliyatlarining o'sish sur'atlari (%).

1.2.1-jadval

O'rtacha	Yillik umumiy o'sish			
Qobiliyatlar	O'gil bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Kiz bolalar
CHaqqonlik	3,9	2,9	15,4	11,5
Kuchlilik	15,8	18,4	79,0	92,0
Umumiy chidamlilik	3,3	2,1	13,0	8,4
Tezkor chidamlilik	4,1	1,0	16,4	4,0
Kuchli chidamlilik	9,4	3,3	37,5	13,1

1.2.2-jadval

Qobiliyatlar	O'rtacha	Yillik	Umumiy o'sish	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Chaqqonlik	3,9	2,9	15,4	11,5
Kuchlilik	15,8	18,4	79,0	92,0
Umumiy chidamlilik	3,3	2,1	13,0	8,4
Tezkor chidamlilik	4,1	1,0	16,4	4,0
Kuchli chidamlilik	9,4	3,3	37,5	13,1

Mazkur davr uchun nafas a'zolarining ko'rsatkichlari tomonidan nafas soni tezligining 18-20gacha siyraklashuvi, o'pkalar hayotiy sig'iminin 1800-2500 ml.gacha oshishiga to'g'ri keladi. Yurak qisqarishlarining tezligi katta yeshdagi odamlarning ko'rsatkichlariga yaqinlashadi va o'rta hisobda daqiqada 80 martani tashkil etadi.

MATda ro'y beradigan o'zgarishlar miqdoriyigina emas, balki sifat jihatidan ham sodir bo'ladi. Miya faoliyatining mukam-mallashuvi negizida va maktabdagi muntazam mashg'ulotlar tufayli, ruhiy rivojlanish hamda shaxsning shakllanishi davom etadi. Qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari asta-sekin muvozanatlashadi, asab jarayonlarining harakatchanligi yaxshilanib, bolaning xulqiga ta'sir ko'rsatadi. U endi hayajonga soladigan, quvontiradigan, xafa qiladigan narsalarga unchalik ahamiyat bermaydigan bo'ladi, o'yinlar o'ynash va tomosha qilishdan osonlikcha aqliy ishga kirishib ketadi.

Bu bosqichda ruhiy rivojlanishdagi eng katta yutuqlaridan biri, o'z-o'zini anglashning yangi darajasi hisoblanib, bolada o'z-o'ziga baho berish tuyg'usi shakllanadi. Bu muhim jarayon bolaning o'ziga xos dunyoqarashi va shaxsiyatini namoyon qilishni, keyinchalik esa o'z mavqeini belgilab olishini ta'minlaydi.

I.3. Bolalar organizimiga jismoniy mashqlarni ta'siri.

Bolalarni soglom tarbiyalash va uning darajasi. Salomatlik - bu qandaydir bir kasal-likning mavjud emasligi yoki jismoniy kamchiliklar yo'q degani emas, balki to'laligicha jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir». Biroq, bu ifodadan salomatlikni hammabop va individual darajada baholashda foydalanish mumkin emas. Tibbiy sanitariya statistikasida individual darajadagi salomatlik tushunchasi ostida aniqlangan buzilishlar va kasalliklarning mavjud emasligi tushuniladi.

Soglom turmush tarzi - salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi eng muhim va zaruriy shartlardan biri ekanligi ma'lum bo'ladi. Biroq harakat faollik oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish zarurligini tushunib olish bilan birga, jismoniy tarbiyani hayotiy me'erga aylantirishni ham unutmaslik kerak.

Salomatlik shunchaki berib qo'yilmaydi, unga erishish yoki saqlash uchun, har kimdan ma'lum bir sa'y-harakatlar talab qilinadi.

Inson – o'z salomatligining ijodkoridir, uning uchun kurashish lozim. Erta yoshdan faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, bir so'z bilan aytganda, oqilona yo'llar bilan salomatlikning chinakam uyg'unligiga erishish zarur.

Azal-azaldan salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati insoniyatga yaxshi ma'lum bo'lib kelgan. Jismoniy tarbiya tushunchasi deganda, insonning jismoniy mukammallikka erishganlik va kundalik hayotda orttirgan sifatlar, ko'nikma va malakalar va maxsus bilimlardan foydalanish darajasi nazarda tutiladi.

Insonning har tomonlama rivojlanishi, eng avvalo uning o'ziga bog'liq. Odamning salomatligi qanchalik mustahkam bo'lsa, o'zining hayotiy rejalarini turmushga tadbiq etish ham shunchalik oson kechadi.

Jismoniy tarbiya – umumiy madaniyatning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, insoniylik jarayoni uning ho-latiga bog'liq bo'ladi. Mustahkam sog'lik istalgan faoliyat turi bilan, shu jumladan aqliy faoliyat bilan ham muvaffaqiyatli shug'ullanish imkonini beradi. Salomatlikning umumiy holati va maktab o'quvchilarining jismoniy kuchi, asosan ko'proq xotira, diqqat-e'tibor, toqatlilikka bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya beradigan chidamlilik va chaqqonliksiz, kuch va tezkorliksiz, egiluvchanlik va muvofiqlashtiruvsiz o'quv-chilarda ishchanlik qobiliyati, faol harakat olib borishga intilishlar yetarli darajada mavjud bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya yosh insonni axloqiy madaniyati va tarbiya-siga o'z hissasini qo'shadi. Axloqiylikni takomillashtirish, irodaviy sa'y-harakatlarni namoyon etish, ma'naviy turg'unlikka erishish uchun jismoniy kuch, jismoniy chidamlilik va chiniqish zarur bo'ladi.

Shuning uchun uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirishda ma'naviy boylik, axloqiy tozalik va jismoniy mukammallikni maktab yoshidan boshlab o'zida mujassamlashtirish o'ta muhim hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportning zararli odatlarga ta'siri (giyohvandlik, alkogol, chekish). Bolalik va o'smirlik yoshida zararli odatlarning halokatli ekanligini hamda ulardan voz kechishning butun murakkabliklarini anglash hamisha ham oson kechmaydi. Bir narsa aniqki, salomatlik va zararli odatlar bir-biriga teskari bo'lgan tushunchalardir. Jismoniy tarbiya va sport umuminsoniy qadriyat ma'nosida sog'lom turmush tarzini tasdiq-laydi, yoshlarni zararli odatlardan chalg'itadi [22;23;29].

Hayotiy faoliyatning mazkur usulini doimiy hamda ko'p qir-rali jismoniy tarbiya va sport vositasi orqali egallash, yosh insonga zararli odatlarga hamda axloqsizlikka yo'grilgan turmush tarziga nafaqat qarshi tura olish, balki o'z-o'zini tarbiyalash, shaxs sifatida o'zini rivojlantirish masalalarini mohirona hal qilish, o'zining jismoniy-ma'naviy imkoniyatlarini oqilona anglashga yordam beradi.

I.4.Bolalar sportini rivojlantirishning tashkil etilishi.

Yosh avlodni bolaligidan boshlab sport bilan oshno qilish, ularning qalbida sportga havas va mehr uyg'otish, ularni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol etib tarbiyalashni mazkur Jamg'armaning asosiy vazifasi sifatida tasdiqlab olganimiz hammamizga yaxshi ma'lum. Farzandlarimizni bolalikdan – asosan maktab yoshidan boshlab sportni o'zining hayotdagi doimiy hamrohi deb bilishi, ular umrbod sport bilan do'st bo'lib qolishini, buning uchun barcha sharoit va imkoniyatlarni barpo etishni o'zimizga maqsad qilib qo'ygan edik.(10.11.)

Biz tadqiqotimiz davomida, shu borada mamlakatimizda erishilayotgan natijalarni aniq raqam va misollar asosida ko'rsatib o'tmoqchimiz.

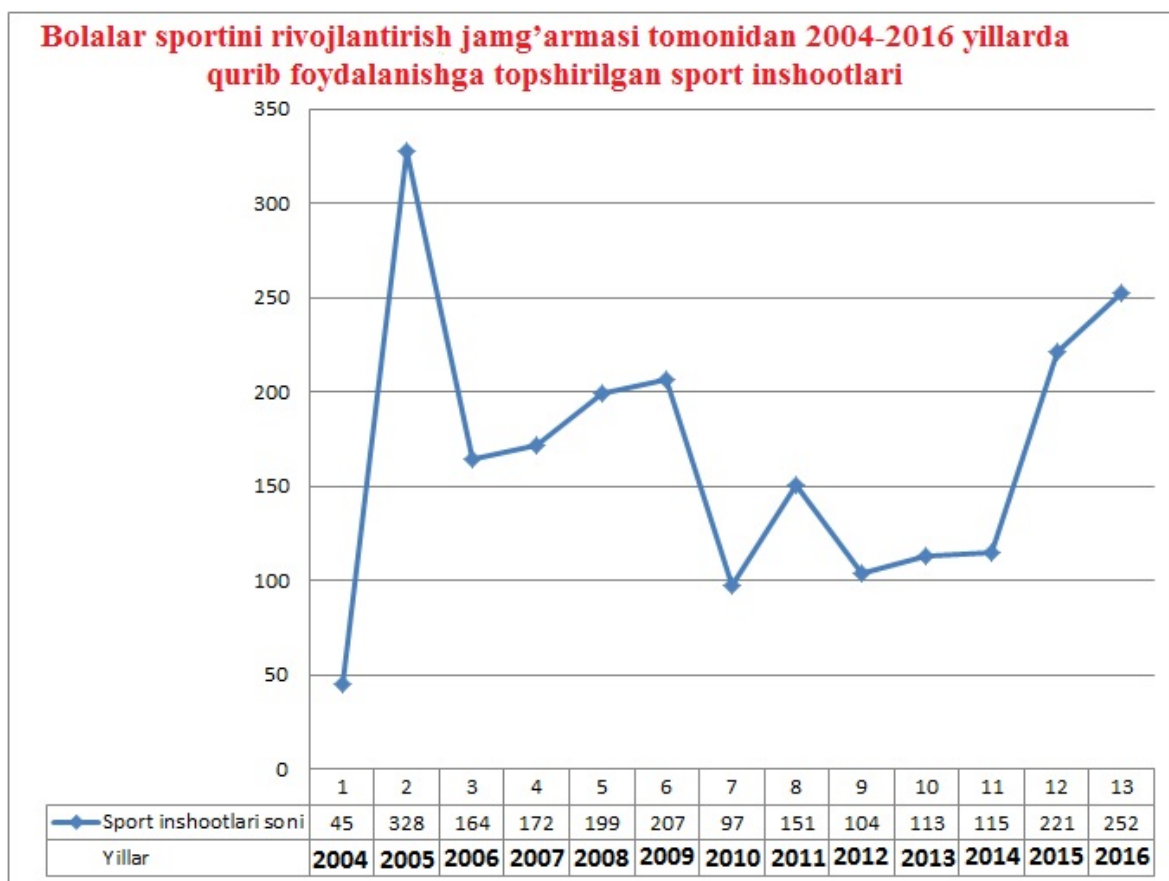
Hususan bolalarning sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun 2010-yilda bolalar sporti ob'ektlari va suzish havzalarini qurish rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash dasturida 99 ta obekt ishga tushirildi. SHuning 61 tasi qishloq joylarda foydalanishga topshirilgan. Shuningdek 2011-yilda 130 ta bolalar sporti

obekti, 19 ta suzish xavzasini qurish, rekonstruktsiya qilish va kapital tamirlash ko'zda tutilib, shuning 118 tasi qishloq joylarda barpo etish rejalashtirildi [9].

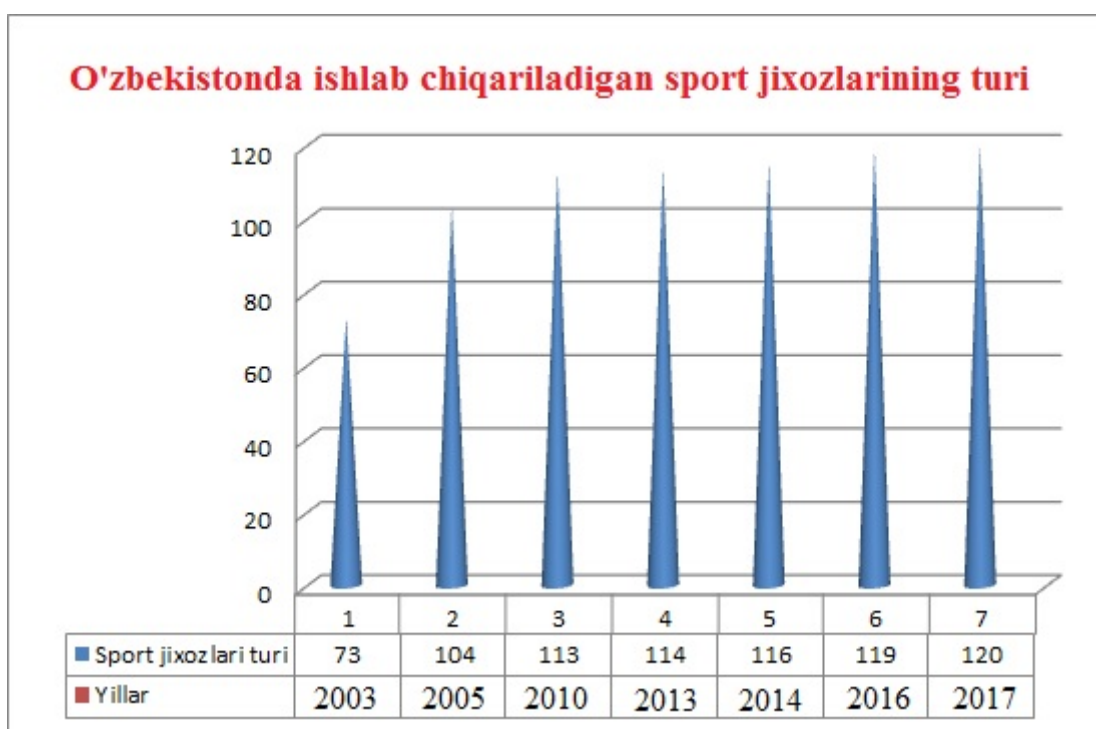
Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 2013-yilgacha qurilgan sport obektlari soni 1113tani tashkil etgan. Jumladan 252 ta yangi sport kompleksi, 681 ta sport zali barpo etilgan, bularning 84 % qishloq joylarda. Bundan tashqari faoliyat ko'rsatayotgan 262 ta sport inshooti rekonstruktsiya qilindi va kapital ta'mirlandi. 2012-yilning o'zida 92 ta bolalar sporti obekti va 16 ta suzish havzasi qurildi va rekonstruktsiya qilindi. [10]. 2013 yilda bolalar sporti obektlari, musiqa va san'at maktablari barpo etish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash ishlari izchil davom ettirildi. 113 ta sporti inshooti va suzish xavzasi 55ta bolalar musiqa va san'at maktabi qurilib, foydalanishga topshirildi. Bularning 132 tasi qishloq joylarda qurilgan. [11]. 2015 – yilgacha jamg'arma tomonidan 1700 dan ziyod sport ob'ektlari barpo etildi. 2014-yilning o'zida 115 sport obekti qurildi hamda rekonstruktsiya qilindi. [12].

Xozirgi kunda 2003-2016 yillar davomida 2173 ta sport inshooti va 118 ta suzish havzasi qurilib, yoshlar ixtiyoriga topshirildi [13].

Yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlarni grafik holatida namoyish etamiz.



Sport jihozlari va kiyimlari ishlab chiqarishda ularning sifatli, qulay, xalqaro standartlarga mos bo'lishi zarurligiga alohida e'tibor qaratildi. SHuningdek, sport anjomlarini ishlab chiqarish uchun litsenziya berishni yo'lga qo'yildi. Bu ishlarni samarasi misolida ko'rishimiz mumkinki 2003-2004 yillarda mamlakatimizda sport jihozlarining 73 turi ishlab chiqarilar edi. 2005-yillarda esa bu ko'rsatkich 104 taga yetdi. 2010-yilga kelib sport anjomlari ishlab chiqarilishi 113 taga yetdi. [8]. 2013-yilda 114ta. [10]. 2014-yilda 116 ta. [11]. 2015-yilda 116ta [12]. 2016-yilda 119 ta [26]. Bugungi kunga kelib esa bu ko'rsatkich 120 taga yetdi.

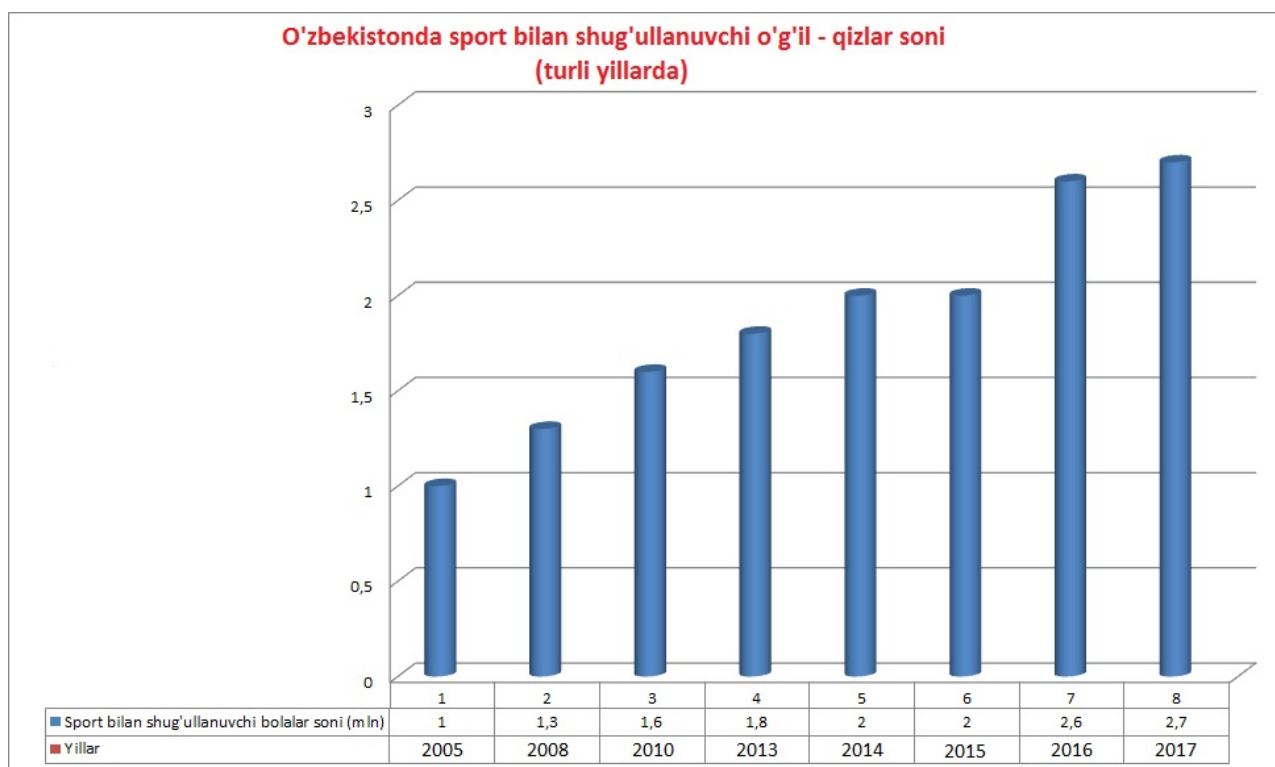


2010-yilda mamalakatimizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning 1.6 mln nafari jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan bo'lsa, bu boradagi ko'rsatgich 2010-yilda 2008-yildagi 29.2 %dan 34.5%ga, qizlar orasida esa 24.1%dan 30.9%ga oshganini ko'rsatadi.[9].

2013-yilda 1.8 mln nafardan ortiq bola sportning 30 dan ziyod turi bilan muntazam shug'ullangan. Bu raqam 2003-yilga nisbatan olganda 1.4 barobar ko'p bo'lgan. [10]. 2014-yilga kelib bu ko'rsatgich 2 mln.ga yaqinni tashkil etdi.[11]. 2015-yilga kelib esa bu ko'rsatgich 2 mln dan oshdi. [12].

2005-yilda yurtimizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning 30 foizi, jumladan, qishloq joylarda 29 foizi sport bilan shug'ullangan bo'lsa, 2015-yilda bu raqamlar tegishli ravishda 57,2 foiz va 56 foizni tashkil etgani qayd etildi. Bunday misollar mamlakatimiz bu borada katta o'sish va o'zgarishga erishganidan yaqqol dalolat beradi [13].

Bu ko'rsatgichlarni o'sib borishini quyidagi gistogrammada ko'rishingiz mumkin.



Bolalar sportini rivojlantirishga qaratilgan aniq maqsadli ishlarimiz natijasida o'g'il-qizlarimiz muntazam shug'ullanadigan sport turlarining soni keskin ravishda oshib bormoqda. Masalan, ayni shu yoshdagi bolalar 2005-yilda 43 turdagi mashg'ulotlarga qatnagan bo'lsa, bugungi kunda ular 59 sport turi bilan shug'ullanayotgani bu sohadagi yutuqlarimiz nafaqat son jihatidan, balki sifat jihatidan ham o'sib borayotganini ko'rsatadi.

Ayniqsa, farzandlarimiz biz uchun mutlaqo yangi bo'lgan badiiy gimnastika, suzish, sinxron suzish, tennis, taekvondo, dzyudo, karate, vaterpol, eshkak eshish kabi sport turlari bo'yicha muntazam shug'ullanayotgani, qit'a va jahon

miqyosidagi nufuzli musobaqalarda ishtirok etib, yuqori shohsupalarga ko'tarilayotgani har qanday odamni hayratda qoldiradi.

Ilgari bugungiday zamonaviy suzish havzalari, tennis kortlari yoki gimnastika zallari yetti uxlab tushimizga ham kirmas edi. Misol uchun, suzish deganda, ariq yoki kanallarda, oddiy sanitariya talablariga ham javob bermaydigan loyqa suv va hovuzlarda cho'milishni tasavvur qilar edik. Buning oqibatida respublikamiz aholisi, eng yomoni, bolalar o'rtasida og'ir kasalliklar nihoyatda ko'payib ketgani, onalar va bolalar o'limi bo'yicha O'zbekiston sobiq ittifoqda eng oldingi o'rinlarda turgani ham kechagi tariximizdan yaxshi ma'lum.

Mustabid tuzumdan meros bo'lib qolgan ana shunday og'ir vaziyat tufayli 2000-yilda har 100 ming bolaning 6 mingga yaqini o'tkir respiratorli virusli infeksiyalarga, 576 tasi pnevmoniya, 449 tasi bronxit, 310 tasi skolioz kasalligiga chalingan edi.[13]. 2005-yilda mutlaqo sog'lom bolalar ko'rsatkichi 52.7% tashkil etgan bo'lsa, 2010-yilda bu raqam 62.6 % ni tashkil etgan edi. SHu bilan birga 2010-yilda 2005-yilga nisbatan o'quvchilar o'rtasida o'tkir retseptorli virusli infeksiya bilan kasallanish 12.8%, pnevmaniya bilan kasallanish 15.5%, bronxit bilan kasallanish 16.2 % va skolioz bilan kasallanish 11.6%ga kamaydi.[9]. 2014-15-yillarga kelib, rivojlanishida tug'ma nuqsoni bo'lgan bolalar soni 1.3 barobarga kamaygan. 6-15 yoshli bolalar orasida o'tkir yuqumli kasalliklar bilan og'rish 34.4%, pnevmoniyaga chalinish 49.7%, bronxit bilan xastalanish 32.8% va skolioz bilan xastalanish 32.7%ga kamaygan. [12].

Keyingi yillarda keng ko'lamdagi iqtisodiy, ijtimoiy, maishiy, tibbiy va boshqa chora-tadbirlarni izchil joriy etish, bolalar sportini tizimli asosda rivojlantirish bo'yicha amalga oshirgan ishlarimiz natijasida bugungi kunga kelib sport bilan shug'ullanadigan 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalarimiz o'rtasida o'tkir respiratorli virusli infeksiyalar bilan kasallanish 47,3 foizga, pnevmoniya bo'yicha 55,6 bronxit bo'yicha 61,7 skolioz bo'yicha 45,5 foizga kamaygani biz erishgan eng muhim natija sifatida albatta barchamizni quvontiradi. Bunday ijobiy o'zgarishlarni har qaysi ota-ona o'z oilasi, o'z

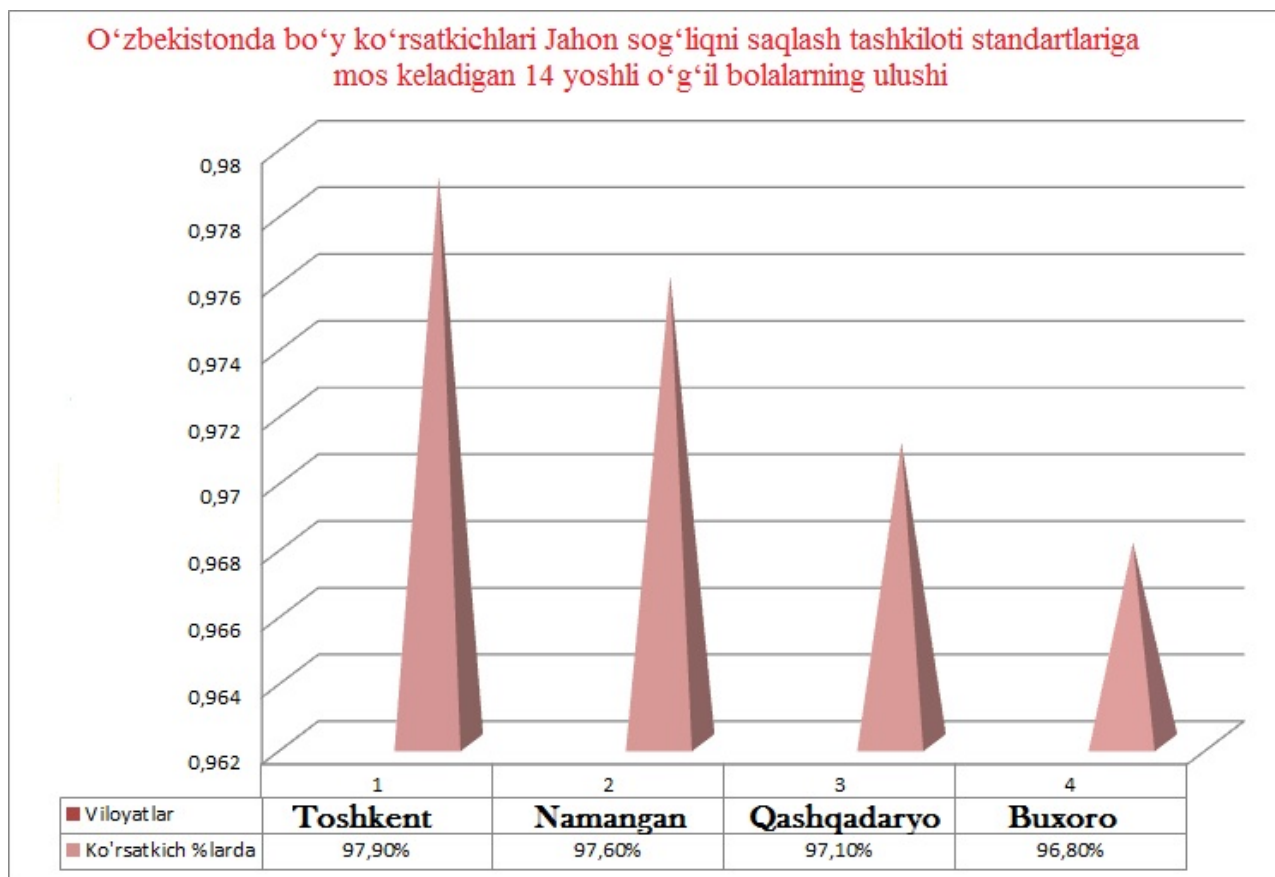
farzandlari misolida ko'rib, sportning bu boradagi ta'siri va ahamiyatini tobora chuqur anglab yetmoqda.

Qiz bolalarni ommaviy sportga jalb etish borasidagi amaliy ishlarimiz haqida ham alohida to'xtalib o'tishimiz zarur. Bu ko'rsatkichlar 2003-yilda 16.4 foiz,[10] 2005-yilda 24 foizni, 2008-yilda 24.1 foiz, 2011-yilda 30.9 foizni tashkil etgan.[9]. 2013-yil 32.5 foiz.[10]. 2016-yilga kelib, qiz bolalarning 47 foizi, qishloq joylarda esa 44,7 foizi sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgani barchamizga mamnuniyat yetkazadi.



Viloyatlar miqyosida olib qaraganda, 2015-yilda qiz bolalarning sport bilan shug'ullanishi Farg'ona viloyatida 47,6 foizni, Namangan viloyatida 47,5, Samarqand va Xorazm viloyatlarida 47,4 foizni tashkil etgani e'tiborga loyiq, albatta.

Qizlarimizni sportga qiziqtirish, ular o'rtasida sportni ommalashtirish maqsadida ayol murabbiyalar tayyorlash masalasiga alohida e'tibor qaratib, bu borada maxsus qarorlar qabul qilganimiz o'z samarasini bermoqda.



Ana shularning barchasini inobatga olib, yuksak malakali sport murabbiylari, jumladan, xotin-qiz murabbiyalar mehnatini rag'batlantirish bo'yicha yurtimizda yangi, samarali tizim joriy etilgani bugungi kunda o'z natijasini bermoqda. Buning tasdig'ini 2015-yilda sport bo'yicha murabbiy va o'qituvchilar 2005-yilga nisbatan 1,5 barobar ko'payganida, jumladan, ayol sport ustozlari 3,8 barobar oshganida ko'rish mumkin. Bolalarimiz kelajagini o'ylab olib borayotgan mana shunday ishlarimiz farzandlarimizning jismoniy kamolotida o'zining amaliy ifodasini topmoqda. Masalan, O'zbekistonda bo'y ko'rsatkichlari Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti standartlariga mos keladigan 14 yoshli o'g'il bolalarning ulushi bugungi kunda Toshkent shahri bo'yicha 97,9 foizni, Namangan viloyati bo'yicha 97,6, Qashqadaryo viloyati bo'yicha 97,1, Buxoro viloyati bo'yicha 96,8 foizni, mamlakatimiz bo'yicha 94,2 foizni tashkil etmoqda. Boshqacha qilib aytganda, 14 yoshdagi o'g'il-qizlarimizning bo'yi keyingi o'n yilda o'rtacha 2,8 santimetrga o'sganini alohida ta'kidlash lozim.

Ayni shu yo'lda amalga oshirgan ishlarimizning yana bir muhim natijasini harbiy xizmatga yaroqli deb topilayotgan yigitlar soni 2000-yildagi 63,4 foizdan 2015-yilda 86,3 foizga yetgani, ularning bo'yi shu davrda 5,9 santimetrga o'sib, o'rtacha 171,7 santimetrni, vazni esa 6,2 kilogrammga ortib, 67,8 kilogrammni tashkil etayotgani misolida ko'rishimiz mumkin.

Barchamizga ayonki, sport bilan muntazam shug'ullanish bolalarimiz, yoshlarimizning sog'lom qarashlarini shakllantiradi va irodasini toblaydi, ularning mard va jasur insonlar bo'lib kamol topishi, turli-tuman sinov va qiyinchiliklarni mardona yengib o'tishga qodir bo'lishi uchun mustahkam zamin yaratadi. Eng muhimi, sport bilan do'st bo'lgan bolalar biz uchun mutlaqo begona va zararli oqimlarga qo'shilib ketmaydi.

Barchamizga mamnuniyat yetkazadigan tomoni shundaki, iste'dodli o'g'il-qizlarimiz xalqaro maydonlarda qo'lga kiritayotgan katta g'alabalari bilan O'zbekiston yoshlarining hech kimdan kam emasligini takror va takror namoyon qilmoqda.

Bu haqda so'z yuritganda, birgina o'tgan yili 1 ming 668 nafar sportchimiz, jumladan, 567 nafar qizimiz 165 ta xalqaro musobaqada ishtirok etib, 983 ta medalni qo'lga kiritganini, yosh iqtidorli musiqachi va ijrochilarimiz nufuzli xalqaro tanlovlarda 137 ta sovrinli o'ringa sazovor bo'lganini va ularning 76 tasi Gran-pri va birinchi o'rin ekanini aytish joiz.

Respublikada sportning ommaviy turlari anchaga ko'paygan bo'lib, ularning ayrimlari birinchi marta so'nggi yillarda rivojlana boshlagan (masalan, ayollar futboli, sinxron suzish). Jumladan, 2004 yilgacha bolalar sport sektsiyalari va klublarda sportning sakkiz turi bo'yicha shug'ullanishgan (futbol, voleybol, kurash, boks, taekvondo, karate, erkin kurash, dzyu-do). Maktab dasturiga yengil atletika turlaridan — faqat yugurish va uzunlikka sakrashgina kiritilgan. Bugungi kunda sport zallarining jihozlanish darajasi, sport sektsiyalarida uning 30 xil turini, shuningdek, davlat ta'lim standartining maktablardagi jismoniy tarbiya bo'yicha talablarini to'laligicha bajarish imkonini bermoqda. Bolalar uchun

belgilangan dasturlar sportning 12 xil turini qamrab olgan. Bular sport va badiiy gimnastika, suzish, yengil atletika, futbol, basketbol, qo'l to'pi, voleybol, kurash, belbog'li kurash, stol tennisi, shaxmat. Binobarin, bugungi kunda o'quvchilar amalda sportning yengil atletikaga doir barcha turlari bilan shug'ul-lanish imkoniyatiga egadirlar. Respublikada ayollar sportining tur-lari, jumladan, badiiy gimnastika va sinxron suzish keng ommalashib bormoqda.

Bob bo'yicha xulosa

Xulosa qilib aytganda O'zbekistonda bolalar sportiga katta e'tibor berib kelinmoqda bolalar sportini rivojlantirish masalasi uning moddiy-texnik jixatlarini, yosh avlodni xar tomonlama yetuk va barkamol tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishni, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkillashtirish va sport maxoratining fundamental negizi bo'lmish jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirish muximligiga e'tibor qaratilgan.

1. Bolalar organizmining o'sishi va rivojlanishi, qaddi qomatining to'g'ri shakllanishi, xayotiy zarur ko'nikma va malakalarining shakllanishi bilan bir qatorda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, yegiluvchanlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda bolalarning anotomo fiziologik xususiyatlarini o'rganish muxim axamiyatga ega ekan.

2. Ommaviy sport, ayniqsa bolalar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uni tashkiliy asoslarini yaratish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. So'ngi yillarda o'zbek sporti o'zining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuxratini jaxon xamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab xalqaro standartlarga mos sport majmualari qad ko'tarayotganligi, yurtimizning turli xududlarida eng nufuzli xalqaro musobaqalarni o'tkazib kelinayotganligi davlat siyosatining maxsulidir.

3. O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy takomillashtiradigan eng ta'sirchan vosita sport xisoblanadi. Sport turini to'g'ri tanlash kasallanishni profilaktika qiluvchi omil xamda bir muncha yuqori natijalarga erishish vositasi sifatida xam muhimdir. Bunda morfo-funktsional xususiyatlar, fiziologik

ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlar, oliy asab faoliyatining individual xususiyatlari va bola xamda o'smirning shaxsiy xususiyatlarni xisobga olib, pedagogik, tibbiy-biologik, shuningdek, psixologik uslublardan foydalanish zarur.

II. BOB. TADQIQOT ISHINING MAQSAD VA VAZIFASI, TASHKIL ETISH VA USLUBLARI.

II.1. Tadqiqot ishining maqsadi.

Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishda samarali vosita va usullarni qo'llab mashg'ulot samaradorligini oshirish.

II.2. Tadqiqot ishining vazifalari.

- bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishni ilmiy-uslubiy moddiy tomonlarini o'rganish;
- bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishda shakl, vosita va usullarini qo'llash;
- bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish vosita va uslublari yuzasidan xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

II.3. Dissertatsiya ishda tadqiqot usullari.

- nazariy taxlil va umumlashtirish uslubi;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik tajriba.
- matematik-statistika

II.4. Tadqiqot ishining tashkil etish bosqichlari.

I - bosqich. 2015-2016 yillari mavzu asosida Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini sifatini oshirish vosita va uslublari yuzasidan tadqiqot ishlari olib borildi.

- Tadqiqot ishlarida O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor "Respublikamizda" Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tuzilishi uning hozirgi kungacha faoliyati, Respublikamizda sport inshootlarining barpo etilishi, yaratilayotgan shart-sharoitlar tahlil etilgan. 2002 yildan beri "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" tomonidan yaratilgan imkoniyatlar Respublikamiz sportchilarining xalqaro maydonlarda erishgan natijalari tahlil etilgan. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bolalar sportining moddiy bazasi yildan-yilga kuchayib borishi

bilan bir qatorda bolalar sportining ilmiy-uslubiy tomonlarining ham rivojlanib borishi respublikamiz olimlari K.M.Mahkamjonov [29], R.S.Solomov [30;31], T.S.Usmonxo'jaev [32;34], SH.X.Xonkeldiev, A.A.Abdullaev [18;19], E.A.Koshbaxtiey, R.D.Xolmuhammedov, A.T.Sodiqov, T.U.Ismoilov, A.M.Achilov, Yu.Yu.Aripov, B.G'.Boyboboev [22;23], B.SH.Madaminovlar tomonidan olib borilgan ilmiy-uslubiy ishlar tahlil qilindi.

Jismoniy tarbiya tizimining huquqiy, dasturiy, me'yoriy, moddiy, uslubiy asoslari keng o'rganildi.

II - bosqichda Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sifatini oshirishda vosita va uslublarni tahlil etish va amaliyotda qo'llanilishi yuzasidan Kosonsoy tumani XTMTFMT va TE bo'limiga qarashli 24-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida va Kosonsoy tumani "Xonqurg'on" mahalla fuqarolar yig'inida "Qaytmas" qishlog'ida yashovchi bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi o'rganildi.

III - bosqich – Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini sifatini oshirish vosita va uslublari yuzasidan yakuniy xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqildi. Dissertatsiya ishi kirish qismi dolzarbligi I-II-III- boblari va xulosa himoya uchun tayyorlandi.

Tadqiqotlarni tashkil etish Namangan viloyati Kosonsoy tumani XTMTFMT va TE bo'limiga qarashli 24-umumiy o'rta ta'lim maktabi 1960-yilda tashkil topgan. Hozirda maktabda 339 nafar o'quvchi o'qiydi shundan 161- o'g'il bolalar 178- qiz bolalar. Boshlang'ich sinflarda 187- Nafar o'quvchi o'qiydi. Maktabda ochiq sport maydonlari voleybol, futbol, qo'l to'pi, basketbol maydoni, yengil atletika yo'lakchasi, sakrash, uloqtirish mashqlari uchun joy yetarli. Zamonaviy sport zal 2013 yili barpo etilgan.

Maktabda 2 nafar oliy ma'lumotga ega jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyat ko'rsatadi. Maktabda voleybol, futbol, qo'l to'pi, basketbol, shaxmat-shashka, badminton, yengil atletika milliy kurash sport turlaridan to'garaklar mavjud. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik

jismoniy tarbiya to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Maktabda sportga jalb etilgan bolalar soni 70%ni tashkil etadi. Maktab "Xonkurgon" mahalla fuqarolar yig'inidagi "Qaytmas" qishlog'ida joylashgan.

Mahallada aholining soni 1600 nafar, maktab o'quvchilari soni 339 nafarni tashkil etadi. Mahalla bolalari asosan 24-umumiy o'rta ta'lim maktabida shug'ullanadi. Mahalla bolalarining 140 - nafari o'rta maxsus kasb-hunar kollejlarida ta'lim olishadi.

II-bosqichda nazorat guruxi sifatida bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sifatini oshirishda vosita va uslublarni tahlil etish va amaliyotda qo'llanilishi yuzasidan Kosonsoy tumani XTMFMT va TE bo'limiga qarashli 26-sonli umumiy ta'lim maktabida va Kosonsoy tumani "Bulokboshi" mahalla fuqarolar yig'ini Bulokboshi qishlog'ida yashovchi bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi o'rganildi.

III - bosqich – bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini sifatini oshirish vosita va uslublari yuzasidan yakuniy xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqildi. Dissertatsiya ishi kirish qismi dolzarbligi I-II-III- boblari va xulosa himoya uchun tayyorlandi.

Tadqiqotlarni tashkil etish Namangan viloyati Kosonsoy tumani XTMFTE va MT bo'limiga qarashli 26-umumiy o'rta ta'lim maktabi 1970 yilda tashkil topgan. Hozirda maktabda 326 nafar o'quvchi o'qiydi shundan 92- o'g'il bolalar 108 - qiz bolalar. Boshlang'ich sinflarda 170 - nafar o'quvchi o'qiydi. Maktabda ochiq sport maydonlari voleybol, futbol, qo'l to'pi, basketbol maydoni, yengil atletika yo'lakchasi, sakrash, uloqtirish mashqlari uchun joy yetarli. Zamonaviy sport zal 2007 yili barpo etilgan.

Maktabda 3 nafar oliy ma'lumotga ega jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyat ko'rsatadi.

Maktabda voleybol, futbol, qo'l to'pi, basketbol, shaxmat-shashka, badminton, yengil atletika milliy kurash sport turlaridan to'garaklar mavjud. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy

tarbiya to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Maktabda sportga jalb etilgan bolalar soni 70%ni tashkil etadi. Maktab "Bulokboshi" mahalla fuqarolar yig'inida joylashgan.

Mahallada aholining soni 2400 nafar, maktab o'quvchilari soni 326 - nafarni tashkil etadi. Mahalla bolalari asosan 26-umumiy o'rta ta'lim maktabida shug'ullanadi. Mahalla bolalarining 144 - nafari o'rta maxsus kasb-hunar kollejlarida ta'lim olishadi.

III.BOB. O'QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA HAMDA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHINI TASHKIL ETISH

III.1. Bolalarni jismoniy tarbiyasini tashkil etish.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'min-lashning ajralmas qismi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat va sport bolalar hamda o'smirlarda ko'p-gina fazilatlar, shu jumladan ularning jismonan baquvvat bo'lishi, harakat ko'nikma va malakalarini jismoniy xususiyatlari takomiliga yetishi, organizmning zaxira kuchlari, ish qobiliyati, ko'pgina kasalliklarga nisbatan qarshilik kuchining oshishiga yordam beradi. Biroq chidamlilik, umumiy salomatlik holati hammada bir xil bo'lmaganidek, yuklama ham bir xil bo'lishi mumkin emas.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash,

Sog'ligini mustahkamlash, o'quvchilarni chiniqtirish, ular-ning to'g'ri jismoniy rivoji va yuqori aqliy ish qobiliyatini saqlab turishiga ko'maklashishdan iborat bo'lib.

Jismoniy sifatlarini tarbiyalash (chaqqonlik, kuchli-lik, tezlik, bardoshlilik, qayishqoqlik) va hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalarini: yurish, yugurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, safda yurishga tayergarlik, qaddi - qomatni rostlash, muvozanatni saqlashga doir mashqlar, harakatlar aniqligi va muvo-fiqligi, ritm hamda sur'at sezgisi, jamoa bo'lib harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Bolalarga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus bilimlar berish. Sekin yugurishdan kichik maktab yoshidagilarda chidamlilikni rivojlantirish orqali, undan qulay vosita sifatida muvaffaqiyat bilan foydalanish mumkin.

Bolalarga boshlang'ich sinfda birinchi jismoniy tarbiya darslaridan boshlaboq, umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Bu o'rinda, asosan jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

4-sinfidan boshlab, bir qator o'zgacha uslublar qo'llaniladi - masofa tobora kamaytirib boriladi va tegishli ravishda tezkorlik oshirib boriladi, bu o'rinda yurak – qon tomirlarini daqiqasiga 170-185 marta urish doirasida saqlanib turadi. Dam olish uchun 45-80 soniya ajratish tavsiya qilindi. Kam jadallik talab qiladigan mashqlarni bajarishda ularning davomiyligini asta-sekin oshirib borish orqali, 11-12 yoshdagi bolalarda yugurish tayyorgarligi hajmini haftasiga 14 km. gacha yetkazish mumkin. SHuningdek 1 km.dan to 1,5 km.gacha yurish va yugurish ham chidamlilikni rivojlantirish mashqlari qo'llanildi.

Bolalar organizmining fiziologik xususiyatlariga xos dam olish uchun dinamik mashqlar va bo'shashishga qaratilgan mashqlar amalda qo'llanildi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda sekin-sekin bir ma'romda yugurish, ayniqsa kesishgan joylar bo'ylab yugurish a'lo darajadagi vosita bo'lib xizmat qildi.

O'quv mashg'ulotlari amaliyotida sekinlashgan bir ma'romda, takroriy va bir maromdagi ishlarni qo'llash uslubining imkoniyati bor. Ko'plab tadqiqotchilar mana shu fikrga kelishar ekan, chidamlilikni 8-30 daqiqa davmida sekin bir ma'romda yugurishdan foydalangan holda, kichik maktab yeshidan tarbiyalash zarur.

O'rta yoshdagi maktab o'quvchilar uchun jismoniy tarbiyaning asosan bolalarni:

Salomatlikni mustahkamlash va me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashishdan iborat bo'lib muntazam olib boriladi;

Harakatli sifatlarni rivojlantirishga ko'maklashadi, chaqqonlik, tezkor-kuchlilik, mushak kuchi, chidamlilik va bo'gin-lardagi harakatchanlik rivojlanadi

Harakatlanish chog'ida va statik holatlarda gavgdani to'gri tutish malakasini mustahkamlanadi.

Maxsus tibbiy guruxlar uchun mashg'ulot.

Bolalarning ayrimlari salomatligi odatdagi maktab dasturini bajarishga xalaqit bermaydigan talaygina doimiy yeki vaqtinchalik kasalliklar bo'lgan bolalarga davolash va to'g'rilovchi gimnastika zarur. Bunday bolalar III sog'lik

guruhini tashkil etib, ular umumiy guruhlarda jismoniy tarbiya bilan shugullanmasliklari kerak.

Tayanch-harakat apparatining ro'yiost buzilishlarida, shuningdek har qanday darajadagi jiddiy buzilishlarda, bolalar shifoxonalarida yoki vrachlik jismoniy tarbiya dispanserlarida davolash mashg'ulotlarini o'tkazishi zarur [31;32;33;34].

Bolalar maktab yeshiga yetganda jismoniy tarbiya ishi vazifalari turli xil harakatlarni takomillashtirish, qomatni shakllantirishdan iborat bo'ladi. Yoshligidan jismoniy tarbiya bilan tanasi chiniqqan bola maktabga baquvvat hamda bir muncha tetik bo'lib keladi.

III.2. Bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni boshqarish.

Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy mashqlar - elementar harakatlar, ulardan tuzilgan harakat holatlari va ularning majmualari, jismoniy rivojlanish maqsadlarida tizimlashtirilgan unsurlardir. Jismoniy tarbiya amaliyotida jismoniy mashqlar, insonning kunlik mehnat, maishiy, harbiy faoliyat turlaridan (yugurish, yurish, sakrash, irg'itish, og'irliklar ko'tarish, suzish va boshqalar) o'zlashtirib olingan va tashkiliy-uslubiy ravishda gimnastika, yengil va og'ir atletika, harakatli va sport o'yinlari, sport turizmi va boshqalar sifatida, harakatlar va holatlar asosiga qurilgan bo'ladi.

Mashg'ulotlarni olib borishda dastlab chigalni yozish mashqlarning asosiy qismini boshlashdan oldin (mashqlarga o'tishdan avval, uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajari-ladigan mashqlar) 5—10 daqiqa davomida chigilni yozish zarur, ya'ni avval ancha yengil jismoniy mashqlarni bajarish lozim bo'ladi. Chigilni yozish paytida bajariladigan mashqlar o'zining turiga ko'ra, asosiy qism bajariladigan paytdagidek bo'lishi ham mumkin; ular faqat jadalligi bilan farqlanib turadi. Sekinlashgan yurishga — yugurish oldidan, chigilni yozish sifatida bajariladigan mashq turi sifatida qaraladi. U yurak mushaklari va boshqa mushaklarga, shuningdek o'pka va bo'gimlarga jismoniy yuklamalarning

oshishiga ko'nikma hosil qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, chigilni yozish yoki mushaklar va bo'g'inlarni qizdirish, ehtimolli shikastlanishlarning oldini olishda yordam beradi. Chigilni yozishdan so'ng, mushaklarni yengil bo'shashtirish amalini o'tkazish lozim.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishda xar bir qism muxim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning asosiy qismida uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajariladigan mashqlardan tashkil topgan. Ularning foydasi shundaki, ular yurak qon-tomir va nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarni bajarish jarayonida mushaklarning yirik guruhlarini ishga tushiriladi, bu esa kislorod oqimining oshib borishi hisobiga, ularni ma'lum zaruriy vaqt ichida bajarish uchun kerakli bo'ladigan energetik salohiyatni ta'minlab beradi. Natijada, anaerob rejimda mashqlar bo'lib turadigandek, sut kislotasining yig'ilib qolishi sodir bo'lmaydi.

Mashqlarning mazkur fazasidan ko'zlangan maqsad, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash hisoblanadi. Jismoniy mashqlar dasturining mashqlarni tanlab olish, odamning ayni daqiqadagi jismoniy holatiga, turmush tarzining xususiyatlari va shaxsiy afzalliklariga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotlarning takrorlanishi mashqlarning hafta ichidagi soni orqali aniqlanadi. Umumjismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va tana vaznini maqbul darajada ushlab turish uchun, jismoniy tarbiya bilan haftasiga kamida 2-3 marta shugullanish lozim; bu o'rinda har qanday ikkita mashqlar orasidagi tanaffus ikki kundan oshib ketmasligi zarur.

Mashqlar boshlanishida yaxshisi haftasiga 3 marta (kun oralab) 4-6 hafta davomida shug'ullangan ma'qul. Masalan, bu dushanba, chorshanba va juma yoki seshanba, payshanba va yakshanba kunlari bo'lishi mumkin. Keyinchalik mashg'ulotlarning jadalligi haftasiga 4-6 kungacha oshirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashqlarning asosiy qismida sarflanadigan harakatlar umumjismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi, shuningdek bu odam o'z oldiga qanday maqsadlar qo'yganiga ham bogliq: salomatlikni

yaxshilash va kasalliklar oldini olish yoki o'pka hayotiy sig'imini oshirish, boshlanishdan yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan odamlarga mashgulotlarni jadallikning eng past darajasida boshlanadi.

3.2.1-jadval

Nagruzka shiddati turkumlari.

Shiddat yunalari	Nagruzka shiddati	YuQTU ko'rsatkichlari	
		O'g'il bolalar	qizlar
1.	Past shiddatdagi nagruzka	130 gacha	135 gacha
2.	O'rta shiddatdagi nagruzka	131 - 155	136-160
3.	Katta shiddatdagi nagruzka	156 - 175	161-180
4.	Yuqori shiddatdagi nagruzka	176 dan yuqori	18dan yuqori
5.	Maksimal shiddatdagi nagruzka	kritik	quvvatda

Puls yurak qon-tomir urishi – mashqlar paytida jadallik xaqida axborot berib boruvchi hisoblanadi. Mashqlardan ko'zlangan maqsad mashgulotlarni shunday YuQS darajasida olib borish kerakki, u jismoniy yuklamadagi puls tezligiga, yoki mashqdagi puls chastotasiga teng bo'lsin.

Dastlabki mashqlarning 4—6 haftasida jadallikning tavsiya qilinadigan darajasi pulsning maksimal chastotasidan 50—70% bo'ladi. Umumjismoniy tayyorgarlikni yaxshilanishi bilan asta-sekin jadallik darajasining oshib boradi.

Mashqlarning davomiyligi bu zo'r berib bajariladigan jismoniy mashqlarga sarflangan vaqtlar sonidan iborat. Agar tezlik darajasi yuqori bo'lmasa, mashqlar davomiyligini oshirish lozim, agar aksincha, mashqlar tezligi yetarlicha yuqori bo'lsa, uning davomiyligini bir muncha kamaytirish mumkin bo'ladi. Mashqlar qanchalik tezkor bo'lib borsa, uning uchun shunchalar kam vaqt sarflanadi va aksincha. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarligi mavjud bo'lmagan shaxslar uchun, o'zining mashqlar dasturini hafta davomida 3-4 kun 8-4 daqiqadan,

o'rtacha tayyorgarlik darajasiga ega bo'lganlar – 18-28 daqiqadan, yaxshigina jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlar esa 40-50 daqiqadan boshlaydi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish, bolalar, yoshlar faoliyat yuritadigan istalgan ish turlaridagi kabi, shaxsning xususiyatlariga doir ma'lum bir talablarni taqdim etadi va birinchi navbatda, u yoki bu sport turi orqali mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli kechayotgani aniqlab olingach, o'sha xususiyatlarni shakllantirishga ko'maklashiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar orqali samarali sog'lomlashtiruvchi natijaga erishish uchun tarkibi va me'yori qat'iy belgilangan jismoniy yuklamalarni bajarish zarur. Jismoniy tarbiya va sportda yuklama jismoniy mashqlarning shugullanuvchilar organizmiga ta'siri tushuniladi.

Jismoniy yuklamani bajarish uchun Zta asosiy maqsadni farqlash mumkin. Bular sportda natijaga erishish, sog'likni mustahkamlash, biror bir faoliyatga tayergarlikdan iborat. Mazkur maqsadlarga binoan, sportga oid sog'lomlashtiruvchi va amaliy yuklamalar ajratilib, shuningdek ular tarkibi va katta-kichikligiga ko'ra ham jiddiy farq qiladi katta sport yuklamalari bilan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya o'rtasida keyinchalik bo'linish oqimi qayd qilinadi.

Yuklama qiymati uning jadalligi va hajmining o'lchamlari bilan tavsiflanadi. Yuklamalarni to'g'ri me'yorlash asosiy mezonlari yurak qisqarishlari soni mashqlarni maksimal takrorlashlar miqdori bo'yicha qarshiliklar qiymati, daqiqalik nafas hajmi va boshqalar hisoblanadi.

Samarali jismoniy tarbiyada eng muhimi tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiruvchi va o'rgatuvchi yuklamalarni me'yorlash hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport tiklaydigan yuklamalar sog'likni mustahkamlash, charchashni pasaytirish, ish qobiliyatini oshirish uchun qo'llaniladi.

Tiklaydigan yuklamalar jismoniy tarbiyaning har xil shakllarida qo'llaniladi. Sayr qilish, turistik sayohatlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, harakatli

o'yinlar, qayiqda suzish, velosiped haydash kabi tiklaydigan yuklamalarni tabiatning tabiiy omillari (suv, havo, quyosh) bilan qo'shib olib borgan ma'qul.

Tayyorlab rag'batlantiradigan yuklamalar organizmni bir muncha yuksak funktsional, o'quv yoki kasbiy faoliyatga tayyorlash uchun qo'llaniladi.

Rag'batlantiruvchi tayyorlov yuklamalari ertalabki badan-tarbiyada, darslardan oldingi gimnastikada, diqqatni aniq jalb etuvchi harakatlar, aqliy mehnatni talab qiladigan maxsus kasbiy faoliyat oldidan qo'llaniladi.

Tiklaydigan va ragbatlantiruvchi yuklamalar me'erini aniq-lash qiyin. Chunki shoshilinch mashq samarasining ma'lum me'yori yo'q. Tiklaydigan yuklamalar ta'sirining eng mos ko'rsatkichi, bu - ish qobiliyatining oshishi, kayfiyatning yaxshilanishi, charchoqning kamayishi yoki yo'qolishidir. Tiklaydigan yuklamalar muntazam - kun, hafta, oy, yil mobaynida qo'llanilishi kerak.

Faollashtiruvchi yuklamalar mushaklarda almashinuv jarayon-larining yetarli bo'lishini ta'minlab, organizmning hamma funktsiyalarini (qon aylanishi, nafas, asab-ruhiy faoliyat, hazm qilish) va oxir-oqibatda trofik (oziqlantiruvchi) funktsiyani rag'batlantiradi. Barcha yuklamalar (rivojlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi, tiklaydigan, tayyorlab ragbatlantiruvchi) shuningdek faollashtiruvchi hisoblanadi. Biroq ularning hajmi, hamma vaqt ham zarur harakat faolligini ta'minlay olmaydi.

Faollashtiruvchi yuklamalar charchoq bo'lmaganda ham (dam olishda) bajarilishi lozim. Maktab o'quvchisining kundalik harakat faolligi me'erini 15—30 ming qadam deb hisoblash mumkin.

O'rgatuvchi yuklamalar me'yori shug'ullanuvchining individual qobiliyatiga bog'liq. O'rgatishning asosiy hajmi rivojlantiradigan, tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiradigan va faollashtiradigan yuklamalarni bajarish jaraenida o'tkaziladi. Sport mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya darslarida, uyga berilgan topshiriq-larda bajariladigan maxsus o'rgatadigan yuklama o'rnatish

samaradorligi, mezon bo'yicha va maktab o'quvchisining tegishli ko'nikmalarni egallaganidan keyin belgilanadi [22;23].

III.3. Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida vositalarni qo'llash uslublari.

Bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ilmiy – uslubiy manba'lar kamligi bolalarni ayrimlari sport bilan shug'ullanmaganligi sababli, ular jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan vositalarni zarur me'yorlarini olishlari kerak.

Bolalar uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bir-biri bilan o'zaro bog'langan shakllar tizimida amalga oshiriladi:

- Jismoniy tarbiya bo'yicha darslar;
- maktab kun tartibidagi jismoniy tarbiya - sog'lomlashti-rish tadbirlari mashg'ulotlarga gimnastika, darslarda jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffuslarda va uzaytirilgan kun tartibidagi o'yinlar va jismoniy mashqlar;
- maktabda sinfdan tashqari sport - ommaviy ishlar (jismoniy tarbiya to'garaklari, sport sektsiyalari, turistik sayohatlar, sport musobaqalari, sport bayramlari - salomatlik kunlari);
- maktabdan tashqari sport - ommaviy ishlar (o'quvchilarning mahallalari, turarjoy bo'yicha bolalar-o'smirlar sport maktab-lari, sport jamiyatlaridagi mashg'ulotlar, o'quvchilarning oila-dagi mustaqil mashg'ulotlari, maktab qoshidagi va hovli maydon-lari, stadion, xiyobonlardagi mashg'ulotlar).

O'quvchilarning harakat faolligidagi vaqtning gigienik me'yorlari. Bolalar bilan tashkil etiladigan mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya darsi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli hisoblanadi. Darslarni to'g'ri tashkil qilish va ularni o'tkazish uslubi, o'qituvchining pedagogik mahorati ko'p jihatdan jismoniy

tarbiya vazifalarining muvaffaqiyatli bajarilishiga bog'liq. Har bir darsning tuzilishi va mazmuni o'quvchilarning yoshi, salomatligi va jismoniy tayergarligi hisobga olinib, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi belgilanadi.

Mashg'ulotlargacha - gimnastika sog'lomlashtiruvchi tadbirlardan biri va hozirgi zamon o'quvchilarida harakatlarning extiyojini to'ldiradigan chora hisoblanadi. U birinchi galda markaziy asab tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi: o'quvchilarning kayfiyati ko'tariladi, ular bir muncha faol, tetik va intizomli bo'lib qoladilar. Bundan tashqari, muntazam gimnastika mushak tizimini mustahkamlaydi. Moddalar almashinuvini oshiradi va ichki a'zolar, ayniqsa yurak va o'pkaning faoliyatini yaxshilaydi. Gimnastika har kuni darslardan 7-10 daqiqa oldin o'tkaziladi. Ob-havo yaxshi bo'lgan sharoitda uni albatta ochiq havoda (maktab hovlisida, sport maydonchasida), havo bulutli bo'lgan paytlarda va sovuq tushganda, majlislar zali, yo'lak yoki yaxshi shamollatib turiladigan hamda nam usulda artib tozalanadigan sinflarda o'tkaziladi. Mashqlar odatdagi maktab formasida bajariladi. Darsdan oldingi gimnastikani kasallikdan endigina tuzalgan va shikast olganlardan tashqari, asosiy va tayerlov guruhlarining barcha o'quvchilari qilishlari lozim. Maxsus tibbiy guruhdagi o'quvchilarning ham ko'pchiligi kirish gimnastikasi bilan shug'ullanishlari mumkin, buning uchun ular qo'shimcha tibbiy ko'rikdan o'tishi va shifokordan ruxsat olishi lozim.

Darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalari o'quvchilar charchashining oldini oladigan va ish qobiliyatini ko'taradigan muhim sog'lomlashtiruvchi tadbir hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya daqiqalaridan so'ng nafas va qon aylanishi kuchayadi, oyoq tomirlari va chanoq bo'shlig'ida dimlanishlari kamayadi; diqqat va aqliy ish qobiliyati yaxshilanadi, mushak tonusi oshadi, qomat xushbichim bo'ladi. Jismoniy tarbiya daqiqasi o'tkazilganda, bola toza havodan bahramand bo'lishi kerak. U 3-5 daqiqa davom etadi va oyoqlar hamda gavda uchun 3-5ta oddiy mashqlarni o'z ichiga oladi. Mashqlar vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turiladi. Bunday mashqlar uy vazifalarini bajarishda ham qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Tanaffuslardagi o'yinlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega va gipokineziyaga qarshi kurashda foyda keltiradi. O'yinlar charchoqni qoldiradi, emotsional tonus va o'quvchining aqliy mehnat qobiliyatini oshiradi. Odatdagi tanaffuslarda o'quvchilar-ning maktab hovlisida, yo'laklarda erkin o'yinlar o'tkazishlari uchun sharoitlar hozirlash zarur. Agar bolalar o'yindan keyin darsga hayajon bilan kelsalar, kulgi ko'tarib sergap bo'lsalar, ularga diqqatni jalb etuvchi mashq berish mumkin, shundan so'ng o'quvchilar tez tinchlanadilar.

Kuni uzaytirilgan guruhlardagi jismoniy mashqlar bolalarning harakat faolligi va qobiliyat darajasini oshiradi. Dam olish va sayr qilishga ajratilgan vaqtda jismoniy mashqlar hamda serharakat o'yinlar yordamida, asab tizimining maqsadga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir vaqtining ko'payishi bilan aloqador charchogini qoldirish, shuningdek harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, bolalarning sog'ligini mustahkamlash, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirish mumkin. Jismoniy mashqlar va serharakat o'yinlar sof havoda o'tkazilganda, ularning samaradorligi yuqori bo'ladi.

Asosiy harakat sifatlariga yo'nalganlik va har bir yuklamaning yetarlicha me'yori, yuklamalarning tarkibiga hamda jismoniy tarbiyaning rivojlantiradigan boshqa shakllari jihatlarini mustaqil mashqlar, turli xil klublar va seksiyalardagi mashg'ulotlar asosida quriladi.

Jismoniy tarbiya darslari maxsus guruh o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashning asosiy shakli hisoblanadi. Darslar haftasiga 2-3 marta 45 daqiqadan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotning boshlangich qismida shugullanuvchilarning kayfiyati aniqlanadi, o'z-o'zini va to'g'ri urinishini nazorat qilish mashqi o'tkaziladi. Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida, asosiy guruhning o'quv dasturiga qaraganda tezlik, kuch va chidamlilik uchun bajariladigan mashqlar chegaralanishi, yurish hamda yugurishda masofalar qisqartirilishi kerak. Qo'shimcha ravishda nafas mashqlari bo'limi kiritiladi. Qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlari guruhidagi material va orqa hamda qorin mushaklarini mustahkamlash mashqlari qo'llaniladi.

Shu bilan birga dasturga o'rtacha tezlikda yurish bilan navbatlash kerak bo'lgan har xil sakrashlar kiritiladi va tinchlantiruvchi hamda nafas mashqlari bilan tugallanadi.

Dasturga asosan, gimnastika mashqlari, yengil atletika, serharakat o'yinlar va sport o'yinlari elementlari kiradi. Jismoniy tarbiya mashqlarining majmui, uslublari, MTG mashg'ulotlarini tashkil etishdagi turli shaqlar qancha ko'p bo'lsa, ko'p kasallanadigan bolalarning jismoniy tarbiya bilan bogliq jarayonlari shunchalik samarali bo'ladi. MTGga kiruvchi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashqlarini o'tkazish alohida xususiyatlarga ega. Bu o'quvchilar guruhlari, shifokor xulosasi bo'yicha shakllanadi va maktab direktorining buyrugi bilan rasmiylashtiriladi [22;32;34].

MTGdagi mashg'ulotlarni majmuiy baholash mezonlari - shifokorlik, pedagogik nazorat turlaridan biridir. O'quvchini MTGga kiritishning asosiy mezonlaridan biri - organizm funktsiyasining buzilish darajasini hisobga olgan holda tashxis qo'yish hisoblanadi.

III.4. O'quv-trenirovka mashg'ulotlari vositalarining xaftalik xisoblash uslublari.

Bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda chet ellarda va mamlakatimizda tuplangan ilgor tajribalarni umumlashtirish shuni kursatdiki, tayyorgarlikning boshlangich davridagi ukuv mashg'uloti ishlari kuyidagi tamoyillar asosida olib borilishi maqsadga muvofiq.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganolmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik usullar va taktik xarakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muxim biomexanika asosini tashkil etuvchi xarakatlarni aloxida-aloxida o'rgatiladi.

Taktik va texnik tayyorgarlik buyicha materiallarni boskichma-boskich emas, balki spiralsimon urgatish kerak. Bunda albatta kuyidagi vazifalar kuyilishi lozim:

a) Bolalarni texnik (usullari va taktik xarakatlarining turli-tumanligi xakida keng kulamda tushuncha berish

b) Eng muxim texnik usullari va taktik xarakatlarni maxorat va malaka darajasiga kutarish:

v) Yosh sportchilarni tayyorlashning dastlabki boskichida uyin ukuv mashgulotlarining samarali vositasidir g'alaba kozonish ilmi bolalikdan urgatiladi.

Olimlarning ta'kidlashicha, yosh sportchilarning xarakat faolligini oshirishda va ularning xar tomonlama tayyorlanishida kuyidagilarni amalga oshirish zarur;

- mashg'ulot vaktini kamaytirish;
- mashg'ulot ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtadan uyin utkazish.
- jamoadagi sportchilar sonini kamaytirish
- o'yin maydonini kamaytirish
- Raqiblarni tez-tez almashtirib turish
- Musobakalarni blits-turnir shaklida o'tkazish

Ishga bunday yondoshish bolalarga turli vaziyatlarda kerak buladigan nostandart xolatdagi maxsus mashklarni katta xajmda urganishga olib keladi. Afsuski, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun tuzilgan dasturlarda standart xolatlarga kuprok urin ajratilgan, bunda boshlovchilar tupni olib yurish, tuxtatish, oshirish, turli xolatlarda tup tepishnigina urganadilar Tahlillar shuni ko'rsatsdiki bolalar va usmirlarni sportga urgatishdagi mavjud ishlarning uygun emasligini yakkol ko'rsatadi.

Bizning fikrimizcha, kamida uch omilni bir-biriga moslamok kerak. Bular standart mashklar; uyin sharoitidagi mashklar; utkazilgan mashg'ulotlar soni.

Bular xammasi yoshni xisobga olgan xolda utkaziladi.

Maxsus sinflar ukuvchilari uchun ukuv mashgulotlari rejalashtirish futbol buyicha BO'SM uchun tuzilgan dastur asosida utkaziladi.

5-7 sinflar ukuvchilari mashgulotlarda urta xisobda haftasiga 20 soatgacha katnashadilar, keyinchalik nagruzkalar 24 soatgacha oshiriladi. SHunday kilib, yosh sportchilar kuniga 3-4 soatdan mashk kiladilar.

Maktab jismoniy tarbiya ukituvchisi darslarni ukuvchilar olgan nagruzkalarni xisobga olgan xolda xamda shu kuni utiladigan mashgulotlarni xisobga olgan xolda utkazishi kerak. Xaftalik mikrotsikl mashgulotlarini rejalashtirishda jismoniy sifatlar kursatkichini xisobga olinadi. Bunda kup kuch va chidamlilik talab etuvchi tezkorlik va chakkonlik sifatlarini urgatish kiyinrok buladi. Ma'lumki, 10-14 yashar bolalarda dastlabki ikki sifat tezrok rivojlanadi. Shu sababli, hafta kunlari uchun mashgulotlar quyidagi sxemaga muljallangan bulishi lozim: birinchi mashgulotlar texnik-taktik mashklar, keyingisida tezkorlik va chakkonlikni oshirishga, undan keyingisida esa tezkorlikka chidamlilik; kuch va umumiy chidamlilikni oshirishga karatiladi.

Sport nazariyasi va amaliyot tajribasi asosida tuzilgan xaftalik mikrotsikl keltirilgan.

Maxsus sinflar uchun ukuv soatlarini taksim kilishning yillik jadvalini tuzishda sport turi buyicha BO'SM dasturi uchun beshinchi ukuv yili ukuvchilariga muljallangan ukuv mashguloti jadvali asos kilib olinadi. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari xajmining muttasil usib borishini, ular urtasidagi farkning tobora maxsus jismoniy tayyorgarlik tomoni oshishini va umumiy jismoniy tayyorgarlik solishtirma ogirligining kamayishini xisobga olish lozim.

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida nagruzkalar xajmi va jadalligi tinmay oshib boradi. 6-7 sinflarda yuklamalar xajmi, 8-9 sinflarda esa ularning jadallashishi ortadi.

Bolalar va usmirlar sport nazariyasi va amaliyotida tavsiya etilayotgan davrlar barcha davrlarda mos keladigan yillik reja uchun universaldir. Lekin bunda tayyorgarlik turlari uchun vosita va vakti takkoslash uzgaradi, xolos. 5-6 maxsus sinflar ukuvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik davridagi vakt va

25% ga teng bulsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 25%, texnik tayyorgarlikka 25%, taktik tayyorgarlikka 20% tugri keladi. Musobaka davrida sifatlar xajmi foiz biroz uzgaradi. Uzbek sportchilari sport maxorati darajasining bundan keyingi rivojlanib borishi bolalar va usmirlar sportining usishi bilan chamabarchas boglikdir. Shu sababli, mamlakatimizda bolalar va usmirlar sportini yanada rivojlantirishga karatilgan kator tadbirlar orasida sport turi buyicha maxsus sinflar tashkil etish aloxida urin tutadi.

Maxsus sinflargaukuvchilarni tanlab olish, guruxlarni tashkil etish, ukuvchining unumli bulishini ta'minlash va musobakalarda ishtirok etish - bularning bari uzok jarayon bulib, murabbiydan maktabda ukish davomida olingan barcha natijalarni chukur taxlil kilishni talab etadi. Murabbiy ukuvchining layokatligiga va kobiliyatiga xar tomonlama anik baxo berishi ukuvchi kelajaginnng samarali bulishiga, maxoratining takomillashishiga va musobakalarda yaxshi katnashishiga yordam beradi. Ma'lumki, tanlab olishning eng yaxshi ma'lumotlariga asoslangan metod xam tulik va muvaffakiyatli bulmasligi mumkin. Yosh sportchilarnng talanti va kobiliyati kundalik mashgulotlar davomida usib boradi va takomillashadi. Yosh sportchi sport maxoratining oshib borishi mashgulot jarayonining metodik jixatdan kanchalik tugri tashkil etilishiga boglik buladi.

III.5. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini rejalashtirish vaktida o'quvchilar sonini, sport inshootlarining mavjudligini, mashg'ulot va musobaka o'tkazish uchun jixozlangan o'rinlarni, ularning sport anjomlari bilan ta'minlanganligi, shug'ullanish davom etishini mutaxasislar va faollarning bor-yo'kligini xisobga olish tavsiya etiladi.

Ommaviy tashkiliy ishlar bo'limiga kuyidagilar kiritildi:

-Guruxlar va sektsiyalar tuzish maksadida barcha bolalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish.

-Mashg'ulotlarni turiga karab guruxlar, jamoalar tuzish, raxbarlarni, mashg'ulotlarni o'tkazish vakti va joyini belgilash;

-Mustakil shug'ullanish va sportning ayrim turlarini o'zlashtirish yuzasidan vakt hamda joyni belgilash;

-Mustaqil shug'ullanuvchilar uchun "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini kabul kilish va maslaxatlar o'tkazish uchun yo'riqchilar navbatchiligini taqsimlash;

-Ertalabki gigienik gimnastika, guruxlarda va jamoalarda mashg'ulotlar o'tkazish uchun jamoatchi yo'riqchilar; musobakalar, konkurslar, match uchrashuvlari o'tkazish uchun xakamlar; turist poxodlari raxbarlari, turist slyotlari, turistlar texnikasi hamda mo'ljal olish bo'yicha musobakalar o'tkazish uchun yo'riqchilar va tajribali turistlar; suzishni o'rgata oladigan tajribali suzuvchilarni tanlash;

-Musobaqalar, turistlar slyoti va ommaviy turistlar tadbirlari o'tkazish uchun joy va vakti belgilash;

-Shiorlar, plakatlar, chakiriklar yozishni biluvchilarni tanlash;

-Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlarini muvofiklashtirib turish uchun jismoniy tarbiya tashkilotchilari kengashini tuzish .

Agar bazaning joylashishi va uning sharoiti doimiy kontingentning aftada 2-3 marta kelib turishiga imkon bersa, ularda doimiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish (salomatlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish yugurishi, chinikish, xotin-kizlar va ritmik gimnastika, atletizm) gruhlari, turizm seksiyalari (quyoshda, suvda, velosipedda, otda) tashkil etish mumkin. Bu guruh va seksiyalarga yo'riqchilar yoki muttahassis trenerlar boshchilik kiladi.

Ommaviy foydalaniladigan baza va inshootlarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari asosan bolalarning kiska vaktga kelishini xisobga olib rejalashtiriladi, ya'ni hammabob harakterdagi tadbirlar, sport o'yinlari va

harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika mashklarini eng yaxshi bajarish bo'yicha musobaka va konkurslar) o'tkazish.

Slyotlar va mashxur sportchilar, trenerlar, vrachlar bilan uchrashuv kechalari o'tkaziladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya soort tadbirlariga quyidagilarkiradi:

- yugurish, sakrash, snaryat uloktirish, suzish, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, Alpomish va Barchinoy testi ayrim normativlari bo'yicha musobakalar, shuningdek oilalarning turist ko'nikmalarini egallashi (oakatni o'rnatish, ryukzakni joylash, to'siklardan o'tish va boshkalar) bo'yicha musobakalar ko'zda tutilgan;

-Yuguruvchilar, suzuvchilar, gorodki o'ynovchilar kunlari va boshkalar;

-Atletik, ritmik gimnastika gruxlarining ko'rgazmali chikishlari;

-Badminton, stol tennisi, granata, langar cho'p yoki arkonga chikish, savatga to'p tashlash bo'yich konkurslari va boshkalar;

-Turnikka osilish va tosh ko'tarish musobakalari;

- Turist viktorinalari sog'lom turmush tarsi mavzusida quyidagi lektsiyalar rejalashtiriladi:

-“Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlash va uzoq umr ko'rish vositasi sifatida”, “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish-salomatlik uchun harakatdir” va boshkalar;

-Ishdan keyin ota onalar birdamlikni tiklash, professional amaliy jismoniy tayyorgarlikka, me'nat rejimida charchok va kasb kasalliklarining oldini olishga mo'ljallangan ommaviy jismoniy tarbiya vositalari to'g'risida;

- sanitariya-gigiena rejimi ovkatlanish hakida jinikish va salomatlikni tiklash uchun tibiy omillardan foydalanish to'g'risida;

-Oila va turmushda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ko'llash kunikmalarini egallash uchun ularning amaliy tusdaligi 'akida;

-Qiyinchiliklarni yengib o'tish hamda plan va majburiyatlarni bajarish uchun faol xayotiy mavkei, e'tikodligi va iroda sifatlarini shakllantirish to'g'risida;

-Kashandalik, alkogol iste'mol qilish, ovkatlanish, me'nat qilish va dam olish rejimini buzishning zarari, ularning sog'lom turmush tarziga zidligi 'akida.

Ishlab chiqarish gimnastikasi ertalabki gigienik gimnastika mashg'ulotlarini, tabbiy omillardan foydalanib chikish yuzasidan amaliy mashg'ulotlarini mustakil bajaruvchilar uchun ko'rgazmali mashg'ulotlar, trenejorlarda hamda sog'lomlashtirish mashklari shiddatini oshiruvchi boshka apparatlar va moslamalar yordamida ko'rgazmali mashg'ulotlar o'tkazish ham rejalashtiriladi [18;20;29].

- Mehnat jarayoning o'ziga xos xususiyati odamning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bo'lgan talabini belgilab beradi.

-Davolash-sog'lomlashtirish yo'nalishida bo'lish. Jismoniy mashklarning ko'ochilik kismida jismoniy nagruzka hajmi emas, balki xarakat harakteri (suzish, yugurish, gimnastika mashklar, yurish, autogen mashk va boshkalar), ularning uyg'unlashuvi, bajarish izchilligi muxim xisoblanadi.

Anik metodika bilan bardamlikni tiklash vositasini ko'llangan 'olda salomatlikni tiklashning. Salomatlikni tiklash rejalari nagruzka va xordik chikarish rejimini tanlashni belgilab beradi:

-umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT).Ular mazmun jixaddan soort tayyorgarligi yakka tartibdagi rejalariga o'xshash bo'lishi mumkin. CHunki mashk nagruzkasi rejimi jismoniy nagruzkaning katta xajmi bilan bir xil yo'nalishdadir. Foydalanadigan vositalarga ko'ra UJT rejalari porofilaktik yo'nalishdagi bilan bir xildir. (Kasalliklarning oldini olish inson organizmidagi funksional o'zgarishlaga ta'sir o'tkazuvchi rejimdagi jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishning muntazamligini nazarda tutadi);

- Ko'ngil ochishga yo'naltirilganlik: dam olish va xordik chikarishning mazmuni hamda uni tashkil etish bolalar faoliyatiga xos xususiyatiga, morfofunktsional xususiyatlariga, kizikishlarning yo'naltirilganligiga bevosita bog'likdir. Mashk vositalarini, nagruzkalar rejimini tanlash bolalar sog'ligiga va sharoitga bog'liq:

-porofilaktik yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya vositalari bilan kasb kasalliklarining oldini olish– sog'lomlashtirish yo'nalishlaridan biri bo'lib, muassasalarda ularning dars va darsdan tashqari dam olish oromgoxlarida jismoniy madaniyat jamoalarida tashkil etiladi.

Bu gigienik muolaja, gidrotiklash (chiqimilish va suzish, turli vazifadagi dushlar, hammomlar), massaj, gidromassaj, trenajorlar, soort snaryadlari va moslamalardan foydalanib kuch ishlatib bajariladigan mashklar, gimnastika komolekslari, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish yo'nalishidagi guru'lardagi mashbulotlar, sportning xilma- xil turlari bilan shug'ullanish. Faoliyatining xususiyatlariga ko'ra o'ziga xos mazmunga ega bo'lgan profilaktika yo'nalishidagi yakka tartibdagi rejalar mahalla turar joylarida ham mashg'ulotlarning yakka tartibdagi shakllari bilan to'ldirilishi mumkin;

–Sport yo'nalishi. Ularning asosiy maksadi- sportchini tayyorlash;

Sport faoliyatining anik turida o'zining harakat va intellektual kobiliyati rezerv imkoniyatlarini ruyobga chikarishda uning ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Bolalarning ommaviy dam olish joylarida va oromgoxlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik rejaları aloxida mashg'ulotlar tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tashkil etishda xudud maxalla bazalaridan foydalanishga umumiy yondoshishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish shakllari va yo'nalishi ancha xilma- xil bo'lishi mumkin.

Maxalla xududida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari jismoniy tarbiya jamoalarida bu ish oldiga ko'yilgan talablarga muvofik tarzda 'isobga olib boriladi.

III.6. Bolalarni tibbiy nazorat qilish va nazorat natijalari

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni xoxlovchi barcha bolalar yashash joylarida yoki umumta'lim maktablarida bir yilda kamida ikki marta tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak.

Organizmning funktsional imkoniyatlari to'g'risida muassasa meditsina-sanitariya qismi o'quv formasida aks ettirilgan so'nggi tibbiy ko'rsatkichlari dalolat berishi kerak. Har bir dam oluvchi ustidan vrach nazorati o'rnatish ostida bo'ladi o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini egallab olish tavsiya etiladi. O'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport mashqlari o'tkazish, jismoniy nagruzka darajasining to'g'riligini aniqlash imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilishning birinchi bo'limi tinch holatdagi ko'rsatkichlarni aniqlashdan iborat. Bu bo'limi 2 qismdan – subektiv va obektiv qismlardan iborat bo'ladi. Obektiv qism samoskiya (insonning tashki ko'rinishi, gavda tuzilishi, qaddi-qomati, tana, ko'l-oyoklar tuzilishi va boshqalar) hamda antropometriya - jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'lchashga bo'linadi.

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

Uchinchi grafik bo'limi ma'lumotlar grafik natijasi va salomatlik, jismoniy rivojlanishdagi o'zgarishlar, mashq qilish natijasidagi holat va boshqlarni jamlaydi.

Mustakil shug'ullanayotganlar yuklamalar hajmi va shiddatini tuzatib turish maksadida funktsional va harakat tayyorgarligini dinamikasini kuzatish imkoniyatiga ega bulishlari kerak. Bunday nazorat usulini egallash kiyin emas.

Ko'krak qafasi aylanisini, kuchni, umurtqa kuchini o'lchash birmuncha murakkabrokdir.

Ko'krak kafasining aylanasi santimetrli lenta bilan tinch holatida va to'la nafas olgan paytda o'lchanadi. Lenta shunday tarzda joylashtiriladiki, u orqa tomonda ko'krakning ostida, old tomonda esa erkaklar va bolalarda ko'krakning shundoq oastida, ayollarda esa 4-kovurg'a ko'krakka tutashgan joyda o'tadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan bolalarda ko'krak qafasi aylanasing tinch xolati bilan to'la nafas olgan paytdagi holati o'rtasidagi farqi 8-10 sm, xotinkizlarda 6-8 sm ni tashkil etadi.

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

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

Umurtqa kuchini o'lchash: dinamometrning zanjiri mustahkamlangan ilgakli maydonchaga oyok tagining beshdan ikki qismi metall plankadan chiqib turadigan tarzda ko'yiladi. Oyok to'g'ri, gavda bukilgan. Zanjir ilgakka shunday mustahkamlanadiki, asbobning dastagi tizza darajasida bo'lishi kerak. SHundan keyin ko'l va oyoqlarni bukmasdan asta-sekin gavda rostlanib, zanjir oxirigacha tortiladi.

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

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

Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi skameykada, taburetkada turgan holatda trener tomonidan chizg'ich (yoki santimetr) yordamida belgilanadi. Oyoqlarni bukmasdan egilgan paytda tushirilgan ko'llarga qarab egilishining chuqurligini o'lchanadi.

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

III.7. Bolalarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashda bolalar bilan o'tkizilgan mashg'ulotlar

Bolalar bilan o'tkizilgan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlardan biriga tasir yetar ekanmiz, boshkalariga xam tasir o'tkazamiz. Bu tasirning tavsifi va miqdori avvalo ikki sababga: yollanayotgan nagruzkalarning xususiyatiga va shugullanuvchilarning jismoniy tayyorligi darajasiga boglikdir.

Kuch tavsifidagi mashklar shug'ullanuvchilar organizmiga xar tomonlama tasir etadi. Bunday mashqlar anaerob imkoniyatlarni xam, nafas olish (nafas olish kislorod etishmasligini bartaraf etishdagi tiklanish davrida faollashadi) imkoniyatlarini xam rivojlantirishga tasir etadi. Bu chidamlilikning ortishiga olib keladi. Bunday masalalar anchagina kuch talab etganligi uchun, bir vaktning o'zida shug'ullanuvchilarda kuch imkoniyatlari xam ortib boradi. Kuchni va ayniqsa chidamlilikni oshiradigan mashqlar bolalarga kamroq tasir etadilar.

Jismoniy tayyorlik darajasi yetarlicha bo'lmagan bolalarda, bir jismoniy sifadni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar boshqa fazilatlarga xam katta talablar qo'yadi. Agar yangi shug'ullanuvchi yugurishdan muntazam mashq qilsa, unda barcha jismoniy fazilat ko'rsatkichlari ortadi. Biroq keyinchalik bir xildagi o'sish to'xtaydi, chunki sprintir yugurishda kuch, chidamlilik, epchillikning rivojlangan bo'lishi juda kam talab qilinadi. Keyinchalik ayrim sifatlar o'rtasida manfiy nisbatlar paydo bo'lib qolishi xam mumkin. Birok, biron

bir jismoniy sifatni rivojlantirishdagi yuksak kursatkichlarga boshka sifatlarni malum darajada rivojlantirmay turib erishib bo'lmashligini nazarda tutish kerak. Shuning uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash ularni tanlangan faoliyat xususiyatiga yarasha kerakli nisbatda xar tomonlama rivojlantirish lozim.

Biz o'tkazgan tajribamizda bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ularning yosh xususiyatlariga aloxida e'tibor berib olib bordik. O'tkazgan tajribamizda bolalarda tajriba va nazorat gurulari olinib bolalarning yosh xususiyatlariga mos xolda jadal rivojlanish xususiyatiga ega bo'lgan sifatlarni rejalashtirib tajriba o'tkazdik. Tajribada nazorat va tajriba guruxlaridan ug'il va qiz bolalar ishtirok etib kuch sifatlarini aniqlash uchun testlar qabul qildik.

3.7.1-jadval

11-12, 12-13 yoshli bolalar tajribagacha kuzatilgan ko'rsatkichlarning o'zgarishi.

yoshi	Jinsi	n	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).		T	p
			Tajriba	Nazorat		
11-12 yosh	qiz	20 26	128.9±0.38	123.2±0.98	0.91	>0.05
	ug'il	26 24	117.1±0.76	118.5±0.89	1.40	>0.05
12-13 yosh	qiz	24 25	128.9±0.91	121.0±0.39	0.36	>0.05
	ug'il	26 25	133.9±0.64	133.4±0.71	1.25	>0.05

Tajriba boshida turgan joyidan uzunlikka sakrash mashigi natijalarini tajriba yakunidagi natijalarga urtacha xisobda taqoslab ko'rilganda tajriba guruxida o'sish nazorat guruhiga nisbatan farq qiladi. Tajriba guruxida bolalarni rejalashtirish va vositalarini faollashda 11-12 va 12-13 yoshli bolalarning

anatomik-fiziologik xolatlariga e'tibor berib mashg'ulotlar tashkil etildi. O'quv tarbiya jarayonining metodik tamoyillariga amal qilindi.

Bolalarning kuch sifatlarini aniqlash uchun tajriba va nazorat guruxlarida turgan joyidan uzunlikka sakrash mezonini qabul qilib tezkor kuch sifatini test mezonlari bo'yicha aniqladik.

3.7.2-jadval

11-12, 12-13 yoshli usmirlarning tajribadan so'ng kuzatilgan ko'rsatgichlarning o'zgarishi.

yosh	Jinsi	n	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).		t	p
			Tajriba	Nazorat		
11-12 yosh	qiz	25 26	128.0±0.72	125.6±0.97	0.69	>0.05
	o'g'il	26 24	133.4±1.48	129.0±0.84	1.37	>0.05
12-13 yosh	qiz	24 25	144.4±0.72	138.3±0.77	2.40	>0.05
	o'g'il	26 25	134.3±1.63	130.6±1.66	2.10	>0.05

O'tkazilgan tajribalarda tajriba guruxida o'g'il va qiz bolalardan nazorat guruxida o'g'il va qizlar jami 202 nafar bolalar ishtirok etdi.

Mashg'ulotlar tashkil etishda kuch sifatlarini rivojlantirish. bolalarning kuch sifatlarini tarbiyalashda ularning yosh xususiyatlariga, jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasiga aloxida e'tibor qaratilib ijobiy natijalarga erishildi.

Shunday xulosaga kelish mumkinki jismoniy sifatlarni tarbiyalashda bolalarning yosh xususiyatlari ularning jismoniy rivojlanishidagi individual

xususiyatlarga jismoniy tarbiya vositalarini qo'llashda mashg'ulotlarda nagruzkani boshqarishda ilmiy manba'larga asoslangan xolda xamda charchashning obektiv va subektiv belgilariga asoslansa mashg'ulot sifatli tashkil ettiladi. Boshlang'ich sinflarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashda mashg'ulotlar katta ahamiyatga ega.

XULOSA

1. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimi bolalar sportini ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, "Barkamol avlod" tarbiyasida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni xar tomonlama yetuk barkamol tarbiyalashda ustuvor vazifalarini xal etib jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismiga aylandi.

2. Bolalar sportiga tobora ye'tibor oshib bormoqda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, sog'ligi, qaddi qomatining shakllanishi yanada yaxshilandi bular bolalar sporti obektlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samarali tashkil etilganidandir. Bunga mos xolda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni taqozo etadi.

3. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida bolalarning jismoniy tarbiyalashning samarali tibbiy biologik, pedagogik asoslari va uslubiy jixatlari madaniy taъminoti taxlil etildi va o'rganildi.

4. Bolalarni jismoniy sifatlarini yosh xususiyatlariga bog'lik xolda bolalarning tajriba va nazorat guruxlari ajratilib pedagogik tajriba o'tkazildi. Xar bir tajriba guruhida 50 dan ortiq bolalar ishtirok etdi. Tajribada kuchlilik sifatlarini rivojlanish yuzasidan tatqiqot ishlari olib borildi.

5. Olib borilgan tajribada kuch sifatlarini aniqlash uchun yilni boshi va oxirida, turgan joyidan uzunlikkka sakrash mashqini qo'llash maqsadga muvofiq.

Sinov mezonlarining natijalari bo'yicha tajriba guruxida nazorat guruxiga nisbatan yuqori natijalar ko'rsatdi.

6. O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini jadal sur'atlar bilan o'sib borayotganligi, ular kelajak avlod uchun xizmat qilish, kelajakda yanada yuksak natijalar bo'lishi xulosaga asos bo'ladi.

AMALIY TAVSIYALAR

Bolalarning kuch sifatlarini tarbiyalashda uslubiy xususiyatlarga e'tibor qaratish mashg'ulotlar boshida kuch sifatlarini tarbiyalash vositalari qo'llaniladi.

Kuch sifatlarini tarbiyalashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, yoshi, individual xususiyatlariga aloxida e'tibor qaratiladi.

Tezkor kuch sifatlarini tarbiyalashda attsiklik mashqlar turlicha tasir etadi. Yurak kon-tomir urishida notekis o'zgarishlar sodir bo'lishini nazarda tutib, yuklama me'yoriga asoslangan xolda bajariladi.

Mashqlar o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, tezkor kuch sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladi, nagruzka tasirida organizmni optimal xolatda saqlash uchun charchashning tasiri belgilaridan foydalaniladi.

Respublikamizda bolalar sportini rivojlantirish uchun katta e'tibor berilishi uni tashviqot va targ'ibot qilish, bolalarni sportga keng jalb etish tavsiyalarining asosini tashkil etadi.

Bolalar bilan o'tkazilgan amaliy mashg'ulotlarda vosita, uslub va mashg'ulot shakllari asosiy manba'lar xisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi farmoni – T.: “Adolat”, 2017.-112 b.
2. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. - T.: O'zbekiston. 2008.
3. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni-T.: 1997 yil
4. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni xalk so'zi 2015 yil 4-sentyabr.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori // Xalq so'zi.-1999.- 27 may.
6. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot–matbaa kontserni bosh tahririyati, Toshkent, 1999.
7. O'zbekiston Prezidentining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi farmoni // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi qarori // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
9. Karimov I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: SHarq, 1997. - 63 b.

10. Karimov I.A. Maqsadimiz - tinchlik, barqarorlik, hamkorlik. - T.: O'zbekiston. 1995.
11. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka taxdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. -T.: O'zbekiston. 1997.
12. Karimov I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori - T.: O'zbekiston. 1997.
13. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch". T.: "Ma'naviyat" nashr. 2008y.
14. Karimov. I. « Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz baxt- saodati yo'lida». // Sog'lom avlod. -T., 2000.
15. Sh.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: "O'zbekiston" 2017.
16. Sh.Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. T.: "O'zbekiston" 2017.
17. Sh.Mirziyoev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.: "O'zbekiston" 2016.
18. Abdullaev A.A., Xankeldiev Sh.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg'ona, 2005. 4-6 b.
19. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati". Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.O'zDJTI 2007 y.
20. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992y.
21. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994й
22. Boyboboiev B.G', Oripov Yu.Yu., Mirzamaxmudov Sh. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashda milliy harakatli

- o'yinlardan foydalanish //Umumta'lim maktablari va hunar bilim yurtlarida faol uslublardan va noan'anaviy usullardan foydalanish asosida dars sifatini ko'tarish mavzusidagi seminar kengashning tezislari.-Jizzax, 1995. – B. 35-37.
23. Boyboboev B.G', Oripov Yu.Yu., Jismoniy tarbiyadan muhim vosita //O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari" mavzusidagi Respublika ilmiy –amaliy anjumani. Tezislar to'plami: - Namangan, 2000.- B.37-39.
 24. Керимов Ф.А. “Физическая подготовка юных спортсменов” Т., 2005й
 25. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. Т., 2007й.
 26. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy - tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004y.
 27. Kerimov F.A. “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar” o'quv-qo'llanma T., 2004y.
 28. Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994й.
 29. Maxkamjanov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – T., 1995. – 74 b.
 30. Salamov R.S. “Sport mashg'ulotining nazariy asoslari” T., 2007y.
 31. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati. Darslik T;-“ITA-PRESS”, 2015y.
 32. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: Sharq, 1999. – B. 187-287.
 33. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IV sinflar uchun) – T.: Sharq, 1999. – B. 319-372.
 34. Usmonxujaev T.S., G'iyosov G.SH., Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o'tkazish yuzasidan tavsiyalar. (I-IV

sinf). – T., 2006. 40 b.

Internet saytlari

<http://www.ziyonet.uz>

<http://www.lex.uz>

<http://www.gov.uz>

<http://www.olympic.uz>

[http:// www.edu.uz](http://www.edu.uz)