

Abdullayev Sh. D., Yusupova Z. Sh. Q.P.Arslonov

**Boshlang'ich sinflarda jismoniy sog'lomlashtirish
texnologiyalari**

Abdullayev Shuxrat DJumaturdiyevich

Buxoro davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Yusupova Zulfizar Sharipovna

Buxoro davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qutuvchisi.

Taqrizchilar:

Buxoro davlat universiteti Boshlang'ich ta'lim metodikasi kafedrası mudiri p.f.d professor Maxmudov M. X

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.n dotsent Ma'murov B.B

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrası mudiri dotsent Arslonov Q.P

Buxoro shaxar 32-son maktab dirertori Axadova L.

Ushbu o'uv-uslubiy qo'llanma boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarida samarali uslublardan foydalanish ilmiy asoslangan holda yoritilgan. O'uv-uslubiy qo'llanmaning xulosalari va tavsiyalaridan, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirishda, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi talabalarga ma'ruzalar o'qishda, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishiga oid o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishda, jismoniy tarbiya dasturini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

Kirish

Har tomonlama etuk, komil insonni tarbiyalash bugungi kunda jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Shu bois, Prezidentimiz Islom Abdug'anievich Karimov mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab diqqat-e'tiborini yosh avlod tarbiyasiga qaratib kelmoqda. [1] Yurtimizda 2010 yilning «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilinishi mustaqillik davrida amalga oshirilayotgan ezgu ishlarimizning davomidir.

Mamlakatimizda «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunlar, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi, ularni hayotga tatbiq etish yo'l-yo'riqlarining ishlab chiqilganligi ham fikrimizning yorqin dalilidir. [8]

Yoshlarimizni milliy istiqlol mafkurasi asosida tarbiyalash respublikamizdagi maktablar oldida turgan asosiy vazifalardan biri bo'lib, uni amalga oshirishda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarining samarali usullarini aniqlash dolzarb ahamiyat kasb etadi. [7,6]

Aholi turmush farovonligini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni aqlan etuk, ruhan tetik va jismonan barkamol kishilar qilib tarbiyalashni jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. [9, 11, 12, 13, 8] Ayni shu holat tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Kelajak avlod haqida qayg'urish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Bolalar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni kattadir. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik masalalari bo'yicha A.K.Ataev, K.M.Mahkamjonov, R.S.Salamov, A.N.Abdiev, Sh.X.Xonkeldiev, A.K.Hamraqulov, F.Xo'jaev, T.S.Usmonxo'jaev, E.A.Seytxalilov, F.A. Kerimov, R.D.Xalmuxamedovlar olib borgan ilmiy izlanishlardan ma'lumki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari MDH dagi tengdoshlarinikidan farq qiladi. [19, 23, 18, 17, 30,]

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dasturda berilgan me'yorlardan past bo'lib, bugungi kunning talablariga to'liq javob bermasligini ko'rsatdi. Xususan K.M.Mahkamjonov, X.A.Meliev, M.Raximov, X.M.Rajabov, A.T.Sodiqov, Yu.Yu.Aripov, G'.M.Salimov, M.A. Arslonovalarning ilmiy ishlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari past ekanligi alohida ko'rsatib o'tilgan. [74, 75, 71,]

O'quvchilar bilan ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini olib borish hamda darslar sifatini oshirish bo'yicha R.Sh.Axlidinov, Sh.E.Qurbonov, J.G'.Yo'ldoshev, J.Hasanboev, M.Turonova, O.Hasanboeva, R.A.Mavlonova, A.To'raeva, K.Xoliqberdiev, N.N.Azixodjaeva, D.D. Sharipova, O.Musurmonova, Sh. D. Abdullaev M.Toirova, M.Toxtaxodjaeva, R.H.Jo'raev, M.E.Xaydarov, K.M.Mahkamjonov, F.R.Yuzlikaev, F.R.Kadirovalar ilmiy izlanishlar olib borganlar. [88,92,26,27,30,32,34,35]

Rossiya va MDH mamlakatlarida ham jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha turli yillarda A.A.Gujalovskiy, V.K.Shuruxina, A.M.Shlemin, G.B.Meykson, L.E.Lyubomirskiy, B.N.Minyaev, B.M.Shiyan, A.P.Matveev, G.B.Melnikov, J.K.Xolodov, V.S.Kuznestovlar ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan. [61,62,63,64,65,66,67,68,34,35,38,39]

Hozirgi kunda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini yaxshilash va takomillashtirishga doir zamonaviy ilmiy-uslubiy ishlarning ko'lami va sifati talab darajasida emas. Ayniqsa, kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari, sinfdan tashqari mashg'ulotlarga nisbatan kamroq e'tibor berilyapti. Holbuki, o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotga va foydali mehnatga tayyorlashda ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi va harakat faolligini oshirish muhim o'rin tutadi. [9, 11, 12, 13, 8]

Respublikamizning turli viloyatlaridagi maktablarda olib borilgan pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, ba'zi bir maktablarda jismoniy tarbiya darslari sifatining pastligi o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha chuqur nazariy-amaliy bilimlarni egallashiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Haftada o'tiladigan ikki soatlik jismoniy tarbiya darslari harakatga bo'lgan ehtiyojga to'la javob bermaydi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'quvchilarining yashash sharoitini, iqlim xususiyatlarini, milliy an'ana va qadriyatlarni, yoshi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darslari va sog'lomlashtirish tadbirlarini olib borish bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan bo'lib qoladi.

I-Bob Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarining nazariy-pedagogik asoslari

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

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

Adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiyaning ko'p qirraliligini ko'rsatadi, uning samaradorligini oshirish haqidagi fikrlar ham turlichadir.

Yu.A.Kulakov, A.A.Rixsieva, O.M.Jegallo kabi bir guruh olimlar o'z tadqiqotlarida jismoniy tarbiyaning tibbiy - pedagogik muammolariga katta e'tibor qaratganlar. Lekin mazkur ishlarning aksariyatida O'zbekiston sharoiti va bugungi kun talablari to'la inobatga olinmagan.

A.T.Sodiqov, Yu.Yu.Aripov, G'.M.Salimov, M.A.Arslonovlarni boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi boshqa mintaqalardagi

tengdoshlariga nisbatan past ekanligi yuzasidan chiqargan xulosalari o'rinli ekanligi asoslandi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligi ishchanlikning asosiy belgisi bo'lib, uni tarbiyalash yo'llari ko'p qirralidir. Shu boisdan A.K.Ataev, D.D.Sharipova kabi bir guruh olimlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, salomatligi bolaga nisbatan oilada bo'lgan munosabat iqtisodiy muhit bilan bog'liqligini ko'rsatib o'tganlar.

Sh.X.Xonkeldiev, E.Ya.Bondarevskiy, L.B.Korchaginalar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi Moskva, Kiev, Estoniya shaharlaridagi tengdoshlariga nisbatan farqi borligini asoslaganlar.

Har xil uslublardan to'g'ri foydalanish ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini samarali hal etish jismoniy tarbiya darslari sifatini yaxshilash to'g'risida K.M.Maxkamjonov, R.S.Salamov, A.N.Abdiev, F.Xo'jaevlarning ilmiy xulosalari ham e'tiborga loyiqdir.

N.T.Lebedeva ma'lumotlariga qaraganda, haftada 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bolalarda haftalik harakatga bo'lgan ehtiyojni 11 foizga ta'minlaydi. Agar kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, harakatli o'yinlar, sport to'garaklari va musobaqalari muntazam o'tkazilib borilsagina bolalarning haftalik harakatga bo'lgan ehtiyoji 60 foizga ta'minlanadi.

A.A.Ivanov, K.M.Maxkamjonov, F.N.Nasriddinov, A.V.Kosonovskaya, A.S.Pyavkin, E.N.Vorsin, I.A.Kazikov, Sh.D.Abdullayev. V.Krestyanikolarning fikricha, haftada 3-4 soatli jismoniy tarbiya darsi va qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazilishi bolalarning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini oshirishda yaxshi natijalar beradi.

O'zbekiston sharoitida ham haftada uch soatli jismoniy tarbiya darsi va sog'lomlashtirish tadbirlarining muntazam o'tkazilishi asosida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini ilmiy asoslash lozim.

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

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

ishlarini, sport to'garak masnqiar oilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kcrakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlash-tirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

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

Baxosiz dori-darmonlardan biri - bu jismoniy mashqlardir. Bu to'grida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab "Badantarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odam uchun dori-darmonga zaru-riyat qolmaydi" degan.

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

Shu sababdan, eng avvalo bolalarning "Salomatlik" poydrvnrinj eng kichik yoshdan ko'rishni boshlash kerak. "Salomnilik"ning uaiuuu urganizmning iunKsional o'zlashtirishlarini aniqlashdir.

Aholining "Salomaf'ligi ko'p omillardan iborat. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy siyosat davrida, eng avvalo, respublikaning iqlim

sharoit va etnik sharoitlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimining tarkibini ilmiy asoslash lozim.

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

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

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

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

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

"Quvnoq startlar". Buni biz televizorda bolalar spoil bellashuvini ko'rib hayajonda bo'lamiz. Bu bellashuvlarda harakatli o'yinlar asosiy o'yinni egallaydi. Bunda musobaqalarda bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, sportchi oilalar, mahalla jamoalari ishtirok etadilar. Bu musobaqalar kichik bo'lsa ham,

tomoshabinlar hayajonlanishi, kayfiyati, ijobiy shovqinlik hamda sport maydonida bo'layotgan qi/g'in bella-shuvlar mutlaqo katta musobaqalardan qolishmaydi. Shuning uchun O'zbekiston pedagogikasi o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash uchun o'yindan yanada har tomonlama garmonik rivojlanishiga, aqliy va jismoniy rivojlanishiga ko'maklashadi.

Qanday o'yinlar maktabda o'tkazilishi lozim, qanday o'yinlarni musobaqalarga kiritish mumkin? Ko'p o'yinlar murakkab tayyorgarlikni talab etmaydi va bolalarga tanish bo'ladi. Ular sport inshootlarini yoki sport buyumlarini talab ham etmaydilar. Shular bilan birgalikda, ishtirok etuvchi bolalar ham bir-birini, ularning kuch-quvvat, iroda, chaqqonlik va boshqa fazilatlarini yaxshi biladilar.

Albatta, o'g'il bolalar ko'pincha kuch, tezkorlik va chaqqonlikni ko'rsata oladigan o'yinlarni sevadilar, qizlar esa arqonchalar va kichik koptok bilan o'yinlarni yoqtiradilar. Lekin bu o'yinlarda ham chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa fazilatlarini ko'rsatish mumkin. "Ta'lim tizimini isloh qilish vazifalari muvaffaqiyatli hal etilsa, ijtimoiy siyosiy iqlim keskin o'zgaradi, odamlar ongida demokratik qadriyatlar qaror topadi. Inson jamiyatdagi o'rnini ongli ravishda o'zi belgilaydi" - Islom Karimov.

Jismoniy tarbiya dasturlarida nazariy bilim asoslari qismida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy bilimlarni shakllantirish masalasi juda sust yoritilgan, balki yoritilmagan desa ham bo'ladi, ayniqsa, mustaqil o'rganish, mustaqil jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mustaqil jismoniy mashqlarni o'tkazish, mustaqil harakatli o'yinlarni tashkil qilish, umuman jismoniy mashqlarni kelib chiqishi, organizmga jismoniy ta'siri, olimpiya o'yinlari to'g'risida sport maydon o'lchamlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'llari va shu kabilar nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishlari lozim.

Umumta'lim maktablari sharoitida o'quvchilar harakat tartibini to'g'ri tashkil qilish asosida o'quvchilarni salomatligi va ishchanligining yaxshilanishi hamda mustahkamlanishi amalga oshiriladi, bu esa maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarning o'quvchilarni har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini ta'minlaydi va isloh talablariga javob beradi.

sog'lomlashtirish ishlarini qamrab oladi. Bunday sog'lomlashtirish tadbirlari o'quv mashg'ulotlari bilan bog'langan holda o'tkazilishi o'quvchilarda harakat faolligini yuqori darajada bo'lishini taminlaydi. Bu esa o'quvchilarda charchash holatini yetarlicha pasaytiradi va o'quv ishlari samaradorligini oshiradi.

Ushbu kitobda ma'ruzalar asosida ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari hamda sport bayramlarini tashkil qilish masalalari keng bayon etilgan.

Mazkur o'quv qo'llanmada didaktik qonuniyat asosida o'quvchilar yoshi, jinsi, tayyorgarligi va o'quvchilarning pedagogik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bayon etilgan.

Butun o'quv yilida ayniqsa muntazam o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasiga, ularning qonuniyatlariga asosiy o'rin ajratilgan.

Bolalar sportini rivojlantirish qaroriga binoan pedagogik universitetlar va institutlarning boshlang'ich ta'lim hamda maktabgacha tarbiya fakultetlarida 2-chi mutaxassislikni ochish to'g'risida qaror chiqdi. Albatta bu kadrlarni tayyorlash hamda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mutaxassislari bilan ta'minlashga katta imkoniyat yaratadi.

Bu albatta yurtboshimizning va davlat rahbarlarining kelajak avlodning salomatligi to'g'risida g'amxo'rligidir. Shu boradan kadrlarni tayyorlab ta'minlaydigan oily o'qub yurti professor-o'qituvchilari yangi dasturlar ishlab chiqdilar hamda shu dasturlarga va davlat ta'lim standartligiga suyangan holda o'quv qo'llanmalar, darsliklar ishlab chiqmoqdalar.

1.1 Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarining rivojlanish tarixi

Jismoniy tarbiya va sport qadim zamondan inson hayolida muhim o'rin egallagan. Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar, avloddan avlodga o'tgan doston va afsonalar kimki avlodlarning madaniyati, jumladan jismoniy madaniyati haqida fikr yuritishga olib keladi.

Qadimgi qabilalarning hayoti hozirgi vaqtgacha saqlanib kelishi ba'zilar uchun qiziq axboratlarni beradi. O'rta Osiyo xalqlari to'g'risida gapirilganda ular o'zlarining ko'p asrlik tarixlari davomida iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotning barcha asosiy bosqichlarini bosib o'tganlar.

Shuni ham aytish kerak-ki bizdan oldingi avlodlar, ota-buvalarimiz, ilgarigi davrlarda ham O'zbekiston xalqi tarixda o'zligini namoyon etib kelgan. Nomi tarix sahifalarida zarhal harflar bilan yozilgan vatanparvar, jismnunun baquvvat qahramonlarimiz el-yurt shon-shuhrati uchun, o'z xalqiiiiing yuzini yerga qaratmay bahodirlik namunalarini ko'rsatib kelgimlar. Puhlavon Mahmud, Mahmud Tarobiy, pahlavon Muhammad, Alpomish, Amir Temurlar el-yurtimiz faxri hisoblanadi.

Buyuk Sohibqiron Amir Temur kuichli shaxmatchi va chavandoz, yoyandoz hamda polvon bo'lganligi to'g'risida tarixiy asarlarda yozilgan. O'sha davrda Amir Temur qo'sliinida har bir navkar "Mingaskar" degan sport turi bilan shug'ullanganini aytib o'tadi. Shunday pahlavon polvonlarni tarbiyalash uchun "Salomatlik" poydevorini eng kichik yoshdan qurishni boshlash kerak. Bu yoshdagi bolalardagi harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi shiddatli bo'ladi. Buning uchun asosiy malum sabablar quyidagilardir: ularning jismoniy rivojlanishidagi, tana proporsiyasidagi o'zgarishlar, funksiya-larining takomillashuvi, ularning bo'yi va muskul kuchlari ortadi, harakat koordinatsiyalari yaxshilanadi.

Harakat amplitudasini, tezligini, yo'nalishini, tempini, ritmini va ifodaligini ajrata bilish ko'nikmasi takomillashadi, harakatini analiz qilish qobiliyati ma'lum fazalarga ajratilgan holda rivojlanadi. O'z-o'zini nazorat etish va o'zining hamda o'rtoqlarini harakatlarini baho-lash qobiliyatlari rivojlanadi. Bola harakat natijalarini bajarish sifatiga bog'liqligini tushunadi, yaxshi natijalarga erishish uchun harakat qiladi.

O'zbekiston hududidagi madaniyat o'choqlari juda qadimiy davrlarga borib taqalib, Samarqand, Buxoro, Toshkent, Termiz kabi qadimiy madaniy o'choqlarga ega. Eng qadim davrlarda bu yerda yashagan aholining asosiy mashg'uloti, ko'pchilik bo'lib ov qilishdan iborat bo'lgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tarixi shuni ko'rsatadiki, jamoada ovchilik bilan shug'ullanishi uchun insondan chaqqonlikni, egiluchan va jismonan sog'lom, tez harakat qilishni talab qiladi.

Mehnat qilish va har xil turli urushlar insondan o'z-o'zidan jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni talab etgan, inson ov qilish, mehnat qilish urushlar uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik ko'rgan. Shunday qilib, jamiyat hodisasi bo'lib, jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi va dastlabki rivojlanishida mehnat faoliyatlari, ya'ni yig'ilishlar va ov qilishlar katta ahamiyatga ega. Bunday mehnat faoliyati jarayonida jismoniy, madaniyat va tarbiya alohida o'rin olgan.

Qadimgi xalqning jismoniy kuchi, mardligi, chaqqonligi, jasurligi chidamliligi haqida o'zbek xalqining bir qator asarlari "Farhod va Shirin", "Go'ro'g'li", "Toxir va Zuxra", "Alpomish" va boshqalarda aytib o'tilgan.

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan.

Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, qilichbozlik, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittfoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishga olib keldi. Hamda ularning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga, salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa yosh o'g'il, qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy-tadqiqot ishlari buni isbotlaydi.

Hozirgi davr talablariga binoan mustaqil O'zbekiston Respublikasida iqtisodiy vazifalarni yechishda jismoniy tarbiyaning inson omilining samaradorligini oshirish imkoniyatlarini to'g'ri tasavvur qilmoq va ulardan ijobiy foydalanmoq zarur. Jonajon O'zbekiston respublikamiz mustaqillikka erishishi bilan tub ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Zamon nafasiga emas, balki xalq ta'limining barcha tarmoqlarida ta'lim metodining bir qolipda qotib qolgan eski yo'nalishdan voz kechib yangicha ta'limni joriy etishni davrning o'zi taqozo qilmoqda. Bu borada ayniqsa, milliy maktab yaratish va shu bilan ta'lim hamda tarbiyaning yangi qirralariga asos solish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Bu vazifalarni yechish uchun Davlat rahbarlarining, shaxsan Prezident I.A. Karimovning ko'rsatayotgan g'amxo'rliklari katta. Bunga O'zbekiston mustaqilligi davrida yaratilgan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bir qator direktiv xujjatlar isbot bo'la oladi.

Fondilikda ro'y berayotgan barcha ishlar har jihatdan sifat o'zgarishlarini taqozo etmoqda. Barcha sohalar qatorida respublika xalq ta'limi tarmog'i, jumladan, uning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari oldiga ham muhim vazifalarni ko'ndalang qo'yilmoqda. Bunday vazifalar yillar davomida to'planib qolgan muammolarni bosqichma-bosqich hal qilishga kirishish, uning moddiy bazasini yanada inuslalikamlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy barkamol shaxs sifatidn voyaga yetkazish, mazkur sohani yangi davr talablaridan klib chiqib, ularni shart-sharoitlarga moslashtirish, uni iloji boricha milliydashirishdan ibnral. Mamlakatimizda sog'lom avlod uchun keng ko'lamli, chuqur o'ylab chiqilgan o'ta xayrli ish xalq tomonidan marnnuniyat bilan qabul qilinib, amalga oshirilmoqda. Bu harakatning mohiyati hammamizga ayon.

Davlatimizning hozirgi kuni va istiqboli yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Biz maorif xodimlari sog'lom avlodni shakllantirishda eng mas'uliyatli vazifani bajarishda kasb-kori-miz bilan javobgarmiz. Chunki yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash eng avvalo asosan o'quv-tarbiyaviy jarayonning mukammalligiga bog'liq.

Maktabda o'qitiladigan barcha fanlarni tabiat va inson salomat-ligiga bog'liq ekani tushuntirib o'rgatilganda, uning bolalar ongiga ta'siri kuchli bo'ladi. Maktab faoliyatining bu sohadagi samaradorligi ota-onalar va keng jamoatchilik bilan birgalikda bamaslahat olib borishga bog'liq va maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom avlodni yetishtirish bir qancha omillarga: atrof-muhitni tozaligi, ota-onaning sihat-salomatligi, ovqatlanish, to'g'ri (ibbiy yordam ko'rsatish va hokazolarga bog'liq. Bunda maktabgacha tarbiya muassasalarining o'rni ham kam emas. Shu yoshdan bolalarga jismoniy mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish, uning mohiyatini tushuiritish, mustaqil shug'ullanishni tarbiyalab borish maqsadga muvofiq. Har bir insonda, ayniqsa, bolalarda tejamkorlikni tarbiyalash, o'z tanasining tozaligini, mashg'ulot joyining tozaligini saqlash va o'z ustida nazorat olib borish ko'nikmalarini shakllantirish, iqtisodiy vazifalarni samaradorlik bilan yechishga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiyani kasalliklardan faqat davolash sifatida ko'ribgina qolmay, balki undan ham muhimrog'I, shu kasalliklarning oldini olish, ogoxlantirish va salomatlikni saqlash, yanada yaxshilashga qaratilgan, uzoq umr ko'rishga imkoniyat yaratish, tana, qaddi-qomat nafisligini tarbiyalashga yo'naltirilgan tarzda jismoniy tarbiya o'z o'rnini topishi lozim.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin tub o'zgarishlar davri boshlandi. Endilikda xalq ta'limini joriy etishni hayotning o'zi talab etmoqda. Bu borada, albatta milliy an'analarimiz asosida qurilgan maktablar tashkil etish va milliy urf-odatlar, an'analarimiz asosida ta'lim-tarbiyaning tizimlarini ishlab chiqishga zaruriyat tug'ilmoqda.

Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun, "Sog'lom avlod uchun" Prezident farmoni, "O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish" to'g'risidagi qaror va boshqalar bunga asos bo'ladi.

Shu boisdan pedagogik universitetlarda "Boshlang'ich ta'lim va sport-tarbiyaviy ishlari" hamda "Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti" fakultetlarida qo'shimcha mutaxassislikning kiritilishi professor-o'qituvchilarni va murabbiylarni

bolalar sportini rivojlantirish hamda jismoniy tarbiyasiga yangicha qarashga ijobiy va ilmiy izlanishda bo'lishga chaqiradi.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarning jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish maskur fanning asosiy vazifalaridir, o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismonan rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalash eng kichik yoshdan boshlang'ich sinf o'quvchilardan boshlanadi. Hozirgi sharoitda boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faoliyatini o'rganishda Respublikamizning tabiiy iqlim va boshqa ijtimoiy omillari, fasl almashinuvi, quyosh radiatsiyasi, ekologiya, milliy urf-odatlar va hokazolalarni hisobga olish kerak. Jismoniy tarbiya darslarini bularsiz rejalashtirish va amalga oshirish mumkin emas.

Malumki o'qituvchilar jismoniy tarbiyaning mustahkam poyde-vorini quyi sinflardan boshlashi kerak. Maktabda bu boradagi o'quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy shakli-dars hisoblanadi. Afsuski, jismoniy tarbiya darslarini ko'p maktablarda boshlang'ich sinf o'qituvchilari olib boradilar. Xalq ta'limi vazirligining qarori bo'uicha boshlang'ich sinfdan jismoniy tarbiyaga ajratilgan soatlar mutaxassislarga topshirilishi kerak.

Albatta, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarning roli katta. Ular o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risidagi qonun-qoidalarini hamda maxsus vositalar va metodlarni to'g'ri, unumli foydalanish bilimlariga egalar. Lekin har xil obyektiv va subyektiv sabablar tufayli hozirgacha boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslari mutaxassis o'qituvchilar qo'lga topshirilmadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya dasturida talab me'yorlari bugungi zamon talabiga javob bera olmaydi.

"Bugungi kunda oldimizga qo'yilgan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga erishishimiz, jamiyatimizning yangilanishi, hayoti-mizning taraqqiyoti va istiqboli amalga oshirilayotgan islohotlarimiz, rejalarimizning samarasi, taqdiri - bularning barchasi, avvalambor, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan

chambarchas bog'liqligini barchamiz anglab yetmoqdamiz" -1. Karimov (1997-yil avgust).

Kelajak avlodni sog'lom, barkamol tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir.

Keyingi yillarda mamlakatimiz aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida jismoniy tarbiya va sportni keng miqyosda rivojlantirish ustuvor masalalardan biriga aylanib qoldi. Yurtimiz vakillarining turli xalqaro bellashuvlarda, Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalarida yuksak natijalarga erishayotgani, respublikamizning sport salohiyati yanada oshayotgani, markazda va joylarda jahon andozalariga mos muhtasham sport majmualari, zamonaviy stadion va tennis kortlari barpo etayotgani, o'quvchi va talaba - yoshlar o'rtasida 3 bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" o'yinlari tobora ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir. Shular qatorida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi roli, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosiy ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarga o'z qobiliyati va iste'dodini ro'yobga chiqarishda sportning ahamiyatini ochib berish, dunyoda O'zbekiston-ning obro'-e'tiborini yanada oshirish hamda "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish tadbirlari" 2004-yil 29-avgustdagi PF-3481 - sonli Prezident farmonini bajarish yuzasidan jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni tarbiyalash uchun shart-sharoitlar yaratish, bolalarni sport bilan muntazam shug'ullani-shiga jalb etish, shuningdek, sport inshootlaridan samarali foydalanishni ta'minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasining qarorini amalga oshirish jarayonida professor-o'qituvchilar, sport ustozlari, murabbiylar, o'z rejalarini qayta ishlab chiqib yangicha zamonaviy talablarga binoan qarashlari eng kichik yoshdan boshlab sportga bo'lgan iqtidorli bolalarni izlash, topish va ularga dastlabki sport alifbosini o'rgatib borish kerakligini ko'rsatadi. Birinchi navbatda, unday bolalarni umumiy jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini mustahkam tarbiyalash kerak. Shular bilan birgalikda, bolalarning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy bilimini boyitish juda zarur. Shundagina bolalarning sportga mehr-muhabbat qo'yishi, qiziqishi, unga yo'l olishi hayot zaruriyati bo'lib qoladi.

Maktabgacha tarbiya muassasalari, boshlang'ich ta'lim, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarini jismoniy tarbiyasini hamda mezon-talablarining o'zaro uzviyligi asosida bolalarni sportga jalb qilish, qiziqish uyg'otish va ularni dastlabki nazariy va harakat ko'nikma, malakalar alifbosini shakllantirish tizimini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning masalalarini asoslashda va mutaxassislar tayyorlashda P.F. Lesgaft, V.V. Gorinevskiy, E.A. Arkin kabi buyuk olimlarning hissasi katta.

Sobiq SSSR davrida jismoniy madaniyatning rivojlanishiga O'zbekiston jismoniy tarbiya sport qo'mitasi xodimlari va ustozlari R.I. Ismoilov rahbarligida, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining yetakchi professor-o'qituvchilari O.A. Rixsiyeva, A.I. Yarotskiy, X.T. Rafiyev, F.N. Nasriddinov, D.Sh. Sharipova, T.S. Usmonxodjayev, O.M. Jigallo va boshqa ko'pchilik olimlar o'z hissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga, qadriyatlarni tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor berildi.

Jismoniy-sog'iomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish jismoniy tarbiya dars jarayonida o'zlashtirishga bilim, harakat ko'nikma va malakalarini amaliyotda amalga oshirish hisoblanadi. Bunday tadbirlarni o'tkazish jarayonida jismoniy tarbiya atamalari ko'p uchrab turadi. Amaliyotda to'g'ri fikrlash, so'zlash, to'g'ri munosabatda bo'lish uchun bu atamalarni eslab o'tish zarur.

Jismoniy tarbiya - nasldan naslga o'tadigan hayotiy kuchlar va organizmning tuzilishi inson jismoniy rivojlanish uchun asos bo'ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liq. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish - jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarning ijtimoiy hayot sharoitlari jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan tarbiya, chunonchi, jismoniy tarbiya eng muhim rol o'ynaydi. Demak, muayyan maqsadni ko'zlab inson jismoniy tarbiyaning o'zgarishi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy jihatdan asoslangan funksiyasidir. Jismoniy tarbiya - bu odamni jismoniy sifatlarini tarbiyalash va harakatlarga o'rgatish, maxsus tarbiyalash turidan iborat. Oddiyroq gapirganda jismoniy kamolatga erishish uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayon, o'qituvchi va o'quvchi orasidagi munosabat bo'lib harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan. O'rgatish va tarbiyalash jarayonida aqliy, axloqiy, nafosat va mehnat tarbiyasi ham bir vaqtda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda biz jismoniy tarbiyaning ilmiy-metodik va pedagogik asoslarini tushunamiz. Mamlakatimizda bu tizimning yaratilishi xalqimizning jismoniy tarbiya sohasida olib borgan ishlarining samarasidir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi Vatan bolalarni jismonan baquvvat, sog'lom insonlarni mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad davlatimizda jismoniy tarbiyani amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. Ko'rsatilgan maqsad asosida sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy hal etiladi. Nazariya orqali erishilgan va amaliyotda tasdiqlangan hamma qimmatbaho ma'lumotlar jismoniy tarbiyaning tizimi orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda biz uning bo'g'inlari bo'yicha jismoniy tarbiya vazifalarini, vositalarini, ish shakllarini, metodlarini, mashg'ulotlarini tashkil etish yo'llarini hamda oiladagi jismoniy tarbiyani, kadrlar tayyorlashni va sport inshootlarini qurilishini tushunamiz. Jismoniy tarbiya tizimining zvenolariga:

- 1)Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiya;
- 2)Maktab yoshigacha bolalarning jismoniy tarbiya;
- 3)Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya;
- 4)Armiya va harbiy flot jismoniy tarbiyasi;
- 5)Ko'ngilli jismoniy tarbiya jamiyatidagi jismoniy tarbiyalar kiradi.

"Jismoniy rivojlanish" - Bu inson organizmida sodir bo'layotgan shakl va funksiyalarning tabiiy o'zgarish jarayonidir. Bu funksiyalarning namoyon bo'lishning turlaridan biri-jismoniy sifatlaridir, ya'ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikdir. Masalan to'plan-gan ma'lumotlarning tahlili ko'rsatishicha, 1-4 sinf o'quvchilarning qo'l kuchini rivoji: 1-sinf o'quvchilarining o'rtacha kuchi 10,9 kg ga ega; 2-sinf o'quvchilari - 13,0 kg ga; 3-sinf o'quvchilari - 16,1 kg ga; 4-sinf-16,8 kg ga. Bu o'g'il bolalarda. Qiz bolalarda ham shunga o'xshash: 9,2 kg-10,3-15,1 kg-15,3 kg.

"Jismoniy rivojlanish" tushuncha tor ma'noda antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar (bo'yi, tana massasi, qo'l muskul kuchi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkaning hayotiy sig'imi va h.k.) bilan aniqlanuvchi organizmning rivojlanishi saviyasi sifatida ta'riflanadi.

"Jismoniy kamolat" - bu har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor bo'lib turishni tarixiy vujudga kelgan darajasi bo'lib, ishlab chiqarish, harbiy va harbiy turmush sharoitlariga ega yaxshi moslashish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funksiyalarning normal o'sishini ta'minlaydi.

Jismoniy kamolot - to'liq salomatlik bilan xarakterlanib, kishining uzoq vaqt faol hayotiy va boshqa bir qancha ko'rsatkichlar - har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini har tomonlama va yuqori darajada jismoniy va irodaviy sifatlarni, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalari va tana shaklining garmonik rivojlanishidan iborat.

Bu ta'rif munosabati bilan uch holni ta'kidlab o'tish kerak. 1-har bir tarixiy davr uchun o'z darajasi, jismoniy rivojlanishning o'z ideali xarakterli, eng yuksak, insonparvar, jamiyatning chinakam taraqqiyotini, butun xalqning jismoniy kuchlari va salomatligining ravnaqini ifodalovchi daraja - qullik va ekspluatatsiya. 2 - jismoniy barkamollik turli yoshdagi va jinsdagi kishilarning kamol topishi o'zining xususiyatlariga ega bo'ladi. 3-garchi taklif etilgan jismoniy barkamollikni aniqlab beradigan tar'rifda bevosita "Salomatlik" so'zi bo'lmasa ham, aslida ana shu ta'rifda insonning normal salomatligini xarakterlab beradigan jamiki muhim narsalar ko'zda tutiladi. Jismoniy barkamollik - bizlar intilishimiz zarur bo'lgan ideal.

"Jismoniy madaniyat" - tabiat in'omidan olingan insonning hayoti uchun zarur sifatlari, imkoniyatlar va qobiliyatlariga ta'sir etadiki, ular nasldan naslga o'tadi hamda hayot, faoliyat va tarbiya sharoitlari ta'sirida avlodlararo rivojlanadi, jismoniy madaniyat butun hayot davomida tabiiy va morfofunktsional xususiyatlar o'zgarish va shakllanish jarayoni bilan chambarchas bog'langan bo'lib, jismoniy sifat va qobiliyatiga asoslanadi. Jismoniy madaniyat tarixan insonning birinchi va muhim sharti bo'lmish mehnatga bo'lgan amaliy ehtiyoj ta'sirida vujudga kelgan.

"Jismoniy madaniyat" umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning jamoa tarixiy amaliyotida to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar to'plamidir.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari (o'yinchoqlar, sport xonalari, maydonchalari, tirlar, havzalar, klublar va h.k) jismoniy jihozlar, buyumlar, maxsus sport kiyimlari va boshqalar kiradi.

Ma'naviy boyliklarga jismoniy madaniyat haqidagi fan va san'at asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, grafika, musiqa va boshqalar kiradi).

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya nazariyasining eng keng tushunchasidir. U hamma tushunchalarni o'z ichiga oladi.

"Sport" - bu maxsus faoliyat bo'lib, musobaqalar jarayonida namoyon bo'ladigan, jismoniy mashqlarning qaysi bir turlarida yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirilgan maxsus faoliyat hisoblanadi.

Respublikamiz mustaqillikka erishgach, yosh avlodni har tomonlama kamol toptirish o'zgacha ma'no va ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sport Davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ustuvor vazifalardan biri bo'lib qoldi.

O'zbekiston Prezidenti LA. Karimovning jismoniy tarbiya va sport sohasiga shaxsan g'amxo'rligi, jonkuyarligi qisqa davrda o'z samaralarini bera boshladi. Yurtimiz vakillari xalqaro. sport musobaqalarida ko'plab chempionlik unvonlarini qo'lga kiritdilar. Prezidentimizning shaxsan e'tibori tufayli milliy qadriyatlarimizni tarkibiy qismi milliy sport va jismoniy tarbiya masalalari ham alohida ahamiyat kasb etdi.

O'zbek milliy kurashi bo'yicha Yevropa va jahon miqyosida o'tkazilayotgan sport musobaqalari buning yaqqol isbotidir.

Milliy sport va jismoniy tarbiya yoshlarni umuminsoniy qadriyatlarini his qilish asosida yuksak vatanparvarlik, xalqchilik, o'zlarining jamiyatga, Vatanga zarurligi ruhida kamol topishida, ularni turli diniy-ekstremistik oqimlar ta'sirida saqlab qolishi ham shubhasiz.

Bulardan boshqa qator atamalar mavjud: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar va hokazolar. Ularni bilish jismoniy tarbiya bo'yicha suhbatga bo'lish, to'g'ri tushuncha berish imkoniyatini yaratadi.

1.2 O'quvchilar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi.

Boshlangich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi.

Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni

tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi.

Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o'tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi.

Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish guruh jamoalar yig'i-lishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bay-ramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin.

Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi - sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini

egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi holda hisoblanadi. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Agar Latinina, Isxakova, ter-Avanesyan, Dumbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 7-8 yilga teng.

Terma komandamizdagi sportchilarning 70% i 20-21 yoshliklardir.

2. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9-10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay ololmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri texnikani egallaydilar.

Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi.

Sport tarjimai hoi, ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 7-8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8-9 yoshda tog changi sporti, suvga sakrash, tennis bilan; 9-10 yoshda; 7-8 b.gimnastika, 8-9 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 7-8 - (qizlar), 10-11 yoshda - futbol, xokkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11-12 yoshida- yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12-14 yoshda - boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shug'ullanishni ancha oldin boshlayaptilar.

Eng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshlik chem-pionlar bor.

4. Katta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarmoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarmoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'smilarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda. Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventoirlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (birtomonlama spetsifika), chunki bu yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. Ayrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir.

Shu narsa xarakterliki, AQSH terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. Hamma o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi Amerika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha maktab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komanda-mizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan:

9-10 maktab bo'yicha -1 bosqich

11-12 maktab bo'yicha-1 bosqich

13-14 tuman, shahar, vil.miqyosida - II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

7. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yukla maning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va haya- jonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'matilgan. Masalan: 11-12 yoshliklar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassif. - yengil atletika va hokazo.

1.3 O'quvchilar jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

Mashg'ulotlar aniq ifodalangan "ko'pturli" xarakterga ega (kichik yoshdagi o'smirlar, yangi kirganlar) bu esa sportga bo'lgan qiziqishlarni to'g'ri shakllantirishga, maxsuslashtirilgan mashqlarni tanlashga va uni aniqlash darajasi bo'yicha individual xususiyatlarini hisobga olishda, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va asta-sekin kichik ixtisoslashtirilgan turiga o'tishga yordam beradi.

Ixtisoslashtirilgan sport turlarini va ko'p tomonli tayyorgarlikni qarama-qarshi qo'yish kerak emas. Ko'ptomonli tayyorgarlik bu o'z oldiga qo'yilgan maqsad emasdir, balki u sport ustaligining fundamentini yaratishda kuchli vositadir.

Ko'p turli tayyorgarlik maxsuslashtirilgan sportning to'g'ri tanlab olishga imkoniyat beradi, o'z navbatida ko'ptomonli tayyorgarlikka tayangan holda maxsuslashtirilgan mashg'ulotlar kelajakda katta effekt beradi. Tayyorgarlikning eng muhim vazifasi murabbiy madaniyatidan to'g'ri foydalanish kerakligidir.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning taxminiy

munosabati (%)

Mashg'ulot yillari	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik turi								
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turiga bog'liq holda bu munosabat boshqacha bo'lishi mumkin. Sport ustalikka olib boriladigan yo'l o'sib borayotgan maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi orqali o'tadi (mashq qilishni umumiy jismoniy). Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt hajmi kamayib borsada mashq qilish yuklamasi umumiy hajmining ortib borishi hisobida yildan yilga ortib bormoqda. Sportning kichik maxsuslashtirilgan turi bilan erta shug'ullanish, razryadli sportchilarni tezda yetishtirish kabi sportchilarni tarbiyalashdagi muhim kamchiliklar sport o'rinbosarlari tayyorlashga katta zarba beradi, ko'pgina talantli razryadli sportchilarni sportdan chiqib ketishlariga olib keladi. Texnika va taktikani o'rganish yengillashtirilgan sharoitlarda olib boriladi. Ayniqsa bu o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. (ye/atlet. b-n o'yin). Texnika va taktika asoslari qoidalariga rioya qilingan holda tayyorlovchi va maxsus yordamchi mashqlardan keng foydalanish lozim.

Yuklamalar bolalar organizmi imkoniga mos kelishi, yuklamalarning takrorlanishiga qat'iy rioya qilish, jinsiy guruhdagi har bir yosh uchun optimal yuklamani saqlash, dam olish uchun maxsus tanaffuslarni oldindan belgilash kerak. Mashg'ulot soni kattalarnikiga qaraganda kam, haftada 2-3 marta, ba'zan 4 marta, mashg'ulotlar 1,5-2 soat davom etishi kerak. Musobaqalarga chuqur tayyorgarlikdan keyingina qo'yish lozim.

1.4 Birinchi bob bo'yicha xulosa

Rejalashtirish jarayonida o'quvchilarning o'quv yili xususiyatlarini hisobga olish kerak. Shunga va yosh xususiyatiga bog'liq holda sport mashg'ulotlarining davriyligi ham o'zgaradi. Eng kuchaytirilgan ish (nagruzka) ta'til vaqtiga to'g'ri kelishi kerak. O'tish davri esa imtihon paytiga (bahorga) to'g'ri kelishi kerak.

Sport bilan shug'ullanish tarbiyaviy xarakteriga ega bo'lishi lozim. Bolalarga sport bilan shug'ullanishning ahamiyatini tushuntirish, jamoat ishlariga jalb etish, jamoa oldida mas'uliyatni (otvetstvennost) sezishga, xushchaqchaq, faol yigit va

qizlarni tarbiyalashga qaratilishi lozim. Sportdagi muvaffaqiyatlarni taqdirlashni keng qo'llash kerak. (yosh sportchi, sport bo'yicha yosh instruktor, yosh hakam va h.k.lar).

Bolalar uchun sport bilan shug'ullanishda asosiy talablar quyidagi bo'lishi kerak: turmushda, o'qishda va mehnatda, o'quv joylarida, sanitariya gigiyena talablariga rioya qilish, sog'liq jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik ustidan tibbiy, pedagog nazoratini yaxshi tashkil etish. Ko'p yillik ishlar rejalashtirilayotganda yosh sportchilar bilan olib boriladigan trenirovka ishlarining bosqichlariga rioya qilish zarur.

Yosh sportchining xalqaro sport ustaligiga erishish yo'li asosan uchta bosqichdan iborat:

1. Mashqlar texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichi.
2. Mazkur texnikani chuqurlashtirilgan o'rganishning bosqichi.
3. Texnikani mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi. Bu bosqichlarning muhim vazifalari bolalarning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy taraqqiyot keng majmuasidagi jismoniy mashqlarning bajarilish texnikasi asoslari bilan o'rgatish, sport bilan shug'ullanishga qiziqishni oshirishdir.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda harakat tezligini tarbiyalashga, chaqqonlik, tezkorlik-kuch sifati va maxsus kuchi, shuningdek, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qara-tiladi. Bunday tayyorgarlik esa o'quvchilar turli sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga ko'maklashadi.

II- Bob. Boshlahg'ich sinf o'quvchilarida sog'lomlashtirish tadbirlari samaradorligining tadqiqi

2.1 Boshlahg'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishining tadqiq etish natijalari

Ushbu bobda jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkazilgan so'rov varaqalari hamda Buxoro viloyati Galaosiyo, Kogon tumanidagi maktablarning boshlang'ich sinf o'quvchilaridan jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik bo'yicha olingan test natijalarining matematik-statistik tahlili keltiriladi.

Buxoro viloyati Kogon tumanidagi 1- va 48-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida tajriba-sinov o'tkazishdan oldin bolalarning dastlabki jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi.

Tajriba uchun Buxoro viloyati Kogon tumanidagi 1-, 48-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari tanlandi. 48-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi **tajriba** guruhi, 1-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi **nazorat** guruhi deb belgilandi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining gavda uzunligi bo'yicha tajriba va nazorat guruhidagilarni taqqoslaganimizda faqat 3-sinfda $t=2,49$ $P<0,05$ ga, gavda og'irligida 4-sinf qiz bolalari o'rtasida $t=2,23$ $P<0,05$ ga, ko'krak qafasi kengligi ko'rsatkichida faqat 3-sinf qizlari o'rtasida nafas olganda $t=2,15$ $P<0,05$ ga farq borligi aniqlandi. Ko'krak qafasining kengligi, qo'l kuchi hamda o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba va nazorat guruhi o'quvchilari orasidagi farq bir-biriga yaqin $P>0,1$ ekanligini ko'rsatdi.

30 m. masofaga yugurishda tajriba va nazorat guruhlari orasida 1-sinf qiz bolalar o'rtasida $t=2,26$ $R<0,05$ ga, turgan joyidan uzunlikka sakrashda 3-sinflarning o'g'il bolalarida $t=2,18$ $R<0,05$ ga, qizlarida $t=2,09$ $R<0,05$ ga, tennis koptogini otishda 2-sinflarning qizlarida $t=2,51$ $R<0,05$ ga, oyoqlarni uzatib o'tirgan holda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda 2-sinflarning qiz bolalari o'rtasida $t=2,69$ $R<0,01$ ga statistik jihatdan farq borligi aniqlandi. 4x10 m.ga mokkisimon yugurish, 1600 m.ga yugurish, o'tirgan holda gavadani 1 daqiqa davomida egish va yozish hamda turnikda tortilish (o'g'il bolalar), turnikda osilib turish (qiz bolalar) testlarida tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarida statistik jihatdan farq bo'lmadi.

Olib borilgan ilmiy izlanishlardan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruhlarning natijalari o'rtasidagi farq katta emas.

Tajriba-sinov maydoni qilib tanlangan 48-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsi haftasiga 3 soat o'tkazilishi bilan birgalikda, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish ishlari samarali vositalardan foydalangan holda muntazam olib borildi.

Nazorat maydoni qilib tanlangan 1-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi boshlang'ich sinf o'quvchilarining haftalik jismoniy tarbiya darsiga hech qanday o'zgartirish kiritilmadi hamda jismoniy tarbiya dasturi asosida darslar o'tkazildi.

Tajriba-sinov maydonida o'quvchilarining kunlik harakat faolligini oshirish, jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlar berish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tadbirlar tashkil etildi (1-rasm).

1-2-sinf o'quvchilarining gavda uzunligi $R < 0,05$ ga, 3-sinf o'g'il va qizlarida, 4-sinf o'g'il bolalarida $R < 0,01$ va $R < 0,001$ ga teng bo'ldi, 4-sinf tajriba va nazorat guruhlarining qizlarida $R > 0,1$ bo'lib, o'sish kuzatildi.

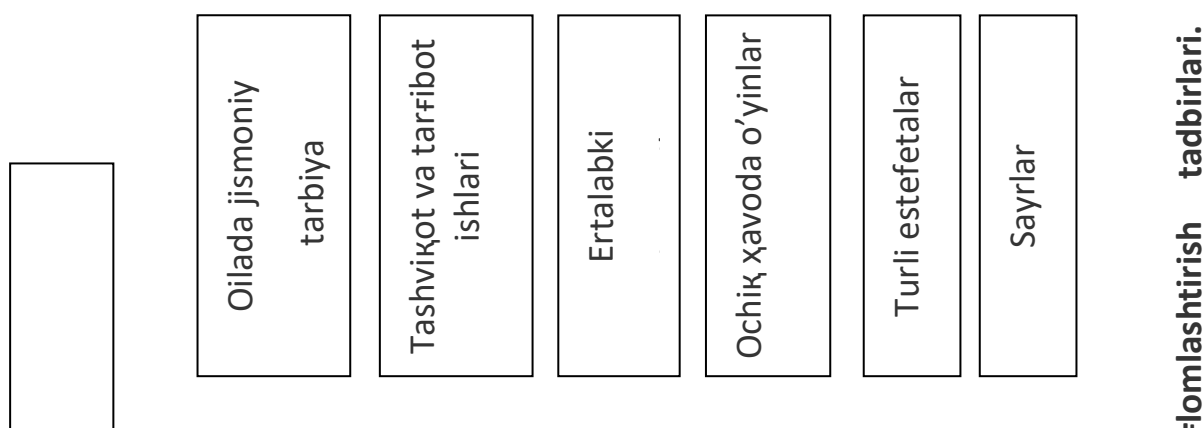
Gavda og'irligi 1-2-3-sinflarning qizlarida $R < 0,01$ va $R < 0,001$ ga, 4-sinf qizlarining tajriba guruhida $R < 0,05$ ga, nazorat guruhida $t = 1,81$ $R > 0,1$ ga, 1-3-sinf o'g'il bolalarida $R < 0,05$, $R < 0,01$ ga, 2-sinf tajriba guruhida $R < 0,01$ ga statistik jihatdan farq qildi, boshqa sinflarda $R > 0,1$ natija qayd etildi.

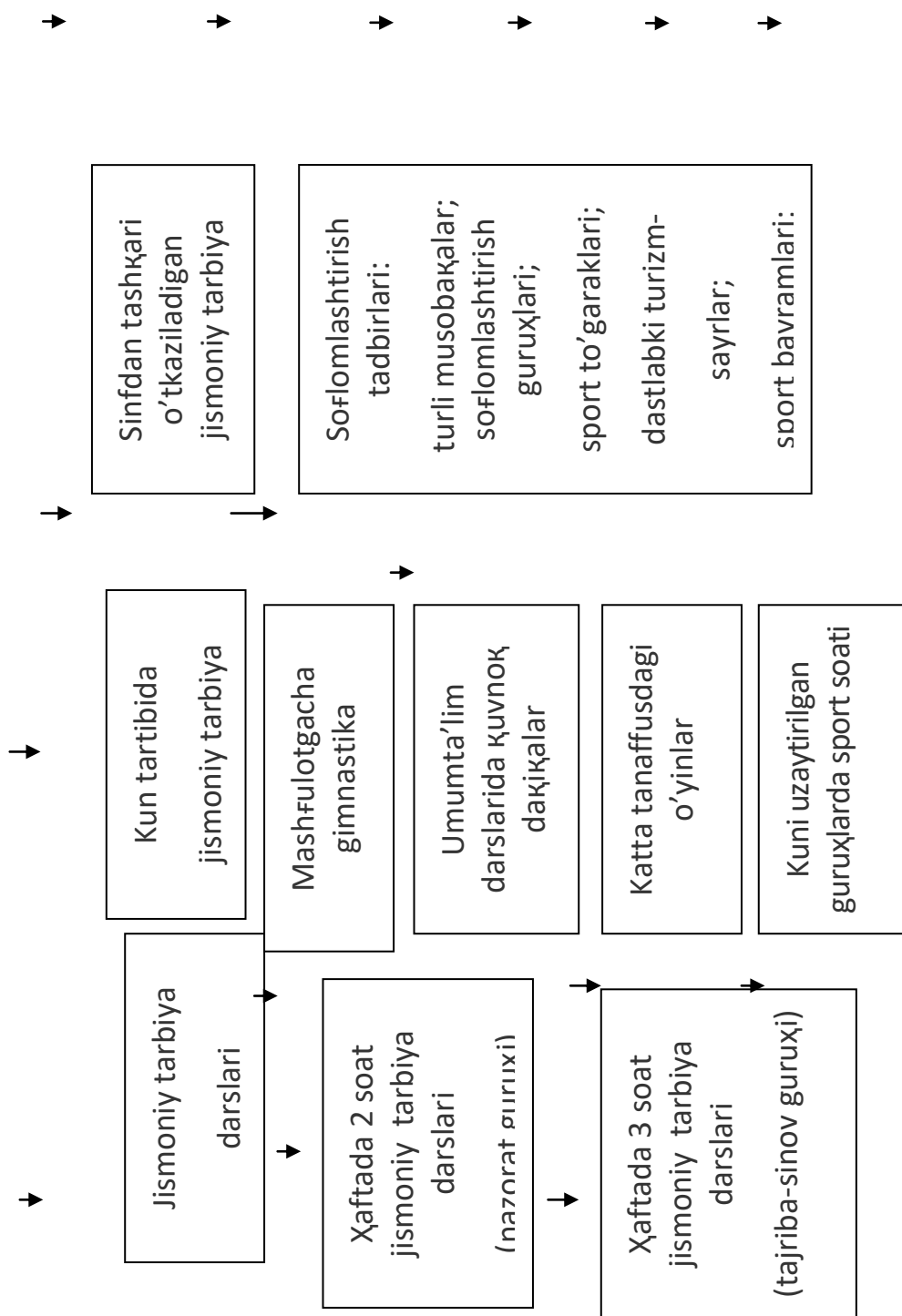
Qo'l panja kuchi tajriba guruhida $R < 0,05$ ga, nazorat guruhining 1-sinf o'quvchilarida hamda 2-sinf o'g'il bolalar o'ng qo'l panja kuchida $R < 0,05$ ga farq bo'ldi, qolgan sinflarda $R > 0,1$ ga teng bo'lib o'sish kuzatildi.

Ko'krak qafasining kengligi tinch holatda 1-2-sinf o'quvchilarida, 3-sinf tajriba guruhi qizlarida va nazorat guruhi o'g'il bolalarida hamda 4-sinf tajriba guruhida $R < 0,05$ ga, nafas olganda tajriba guruhining 1-sinfidagi o'quvchilarda, 2-sinf tajriba va nazorat guruhidagi qizlarda $R < 0,05$ ga, 3-sinf tajriba guruhi qizlarida $R < 0,01$ ga, nazorat guruhi o'g'il bolalarida $R < 0,001$ ga, 4-sinf tajriba guruhining o'g'il bolalari va nazorat guruhi o'g'il va qizlarida $R < 0,05$ ga, nafas chiqarganda tajriba guruhining 1-sinfidagi o'quvchilarda, 2-sinf tajriba guruhi qizlari va nazorat guruhi o'g'il bolalarida $R < 0,05$ ga, 3-sinf tajriba guruhi o'g'il bolalari va nazorat guruhida $R < 0,01$ ga, 3-sinf tajriba guruhi qizlarida va 4-sinflarda $R < 0,05$ ga statistik farq qildi, boshqa sinflarda $R > 0,1$ ga teng bo'ldi.

O'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichida tajriba va nazorat guruhlari o'quvchilarining o'sish tezligi $R > 0,1$ ga kuzatildi, lekin statistik jihatdan farqqa erishilmadi.

Natijalardan ko'rinib turibdiki, boshlang'ich sinflarda haftalik jismoniy tarbiya darslari sonining ko'paytirilishi, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarining reja asosida tashkil qilinishi ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etishi ma'lum bo'ldi.





1- jadval

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi bo'yicha dastlabki va yakuniy natijalar.

№	Antropometrik ko'rsatkichlar		Guruhi	Jinsi	I sinflar				II sinflar					
					N	Dastlabki	Yakuniy	t	p	n	Dastlabki	Yakuniy	t	p
						x±m	x±m				x±m	x±m		
1.	Gavda uzunligi (sm)		T	o'	17	124±0,84	126±0,51	2,20	<0,05	35	125±0,81	127±0,47	2,13	<0,05
				q	11	121±0,74	123±0,69	2,00	<0,05	23	125±0,89	128±0,81	2,49	<0,05
			N	o'	16	125±0,67	127±0,56	2,29	<0,05	32	126±0,80	128±0,59	2,03	<0,05
				q	13	123±0,81	125±0,60	2,10	<0,05	27	126±0,99	129±0,97	2,16	<0,05
2.	Gavda og'irligi (kg)		T	o'	17	22,0±0,38	23,8±0,58	2,59	<0,05	35	23,0±0,32	25,2±0,60	3,23	<0,01
				q	11	21,4±0,44	23,9±0,54	3,59	<0,01	23	23,2±0,53	26,3±0,45	4,46	<0,001
			N	o'	16	22,2±0,52	24,0±0,52	2,4	<0,05	32	24,1±0,76	26,3±0,82	1,96	>0,1
				q	13	22,1±0,50	24,8±0,51	3,78	<0,001	27	23,0±0,52	26,2±0,43	4,74	<0,001
3.	Qo'l kuchi (kg)	o'ng	T	o'	17	10,6±0,60	12,2±0,49	2,06	<0,05	35	11,7±0,51	13,1±0,46	2,03	<0,05
				q	11	8,2±0,49	9,7±0,47	2,21	<0,05	23	10,0±0,28	10,8±0,27	2,05	<0,05
			N	o'	16	10,4±0,33	12,0±0,48	2,74	<0,05	32	12,4±0,44	13,8±0,46	2,19	<0,05
				q	13	9,4±0,36	10,4±0,30	2,13	<0,05	27	11,2±0,66	11,7±0,38	0,65	>0,1
		chap	T	o'	17	10,1±0,38	11,3±0,36	2,29	<0,05	35	11,2±0,45	12,6±0,50	2,08	<0,05

			q	11	8,8±0,46	10,1±0,43	2,06	<0,05	23	9,9±0,19	10,6±0,28	2,07	<0,05	
			N	o'	16	10,0±0,43	11,1±0,44	1,79	>0,1	32	12,5±0,56	13,4±0,56	1,13	>0,1
				q	13	9,0±0,49	10,0±0,41	1,41	>0,1	27	10,5±0,89	10,9±0,66	0,36	>0,1
4.	Ko'krak qafasi kengligi (sm)	tinch holatda	T	o'	17	60,1±0,71	62,0±0,62	2,01	<0,05	35	61,1±0,72	63,4±0,76	2,19	<0,05
				q	11	58,1±0,64	60,1±0,59	2,29	<0,05	23	61,0±0,40	62,2±0,28	2,46	<0,05
			N	o'	16	60,0±0,44	61,8±0,64	2,32	<0,05	32	61,2±0,54	63,1±0,51	2,58	<0,05
				q	13	59,1±0,64	61,0±0,61	2,14	<0,05	27	60,3±0,55	62,0±0,61	2,06	<0,05
		nafas olganda	T	o'	17	63,1±0,62	65,0±0,64	2,13	<0,05	35	66,1±0,79	67,4±0,72	1,21	>0,1
				q	11	63,0±0,60	64,8±0,61	2,10	<0,05	23	63,6±0,41	65,4±0,58	2,53	<0,05
			N	o'	16	63,4±0,62	64,5±0,62	1,25	>0,1	32	65,0±0,59	66,2±0,48	1,57	>0,1
				q	13	63,1±0,65	64,0±0,60	1,24	>0,1	27	63,2±0,66	65,1±0,59	2,14	<0,05
		nafas chiqarganda	T	o'	17	59,0±0,79	61,1±0,59	2,13	<0,05	35	61,0±0,68	62,3±0,74	1,29	>0,1
				q	11	58,0±0,58	59,5±0,45	2,04	<0,05	23	59,2±0,38	61,5±0,86	2,44	<0,05
			N	o'	16	59,2±0,78	61,0±0,55	1,88	>0,1	32	60,3±0,53	62,0±0,46	2,42	<0,05
				q	13	59,0±0,56	59,7±0,51	0,92	>0,1	27	60,0±0,66	61,1±0,60	1,23	>0,1
5.	O'pkaning tiriklik sig'imi (ml)	T	o'	17	1494±54,88	1536±45,11	0,59	>0,1	35	1550±44,76	1594±39,26	0,73	>0,1	
			q	11	1410±47,49	1450±46,42	0,60	>0,1	23	1431±35,14	1473±33,30	0,86	>0,1	
		N	o'	16	1531±30,88	1560±49,15	0,49	>0,1	32	1622±51,8	1647±49,25	0,34	>0,1	

									3			
		q	13	1420±35,02	1435±36,20	0,29	>0,1	27	1504±48,4	1543±40,21	0,62	>0,1
									5			

davomi

№	Antropometrik ko'rsatkichlar	Guruhi	Jinsi	III sinflar					IV sinflar					
				N	Dastlabki	Yakuniy	t	p	n	Dastlabki	Yakuniy	t	p	
					x±m	x±m				x±m	x±m			
1.	Gavda uzunligi (sm)	T	o'	35	129±0,82	134±0,84	4,26	<0,001	27	133±0,69	136±0,66	3,14	<0,01	
			q	23	130±0,51	133±0,69	3,49	<0,01	21	132±0,81	134±0,70	1,87	>0,1	
		N	o'	32	132±0,88	136±0,88	3,21	<0,01	19	134±0,71	137±0,69	3,03	<0,01	
			q	27	131±0,67	134±0,80	2,87	<0,01	28	133±0,70	135±0,72	1,99	>0,1	
2.	Gavda og'irligi (kg)	T	o'	35	27,0±0,70	29,2±0,62	2,35	<0,05	27	28,5±0,63	31,0±0,59	1,73	>0,1	
			q	23	27,1±0,46	30,0±0,55	4,04	<0,001	21	27,4±0,88	30,7±0,88	2,65	<0,05	
		N	o'	32	28,0±0,60	30,3±0,61	2,68	<0,01	19	31,0±1,47	33,6±0,97	1,47	>0,1	
			q	27	26,0±0,49	29,1±0,49	4,47	<0,001	28	30,2±0,89	32,5±0,90	1,81	>0,1	
	Qo'l kuchi (kg)	o'ng	T	o'	35	14,4±0,35	15,5±0,39	2,09	<0,05	27	15,3±0,44	16,8±0,54	2,15	<0,05
				q	23	11,6±0,45	12,8±0,38	2,03	<0,05	21	13,5±0,52	15,1±0,55	2,11	<0,05
			N	o'	32	14,2±0,42	14,8±0,42	1,01	>0,1	19	15,4±0,47	16,6±0,57	1,62	>0,1

3.		chap	T	q	27	11,8±0,40	12,6±0,44	1,34	>0,1	28	13,2±0,77	15,0±0,49	1,97	>0,1			
				o'	35	13,7±0,21	14,4±0,24	2,19	<0,05	27	14,8±0,41	16,4±0,47	2,56	<0,05			
			N	q	23	11,1±0,30	12,1±0,36	2,13	<0,05	21	13,2±0,55	15,3±0,64	2,48	<0,05			
				o'	32	13,2±0,45	13,5±0,44	0,47	>0,1	19	14,6±0,46	15,4±0,46	1,22	>0,1			
				q	27	11,2±0,51	11,9±0,47	1,00	>0,1	28	12,6±0,72	14,1±0,52	1,68	>0,1			
				o'	35	63,0±0,79	65,0±0,79	1,79	>0,1	27	64,5±0,62	66,1±0,27	2,36	<0,05			
			4.	Ko'krak qafasi kengligi (sm)	tinch holatda	T	q	23	62,2±0,34	63,3±0,39	2,12	<0,05	21	63,3±0,56	65,0±0,57	2,12	<0,05
							o'	32	64,1±0,39	65,2±0,38	2,02	<0,05	19	65,0±0,68	66,0±0,54	1,15	>0,1
N	q	27				63,0±0,42	64,1±0,40	1,89	>0,1	28	63,4±0,59	64,7±0,48	1,71	>0,1			
	o'	35				68,1±0,76	70,1±0,85	1,75	>0,1	27	69,1±0,76	71,4±0,47	2,57	<0,05			
nafas olganda	T	q			23	66,1±0,33	68,2±0,54	3,32	<0,01	21	67,4±0,59	69,0±0,56	1,97	>0,1			
		o'			32	68,0±0,33	70,0±0,45	3,58	<0,001	19	69,0±0,76	71,1±0,57	2,21	<0,05			
	N	q			27	67,2±0,39	68,3±0,42	1,92	>0,1	28	67,5±0,58	69,2±0,53	2,16	<0,05			
		o'			35	62,0±0,44	64,0±0,40	3,36	<0,01	27	63,6±0,85	65,9±0,29	2,56	<0,05			
nafas chiqarganda	T	q			23	62,0±0,32	63,0±0,31	2,24	<0,05	21	62,4±0,73	64,8±0,55	2,62	<0,05			
		o'			32	63,2±0,41	65,0±0,39	3,18	<0,01	19	64,1±0,68	66,0±0,57	2,14	<0,05			
	N	q			27	62,1±0,45	64,0±0,41	3,12	<0,01	28	62,5±0,58	64,2±0,48	2,25	<0,05			
		o'			35	1659±44,19	1744±41,76	1,30	>0,1	27	1754±50,78	1844±50,23	1,26	>0,1			
5.	O'pkaning tiriklik	T			o'	35	1659±44,19	1744±41,76	1,30	>0,1	27	1754±50,78	1844±50,23	1,26	>0,1		

	sig'imi (ml)		q	23	1519±46,18	1577±40,67	0,94	>0,1	21	1591±59,0 9	1677±90,60	0,79	>0,1
		N	o'	32	1734±29,31	1794±27,74	1,49	>0,1	19	1793±72,7 2	1839±42,33	0,54	>0,1
			q	27	1581±37,74	1633±32,24	1,04	>0,1	28	1605±40,5 1	1670±35,75	1,20	>0,1

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida olingan dastlabki va yakuniy natijalarni foiz hisobida ortishi 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 rasmlarda berilgan.

Olingan ma'lumotdan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi o'g'il va qizlaridan dastlabki va yakuniy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testlarning barchasida natijalar $R < 0,05$, $R < 0,01$, $R < 0,001$ ga statistik jihatdan farqli o'sgan.

Nazorat guruhidagi tengdoshlarida 4x10 m.ga makkisimon yugurishda $R < 0,05$ ga statistik farq qildi.

30 m.ga yugurishda 1-2-sinf o'quvchilarida $R > 0,1$ ga, 3-sinf o'g'il-qizlari va 4-sinf o'g'il bolalarida $R < 0,05$ ga, 4-sinf qizlarida $R > 0,1$ ga teng bo'ldi.

1600 m.ga yugurishda 1-sinf o'g'il-qizlarida, 2-sinf qizlarida, 3-4-sinf o'g'il bolalarida $R > 0,1$ ga o'sish kuzatildi, boshqa sinflardagi o'g'il va qizlarda $R < 0,05$ ga, 4-sinf qizlarida $R < 0,01$ ga statistik jihatdan farq borligi aniqlandi.

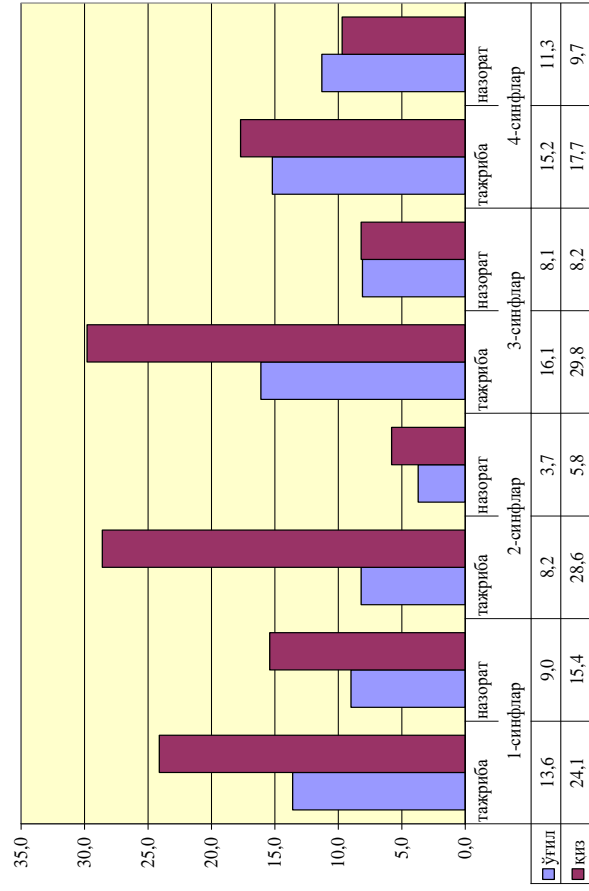
Turgan joyidan uzunlikga sakrashda 1-sinf o'quvchilarida, 2-sinf qizlarida $R > 0,1$ ga o'sish kuzatilgan bo'lsa, qolgan sinflarda $R < 0,05$ ga va 4-sinf o'g'il bolalarida $R < 0,01$ ga statistik jihatdan farqli o'sgan.

Tennis koptogini otishda 1-sinf qizlari va 4-sinf o'g'il bolalarida $R < 0,05$ ga statistik farq qilgan bo'lsa, qolgan sinflarda $R > 0,1$ bo'lib o'sish kuzatildi.

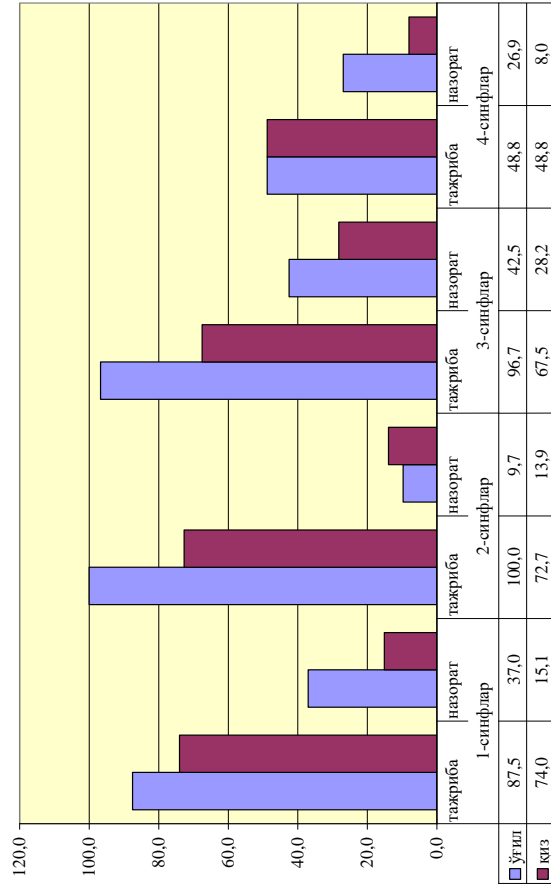
O'tirgan holda gavadani egish va yozishda va oyoqlarni uzatib o'tirgan holatda tizzalarini bukmasdan oldinga engashishda $R > 0,1$ ga teng bo'lib o'sish borligi ma'lum bo'ldi.

Turnikda tortilishda 1-3-sinf bolalarida $R > 0,1$ ga, 2-4-sinfdagi o'g'il bolalarda $R < 0,05$ ga, 1-sinf qizlarida esa $R < 0,05$ ga, 2-3-4-sinfdagi qizlarda $R > 0,1$ ga natijalar qayd qilindi.

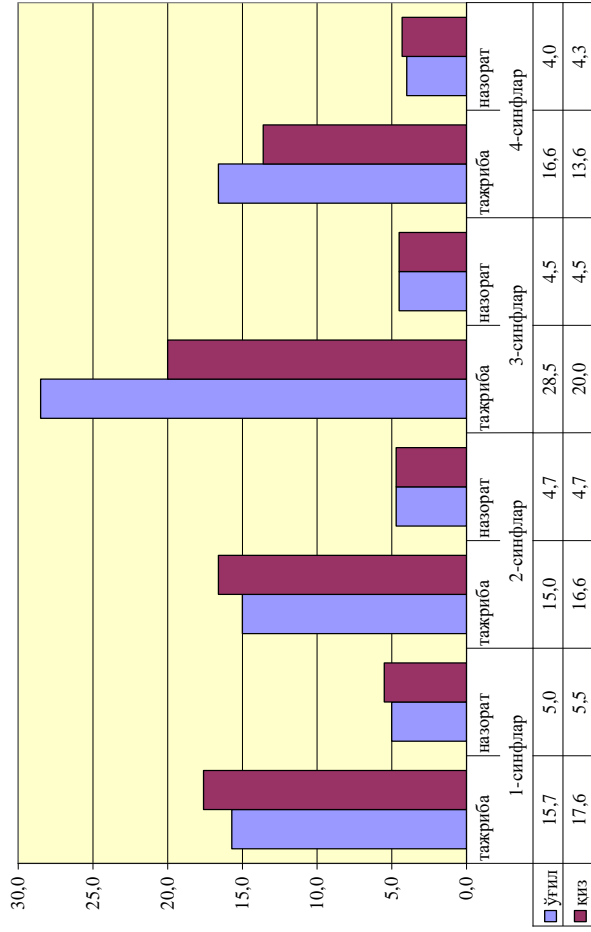
Olingan ma'lumotlarning tahlillaridan ayon bo'ldiki, umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi I-IV sinflarning jismoniy tarbiya darslarida vaqtdan to'g'ri foydalanish, haftalik jismoniy tarbiya darslari sonini ko'paytirish, darslarda samarali metodlarni, o'yin va musobaqa uslublarini qo'llash, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari va sinfdan tashqari sport to'garaklarining reja asosida muntazam o'tkazilishi natijasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi oshdi hamda nazariy bilimlari yaxshilandi.



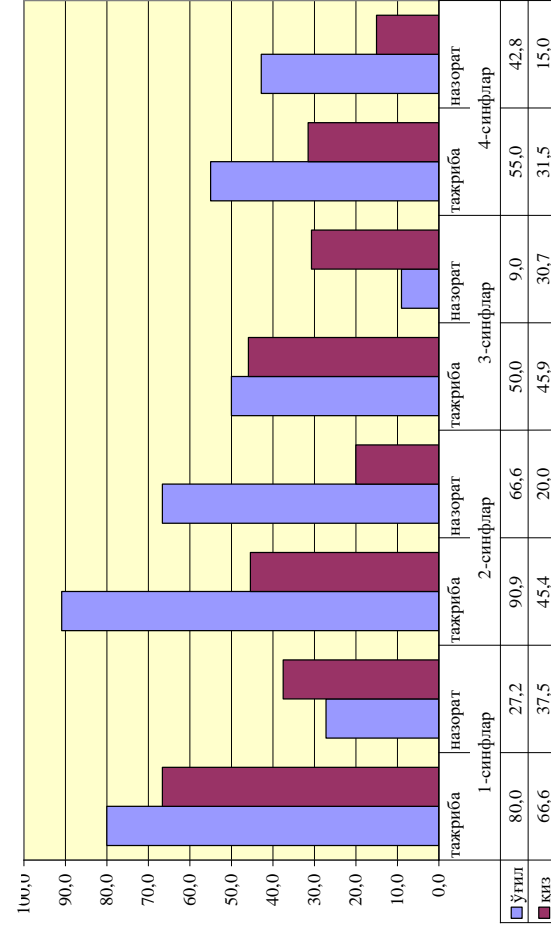
6-расм. Tennis koptogini otish (m).



8-расм. Оyoқларни узатиб o'tirgan ҳoлатда тizzаларни bukmasдан oldinga engashishda ko'rsatilgan natijalar (sm).



7-расм. O'tirgan ҳoлда gавdани egish va yozish (marta).



9-расм. Turnikda tortilishda (o'fil bolalar, marta) va turnikda osilib turishda (qiz bolalar, soniya) ko'rsatilgan natijalar.

2.2 Kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan.

Kurash, kamondan otish, oso'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittifoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishiga olib keldi. Bu esa mahalliy aholining jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga hamda salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa, yosh bolalarda bu holat ancha sezilarli bo'ladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi. Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezident qarorlari, farmonlari bunga isbot bo'la oladi. "O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi qaror hamda "Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish" hamda "Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti" fakultetlarida qo'shimcha ikkinchi mutaxassislikning kiritilishi (boshlang'ich sinf o'qituvchisi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi), - bolalar sportini rivojlantirishda ilgari tashlangan qadam bo'ldi. Lekin jismoniy tayyor-garlik, musobaqalarda qatnashish ko'nikma va malakalarini shakllanti-rishni eng kichik bog'cha yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bog'chalar-da bunga yetarlicha e'tibor berilmaydi.

Bog'chalarda qanday sport musobaqalarini o'tkazish mumkin va unga qanday tayyorgarlik ko'rish kerak? Nimalarni e'tiborga olish lozim?

Tuman va shahar birinchiligida: futbol, 10-20 m. ga tez yugurish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkursleri, quvnoq startlar, 4x10 m. makkisimon yugurish va turli musobaqalar dasturga kiritilgan. Shu musobaqalar yuqoridan

(tuman, shahar, respublika) kelgan musobaqalar kalendariga asosan yoki o'qituvchilar-tarbiyachilarning o'z tayyorgarligi asosida boshlanadi.

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi hamda o'yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o'tkaziladi. Masalan estafeta o'yini, yoki "Kim uzoqqa sakraydi?", "Eng mergan", "Mokkisimon yugurish" va boshqalar.

3-4 yoshdagi bolalar uch g'ildirakli velosipedda uchishni juda yoqtiradilar, 5 yoshdan yuqori ikki g'ildirakli velosipedda uchishni o'rgatish mumkin. Velosipedda uchishning ahamiyati shundaki, bola ko'p vaqt havoda bo'ladi hamda muskullarini, ayniqsa, oyoq muskul-larini mustahkamlaydi. Bulardan tashqari, muvozanat saqlash qobiliya-tini rivojlantiradi, koordinatsion qobiliyatlarini, jasurlik va dovyuraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

Bog'cha bolalariga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga sayr qilish ham yoqadi. Sayr orqali bolalarda tabiatga, atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivojlanadi. Bunday sayrlar 3-4 yoshli bolalarda 15-20 daqiqa davom etadi, 5-6 yoshli bolalar kattaroq masofani charchamay bosib o'tadilar va 30-40 daqiqagacha davom etadi shu jumladan boshlang'ich sinf o'quvchilarini 60-90 daqiqagacha.

Xalq ta'lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o'qitish-o'rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masala bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan hamda shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishga qaratilgan.

Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kichkintoy bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar bog'cha tarbiyachilarning ish mahoratiga bog'liq. Shulardan biri bolalar kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim muassasalarida sport bayramlarini o'tkazish bolalarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (bog'chada) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport tadbirlari rejaga kiritilgan bo'lishi kerak, reja pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport bayramiga ssenariy yoziladi. Ssenariya ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu bayramga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruhi tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport bayramining samarali ta'sirini oshirish maqsadida bolalarning safda yurish turlari (chiziqlar bo'ylab yurish, o'rtadan 2-3-4 tadan bo'lib yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tomondan diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish, hosil qilib yurish va h.k.), yurish turlarini ko'rsatish (oyoq uchlarida, tovonlarda, kaftning ichki va tashqi tomonlarida yurish, askarcha yurish, katta qadam tashlab yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish va h.k.).

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzida yugurishlar, estafetalar, sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish amalga oshiriladi. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzida bajarish maqsadga muvofiq.

Bunday tayyorgarliklar albatta ssenariy-reja asosida olib boriladi. Ushbu bayramlarni o'tkazishda hakamlar xizmatini ham yoddan chiqarmaslik kerak va ularni alohida tayyorlash lozim. Hakamlar sifatida tarbiyachilar, o'quvchilar va ota-onalarni jalb qilish mumkin.

Sport bayramlari musiqasiz o'tmaydi. Shuning uchun eng kichik bolalarga tanish va yoqimli musiqalarni tanlash kerak. Bulardan keyin sport bayramlarida qo'llaniladigan sport uskunalari, inshootlarni tayyorlash lozim. Ularning rang-barang bo'lishi bolalar kayfiyatini, qiziqishini, emotsional holatini oshiradi. So'ng sport bayramini o'tish joyini bezatish va ular sanitariya-gigiyena talabalariga javob berishi kerak. Sport bayramlariga ota-onalarni taklif qilish lozim. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarliklar ko'p vaqt talab qiladi.

2.2 Sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish qoidalari

Har xil bayramlar, shu jumladan sport bayramlari ham bolalar hayotida mustahkam o'rin egallagan. Bu bayramni bolalar yuqori darajali kayfiyat bilan kutadilar va unda ishtirok etadilar. Ma'lumki, har bir bayram jismoniy mashqlar va sport musobaqalarisiz yoki sportchilarsiz o'tmaydi. Albatta sportchilar ham ishtirok

etadilar. Ommaviy sport chiqishlari bayram sanalariga to'g'ri keladi. Masalan, xotin-qizlar bayrami, askarlar kuni, Navro'z bayrami, O'zbekiston Respublikasining mustaqillik kuni va shu kabilar. Ushbu bayramlarda gimnastika chiqishlari an'anaga aylangan. Jismoniy tarbiya va sport bayramlarini maktabgacha tarbiya muassasalaridan boshlab, boshlang'ich sinflarda o'tkazilishi katta ahamiyatga ega: targ'ibot qilish hamda sport bayramlari orqali bolalarni ommaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ularda qiziqish uyg'otish masalalarini hal qiladi.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalardan biri. Uni tashkil qilishda bog'cha mudirining qarori asosida tashkiliy qo'mita tuziladi. Unga mudira muovini, metodist yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-tarbiyachisi, boshqa tarbiyachilar, ota-onalar qo'mita a'zolari va boshqalar kiritiladi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi. Tayyorgarlik ko'rish ishi jarayonida ota-onalardan, homiy tashkilotlardan yoki sport maktablaridan yordamchilar so'rash mumkin. Bajariladigan har bir ishga mas'uliyat bilan qarash kerak.

Eng asosiy vazifalardan biri-bu bayramli chiqishlar dasturi, jismoniy mashqlar majmuasini tuzish, har bitta guruh bilan chiqish mashqlarini o'rganish, ayrim sport elementlarini o'rganish, raqs mashqlarini tanlash va o'rganish, repititsiya o'tkazish chiqishlarni musiqaviy bezatish, sport anjomlari, uskunalari (to'plar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, sharlar, arqonchalar) va sport formalarini ta'minlash hamda emblemalar tanlash. Bulardan tashqari sport bayrami o'tkaziladigan joyni bayramona bezatish, har xil ko'rgazmalar bilan boyitish, fotomontajlar va hokazo.

Tashkiliy qo'mita o'z ishini sport bayramini o'tkazishga oid muhokama bilan yakunlaydi.

Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tishi dasturning aniq, tushunarli-ligi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Dasturning ishlab chiqilishi bayramning g'oyasi, mavzusi va mazmunidan kelib chiqishi lozim. Shu jumladan bog'chani moddiy tomonlarini, ishtirok etuvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligi, sport tadbirining katta-kichikligi, o'tkazish joyi va vaqtlarini hisobga olish zarur.

Sport bayram dasturini shunday tuzish kerakki, hamma chiqishlar bir-biri bilan bog'langan bo'lishi kerak, orada uzilish bo'lmasligi, takror hamda zerikarli bo'lmasligi lozim, har xil yurishlar, saf mashqlari, gimnastika, akrobatika, turli bellashuvlar, ashula va raqs mashqlari, savol-javoblar va shu kabilar dasturga kiritilgan bo'lishi lozim. Shular qatorida mashqlarni va chiqishlarni juda ko'paytirib yuborish yaxshi natijaga olib kelmaydi, bolalarda qiziqish pasayadi.

O'tkazilgan sport bayramlaridan bir shingil.

Gimnastik chiqishlarni, mashqlarni, kombinatsiyalarni yoshga, tayyorgarlikga nisbatan to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Sport musobaqasi yoki bayramlarni yutug'i ko'pincha musiqani to'g'ri tanlashda bo'lib, u mashq mazmunini ochib beradigan, uning xarakteri va shakllariga javob beradigan bo'lishi kerak. Musiqa nafaqat sport bayramini to'laqonli o'tishiga, balki har xil chiqishlarga, turli mashqlarni samarali bajarishda ta'sir ko'rsatadi. Musiqa ijro etuvchi-larga va taklif qilingan mehmonlarga yoqimli bo'lishi uchun bolalarga va kattalarga tanish bo'lgan musiqa tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

2.3 Sport bayramlar ssenariysini tuzish metodikasi

Jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning qiymati bolalar salomatligi bilan chambarchas bog'liq hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshiruvchi vosita sifatida ko'riladi. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish bilan bog'liq. Ular sport musobaqalari, estafetalar, harakatli o'yinlar va h.k. Shuni ham aytish kerakki, bunday o'yinlar bayramlar qadim zamondan o'tkazilib kelingan. Masalan har yili Forishda o'tkaziladigan milliy sport bayramlari. Ayniqsa bunday sport bayramlari O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida tiklana boshlandi va yildan yilga uning keng ommaviyligi oshib bormoqda. Lekin bu sport bayramlari viloyat miqyosida o'tkazilmoqda. Maktablarda, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan-chi? Yuqorida ko'rsatilgandek, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'tkaziladigan sport tadbirlari va bayramlar o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, bolalar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularning yetarlicha dam olishiga imkoniyat yaratadi.

"Sport bayramlari ssenariysini tuzish metodikasi" - bugungi kunda jismoniy tarbiyaning eng dolzarb masalalaridan biridir. Chunki bu o'tkaziladigan tadbirlar bolalarda harakat faolligini oshirishga imkoniyat yaratadi, boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulot-lariga qiziqish uyg'otadi, sport to'garaklariga jalb qilinadi va shu kabilar. Oddiyroq gapirganda, turli sport bayramlari ssenariysini tuzish uchun bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri tasavvur qilishimiz lozim. Undan tashqari qayerda, qachon, kimlar bilan o'tkazilishini hamda mavjud sharoitni, imkoniyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirilsa va o'tkazilsa yaxshi bo'ladi.

Sport bayramlari o'quv yili davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan holda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan: "Xotin-qizlar kuniga", "Navro'z bayramiga", "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga, "Konstitutsiya kuni"ga, "Jismoniy tarbiya va sport kuni"ga, "Salomatlik kuni"ga va h.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak, har bir chorakda bunday bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu sport bayramlarini samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy qo'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariysini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi.

Ishlab chiqilgan sport bayrami dasturi asosida hay'at guruhleri o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ishchi guruh bayram o'tkazish joyini bezatishga katta e'tibor qaratadi. Ayniqsa, maydonchalar, sport xonasi, kerakli sport anjomlari, sport buyumlari, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur.

Sport bayramlarini o'tkazish uchun tuzilgan qo'mitaga maktab direktori, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha faollar va sportchilar kiradilar. Ular ssenariyni va dasturni ishlab chiqadilar hamda hay'at guruhini tuzadilar. Undan tashqari har bir qo'mita a'zosi bajaradigan ishlarni hamda vazifalarni taqsimlaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruhi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruhi bayramni ochilish joyi; musobaqa o'tkazish joyi; kerakli buyumlar va sport anjomlar bilan ta'minlaydi. Bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruh tuziladi - ular turli plakatlar, rasmlar, albom, atributlar, emblema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir guruh - bu jismoniy tarbiya o'qituvchilari - ular bellashuv dasturi, hay'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shaxslar guruhi "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga bag'ishlangan "Ona Vatanim - go'zal yurtim" mavzusi bo'yicha sport bayrami ssenariysini tuzadilar, aniq o'tkazilish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir javobgar shaxs ko'rsatiladi.

Yuqorida qisman jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, ayrim atamalarning o'zaro farqlanishi, jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, sport musobaqalari va

bayramlarining qadimdan o'tkazib kelinishi hamda hozirgi kunlarda bu ommaviy sport tadbirlari va bayramlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishi ko'rsatib o'tilgan edi.

O'quv rejasidagi jismoniy mashqlarga oid maxsus mashg'ulotlar bolalarni harakatga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallari o'zlashtiriladi, o'rgatish jarayonida sog'lomlashtirish, tarbiyalash va ta'limiy vazifalar hal etiladi.

Mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra jismoniy tarbiya dasturiga mos ravishda uch qismdan iborat bo'lib-tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'yicha tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan bu mashg'ulotlar yoshiga binoan 10 daqiqadan 35 daqiqagacha davom etadi. Haftada 3 marta o'tkaziladigan bunday mashg'ulotlar bolalarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismonan baquvvat, sog'lom barkamol avlodni tarbiyalashni ta'minlab bera olmaydi. Bolalarning harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirish maqsadida jismoniy tarbiya shakllarini kompleks holda olib borish lozim. Ayniqsa ommaviy sport tadbirlari va bayramlarini muntazam olib borishga katta e'tibor bilan qarash kerak.

Ikinchi bob bo'yicha xulosa

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va tadqiqot muammosi yuzasidan olib borilgan izlanishlar natijasida, bugungi kunda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi Evropa mamlakatlaridagi tengdoshlariga nisbatan past ekanligi aniqlandi.

I-IV sinflar uchun davlat ta'lim standartida haftalik jismoniy tarbiya darsini uch soat o'tish mumkinligi haqida aytilgan bo'lsada, umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida haftada ikki soat dars o'tilmoqda. Haftasiga o'tkazilayotgan ikki soatlik jismoniy tarbiya darslari bolalarning haftalik harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni etarli ta'minlab bermayapti.

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'rganish hamda tahlil qilish natijasida, amaldagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarining olib borilishi talab darajasida emas.

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlari saviyasi so'rov varaqalari orqali aniqlanib tahlil etilganda nazariy bilimlar berish etarli darajada emasligi isbotlandi.

4. I-IV sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni to'g'ri tashkil etish, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarining muntazam o'tkazilishi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini yaxshilash bilan dastur materiallarini yanada mustahkam egallashga yordam beradi $t=3,65$ $P<0,01$.

5. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlab chiqilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar o'quvchilarning nazariy bilimlarini boyitishga hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa tajribadan keyin tajriba-sinov va nazorat guruhlarini o'quvchilari bilan o'tkazilgan testlarda yaqqol namoyon bo'ldi.

6. Olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarlikka bog'liq ekanligi aniqlandi $r=0,56$ ga.

7. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi barcha ko'rsatkichlarda $P<0,05$ – $P<0,001$ gacha statistik ravishda o'sdi. Nazorat guruhining 4-sinf qizlarida 1600 m. ga yugurishda $R<0,01$ ga, o'g'il bolalarda turgan joyidan uzunlikda sakrashda $R<0,01$ ga statistik jihatdan farq qildi. Boshqa olingan testlarda $R<0,05$ ga statistik farq bo'ldi hamda $R>0,1$ ga statistik farqli ravishda o'sganligi aniqlandi.

III – Bob Tanlab olingan sport turidan chuqurlashtirilgan

mashq qilish bosqichlari

3.1 Kichik olimpiada sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish bosqichlari

Mashg'ulotga qatnashuvchilar tanlab olingan sport turi texnikasini takomillashtiradilar muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar. Mashq qilish yuklamasi oshib boradi. Sportchilar tartibli ravishda nazorat tekshiruvchilarda va musobaqalarda bir tartibda qatnashib turadilar.

Sport yetukligi etapi.

Mashqlar maqsadga qaratilgan jarayonida mashq qilish yanada ixtisoslashtirilgan yo'nalishga ega. Sportchi yuqori natijalarga erishish maqsadida butun majmuasining samarador mashq qilish vositalaridan metodlaridan

foydalaniladi. Mashq qilish yuklamasining - hajmi va shiddatliligi o'sib boradi va o'zining eng yuqori darajasiga yetadi.

Umumta'lim maktablari sharoitida o'quvchilarning harakat tarkibiga katta e'tibor beriladi. Uni qanchalik to'g'ri tashkil qilinsa shunchalik o'quvchilarning ishchanligi, salomatligiga bog'liq bo'ladi.

Harakat tarkibini unumli tashkil qilish o'quvchilarning muntazam har kuni jismoniy mashqlar mashg'ulotlari bilan shug'ulanish umumta'lim maktab va kasb-hunar kollejlari bo'yicha islohot talablariga javob beradi. Unumli harakat tarkibi o'z ichiga jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini hamma turlarini qamrab oladi. Bunday tadbirlarni o'quv mashg'ulotlari bilan almashtirib turgan holda o'tkazilishi ma'lum darajada o'quvchilar charchovini pasaytiradi, yuqori darajada harakat faoliyatini ta'minlaydi va o'quv ishlar samaradorligini oshiradi.

Boshlang'ich sinflarda haligacha ko'p maktablarda jismoniy tarbiya darslarini boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'tkazadilar. Pedagogik kuzatishlar va amaliyot ko'rsatishicha (yetarli darajada misollar keltirish mumkinki, boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarini o'rniga matematika, ona tili va boshqa fanlarni o'tadilar. Shu boisdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari shuni ko'rsatishicha 1-sinf yuqori startdan 30 m yugurishdagi natija o'g'il bolalarda 7.1 soniya qiz bolalarda 7.6 soniya; 2-sinflarda esa o'g'il bolalarda 7.0 soniya, qiz bolalarda 7.6 soniya, faqatgina 3-4 sinf o'quvchilarini ko'rsatkichlari biroz yuqori.

O'g'il bolalarda 3-4 sinflarda 6.7 va 5.7 soniyaga qiz bolalarda 6.6 va 6.0 soniyaga teng. O'g'il bolalari turgan joydan uzunlikka sakrash 1-sinfda 106.1 sm, 2-sinfda 110.3 sm. qiz bolalar esa 1-sinfda 104.1 sm, 2-sinfda 104.9 sm.

Faqatgina 3-4 sinflarda deyarli yuqori natijalarga erishadilar. O'g'il bolalar ko'rsatkichlari 135.2 sm - 189.3 sm. qiz bolalarda esa ham shunga o'xshash 30 m yugurishda o'g'il va qiz bolalar ko'rsatkichlari dastur talablariga binoan "qoniqarli" bahoga tengdir.

Bu muammoni hal qilish uchun uzoq bo'lmagan o'tmishimizga bir nazar tashlashimiz zarurdir. Taxminan 60-70-yillarda maktabda sinfdan tashqari o'tkaziladigan ishlarga katta e'tibor berilar edi. Sinfdan tashqari ishlarga ota-onalar, fan o'qituvchilari, yuqori malakali o'qituvchilar jalb qilinardi.

Hozirgi davrda bular e'tiborsizlikda qoldi. Shuning uchun ham bolalar jismoniy tayyorgarligi, ularning sportga bo'lgan qiziqishi hamda sport bilan shug'ullanishi sust va davlat ta'lim standartiga to'la javob bermaydi.

Demak, bolalar jismoniy tayyorgarligini ko'tarish uchun hamda jismoniy tarbiyaga va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish maqsadida sinfdan tashqari olib boriladigan mashg'ulotlarga sport to'garaklari, sog'lomlashtirish guruhlar va turli tuman o'tkaziladigan tadbirlarni: sport bayramlari, konkurslar, musobaqalar tiklash lozim. Ular an'anaga aylanib qolishi zarur. Shundagina mo'ljallangan natijalarga, maqsadga erishish mumkin.

Bolalar harakat tarkibini oshirish turli mashqlarni va jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam bajarilib turishiga bog'liq. Albatta bunday tadbirlar musiqa jo'rligida o'tkazilsa, yanada qiziqarli va uning ahamiyati oshib boradi. Lekin bunday sport bayramlarini tashkil qilishni nimadan boshlash kerak, qanday qonun-qoidalariga rioya qilish kerak? Sport bayramlari qiziqarli o'tishi uchun nimalar kerak, qanday sport buyumlari bilan ta'minlash lozim.

70-yillardan beri barcha maktablarda ommaviy jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish tadbirlari yangi turdagi "Quvnoq startlar" o'tkazila boshlandi, u birinchi bosqichdan tashkil topgan: 1-sinf va sinflararo o'tkaziladigan quvnoq startlar. Bu tadbir jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va o'tkazilishi lozim. Afsuski, sinflar orasida o'tkazilgan musobaqalar va shu kabilar o'tkazilmay qoldi. Quvnoq startlar faqat televizor orqali o'tkaziladi.

Biz pedagoglar aynan jahon orqali o'tkazilayotgan "Quvnoq startlar"ni ahamiyati va tuzilishini chiqurroq o'ylab ko'rishimiz yaxshi bo'ladi. Bizning bunday "Quvnoq startlar"ni tashkil qilish va o'tkazish dastlabki darajasiga qaytsak yaxshi bo'lardi.

Keyingi bosqichlarga faqatgina g'olib sinflar chiqishi kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarini sifatini ko'tarishimiz kerak, u o'quvchilarni qiziqishini uyg'otadi. Bolalar harakat faolligini, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi ommaviyligini, jismoniy tarbiya tarbiyaviy rolini ko'taradi va saqlaydi, barcha yoshdagi yoshlarni, bolalarni salomatligini mustahkamlaydi.

"Quvnoq startlar"ni tashkil qilish tarkibi va o'tkazish metodikasi Nizomda yozilgan bo'ladi, o'tkazish shakli-ixtiyoriy ravishda bo'lishi mumkin.

Ommaviylikning ikkinchi shakli. Maktabda o'tkaziladigan ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlaridir, ya'ni "Alpomish va Barchinoy" majmuasining me'yorlarini topshirish hisoblanadi. Bu tadbirlar bayramdagidek va musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Bu musobaqani ham 1-bosqichini sinflararo musobaqa o'tkazish, keyingi 1-3 o'rinni egallagan boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida champion (golibli) nomini

olish musobaqasida qatnashadilar. Xuddi shunga o'xshash 5-6 va 9-10 sinflar orasida ham o'tkaziladi. G'olib chiqqan o'quvchilar katta musobaqalarga yo'llanma oladilar

Kichik olimpiada o'tkazish bosqichlari

Quvnoq bellashuvlar

I bosqich –maktab

Birinchi bosqich davomida sinflarda har xil musobaqalar o'tkazib, sinf sport jamoasi tashkil qilish, so'ng sinflararo quvnoq bellashuvlar o'tkazish. Ushbu turli musobaqalar maktab bo'yicha 1-2; 3-4; 5-6; 7-9; 10-11 sinflararo o'tkaziladi

II bosqich –tuman

Boshlangich, o'rta va yuqori sinflararo g'olib chiqqan jamoalar tuman bo'yicha o'tkaziladigan quvnoq bellashuvlarda ishtirok etishlari mumkin

Ji

III bosqich -shahar

Tuman bo'yicha o'tkazilgan quvnoq bellashuvlar g'olib chiqqan jamoa shahar musobaqalaridav ishtirok etadilar

IYbosqich -Respublika

Shahar bo'yicha o'tkazilgan bellashuvlar g'olib chiqqan sinflar O'zbekiston Respublikasida o'tkaziladigan bellashuvlarda ishtirok etadilar

V bosqich -xalqaro

Respublika bo'yicha g'olib chiqqan sinflar xalqaro quvnoq bellashuvlarda ishtirok etishlariga tavsiya qilinadi

2002-yil 24-oktabrda Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish,

sog'lom turmush tarziga erishish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning asosiy sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirish maqsadida "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi" farmon e'lon qilingan edi. Unda mamlakatimizning ta'lim tizimini takomillashtirish hamda ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilgan. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan ta'minlash, ularni bu boradagi harakat, ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish mazkur fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy chiniqtirish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Ushbu vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalardan boshlash lozim. Bolalar bizning quvonchimiz, boyligimiz, ishonchimiz, davlatimizning kelajagi. Shuning uchun yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport yetakchi rolni o'ynaydi. Boshlang'ich sinflarda haftada 2 soat jismoniy tarbiya darsi hamda bog'chalarda olib borilayotgan haftada 3 marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (15-20 daqiqadan 35 daqiqagacha) kichikintoylarni salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, har tomonlama garmonik rivojlangan yetuk avlodni tarbiyalashga yetarli emas. O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga erishish va sportga mehr-muhabbatni singdirish uchun o'quv mashg'ulotlaridan tashqari o'tkaziladigan tadbirlarni keng qo'llash lozim. Bular qanday mashg'ulot va tadbirlar ekan? Mana shu masalalarni bay on etishga, ularni amalga oshirish yo'llarini o'rganishga bu fan qaratilgan. Ularga quyidagilar kiradi: 1) mashg'ulotgacha gimnastika, bog'chalarda ertalabki gimnastika, 2) umumta'lim darslarda mehnat jarayonida quvnoq daqiqalar hamda 3) katta tanaffuslarda ochiq havoda harakatli o'yinlar, 4) kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari, ulardan tashqari organizmni chiniqtirish tadbirlari, yassi oyoqlikni oldini olishga oid mashqlar, mustaqil o'yinlar va mashqlar, sport to'garaklarida mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, estafeta-konkurslari, turli musobaqalar, sog'lomlashtiruvchi cho'milishlar, sport bayramlari, kichik olimpiada musobaqalari va boshqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu tadbirlarni muntazam tashkil etilishi, to'laligi, bolalarning faol ishtirok etishi oldimizga qo'yilgan vazifalarni samarali bajarishga ko'maklashadi.

Gigiyena - bu salomatlik to'g'risidagi, uni asrash, mustahkamlash, hamda tevarak-atrofdagi olimlarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va uslublari to'g'risidagi fandır.

Gigiyena iqlimni, mikroiqlimni, havoning, suvning va tuproqning holatini, ovqatlanish sharoitlarini, kiyim-kechak, turar joy, mehnat va dam olishga qo'yiladigan sharoitlarni, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan shart-sharoitlarni va boshqa bir qator masalalarni o'rganadi. Odamning mehnat va dam olish va sportdagi faoliyatining biror sohasi yo'qki, ular gigiyenik jihatdan tartibga solib turilmaydigan bo'lsin. Odam salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni normallashtirib, ya'ni ularning me'yoriy darajasini belgilab turish gigiyena fanining asosiy maqsadi hisoblanadi. Gigiyenik me'yorlar cheklab qo'yiladigan (masalan, havoda, suvda, tuproqda zararli moddalarning yo'l qo'yish mumkin bo'lgan miqdorini belgilash shaklida) yoki optimal holatga keltirish (masalan, jismoniy yuklanishlar, ovqat ratsionining optimal me'yorlarini belgilash) xarakterida bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi - gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan odam salomatligini asrash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, uslublarini, hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda me'yorga tushirib, jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg'ulotlarining samaraliroq uslublarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odamlar sog'ligiga qanday ta'sir ko'rsatishini va ular sog'lig'ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model parametrlarini me'yorlashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik), jismoniy yuklanishlarni me'yorga solib turish (tuzilish, hajm, shiddatlilik) faqat gipodinamiyaning oldini olish bilangina cheklanmay, shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta'siri ko'rsatilishini ta'min etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar: mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayyan tartibga solib turish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiqlim, sport sharoitlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir ko'rsatishga yordam beradigan tarzda me'yorga solib turish.

Salomatlikni asrash va mustahkamlashda atrof-muhitni ozoda saqlash, ratsional tarzda ovqatlanish, faol ravishda optimal harakatlar qilish, hamda asab-hayajonlanish haddan oshib ketadigan stress holatlarda, jismoniy tarbiya ham eng muhim va istiqbolli omillardan biriga aylanib bormoqda.

Mustaqil davlat O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga e'tibor yanada oshib bormoqda. Bunga qator chiqqan qonun, farmonlar, qarorlar va boshqalar isbot bo'la oladi. Shu jumladan, "Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya hamda sportning, ularni kundalik hayotga joriy etishning ahamiyati o'sib bormoqda. Ishni shunday yo'lga qo'yish kerakki, har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amho'rlik qilsin, gigiyena va tibbiyot yordami sohasidagi bilimlarni egallab olsin, sog'lom turmush kechirsin".

Jismoniy tarbiya gigiyenasi uchun salomatlik darajasi (me'yori) degan tushuncha muhim ahamiyat kasb etadi. Organizmning kasallik omillarining ta'siriga nisbatan barqarorligi, tashqi muhit noqulay tarzda o'zgargan paytlarda salomatlikni hamda ish qobiliyatini saqlay bilish -salomatlik darajasini ko'rsatuvchi belgilar hisoblanadi, ya'ni salomatlik darajasini odamning adaptatsion (moslashish) imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi.

Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori haroratga, jismoniy ishlarga bo'lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo'ladi.

3.2 Jismoniy mashqlar gigiyenik ta'sirining

fiziologik asoslari

Jismoniy tarbiya ishlari bevosita ko'ndalang va qator-qator joylashgan muskullar orqali bajariladi. So'ng hujayra darajasida (muskullar hujayrasida), bir marta zo'r beriladigan jismoniy yuklama ta'siri ostida hujayralardagi ichki tuzilishlar deformatsiyasi sodir bo'lib, yuklama tugagach, superkompensatsiya elementlarining yordamida yana qaytadan tiklanadi hamda hujayralarning funksional rezervlarini oshirishni ta'minlovchi funksional va tuzilishning o'zgarishlari sodir bo'lishi uchun bir stimul hisoblanadi.

Jismoniy yuklamasining ko'p marta takrorlanishi hamda ko'p mashqlarning natijasida hosil qilinadigan kumulyativ (jamlangan) effekt bar safargi yuklamadan keyin zudlik bilan hosil bo'ladigan mashq effektlarining qaror topishi hujayralarning funksional imkoniyatlarini o'stirish uchun zarur shart hisoblanadi. Buning natijasida hujayralar ichki tuzilishida tegishli o'zgarishlar hosil bo'lishiga erishmoq uchun tobora intensiv ravishda o'sib boradigan yuklama talab qilinadi. Bu

esa hujayralarning jismoniy ishga adaptatsiyasi o'sganligini, mashq qilish natijasida uning funksional rezervlari ortganligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kapilyar to'qimalar bilan hujayralar o'rtasidagi aloqa yaxshilanadi, muskul to'qimalari qondagi kislorodni yana ham samaraliroq tarzda ajratib chiqaradi, o'zlashtiradi va foydalanadi. Venadagi qonning tarkibida kislorod miqdorining kamayib ketishi tufayli kislorod bo'yicha arteriya-vena qon tomirlari o'rtasidagi farq kattalashib ketadi. Yoshi kattaroq kishilarda, shuningdek, kam harakatli turmush tarzi bilan yashaydigan shaxslarda to'qimalar, ayniqsa muskul to'qimalari kislorod o'tkazish qobiliyatini yo'qotadi, jismoniy mashqlar esa mana shunday qobiliyat yo'qotilishining oldini olib to'xtatib qolishi mumkin.

Muskullar mustahkamlangan joylarning harakatga kelishi va o'sha a'zolarida qon ta'minotining faollashtirish paytlarning, bo'g'in ko'mir-chaklarning rivojlanishiga yordam beradi, suyak o'zidagi pardalarning suyak hosil qilish funksiyasini oshiradi. Bu esa o'z navbatida, suyaklarning eniga qarab kengayishiga hamda skelet suyaklari relyefi-ning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Mashqlar bo'g'imlarning, bo'g'im to'qimalarining funksional holatini yaxshilaydi. Bunga ular qon bilan ta'minlashning yaxshilanishi hamda bo'g'imlar bo'shlig'ida sinovial suyuqlik ajralib chiqishi ham sabab bo'ladi. Bu esa bo'g'im ko'mirchaklarining oziqlanishiga yordam qiladi va shu yo'l bilan hozirgi vaqtda keng tarqalgan osteoxondroz-tog'ay o'smasi, skeletlarning deformatsiyasi, artroz kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

Funksional va tuzilishining o'zgarishlari natijasida skelet muskullari yurak-tomir tizimiga yana ham samaraliroq mashq ta'siri ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi. Jismoniy yuklamalar bilan bog'liq qon aylanishining tezlashuvi yurak muskullarining mustahkamlanishiga va yurak orqali ko'proq qon o'tishiga olib keladi. Tinch holatda 50-60ml hajmga ega bo'lgan yurak zarbi unga yuklama berilishi natijasida mashhur sportchilarda 200 ml darajaga yetishi mumkin. Salomatligi juda yaxshi bo'lgan yigit-qizlarda jismoniy yuklanishdan keyin bu hajm taxminan ikki hissa ortib ketishi mumkin. Salomatligi uncha yaxshi bo'lmagan kishilarda esa zarb hajmi juda oz miqdorda ortadi yoki hatto, kamayib ketishi ham mumkin. Bunday kishilarda yurak hajmining bir daqiqalik kattalashuvi, asosan, yurak qisqarishlari tezligining o'sishi hisobiga sodir bo'ladi va shuning uchun nisbatan kichik bo'ladi. Mashq qilib yurgan kishilarda bir xil kattalikdagi jismoniy yuklanishlar vaqtida yurak muskullarning qisqarish tezligi xuddi shunday yuklama berilib, mashq qilmagan kishilarning yurak qisqarish tezligiga nisbatan kamroq bo'ladi, bunday tezlik barobar kelgan hollarda esa ish quvvati yuqoriroq bo'ladi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar, chang'ichilar, katta ko'chalar bo'y lab o'tkaziladigan poygalarda qatnashuvchi velosipedchilar, oriyehtirchilar yurakning eng yuqori ish qobiliyati (70% ga qadar) darajasiga erishadilar. Ratsional ravishda mashq qilgan vaqtda eng kuchli sportchi yuragining massasi kamdan-kam hollarda va juda oz miqdorda 500 g. kattalidagi kritik holatdan sal ortiq bo'ladi. Yurakning maksimal massasiga 30 va 35 yoshlarga borganda erishiladi. Bunda chap qorincha pardalari 10 mm dan 13 mm ga qadar kattalashishi mumkin, yurakning barcha bo'limlaridagi kattalashish garmonik tarzda sodir bo'ladi. Bunda gipertrofiya belgilari mo"tadil holda ifodalagandir. Sportchi yuragida qon aylanishi ancha yaxshilanadi: koronar tizimi har daqiqada (yurakning bir daqiqalik umumiy hajmi 40l bo'lgan holatda) 11 gacha qon o'tkaza olishga qodir bo'lib qoladi.

Yurak muskullarining mashq qilishi uchun (uzoq muddatli) aerobik yuklamalarning shunday bir shiddatligi eng samarali deb sanaladiki, bunda yurakning zarb hajmi eng so'nggi kattaligiga erishgan bo'ladi, bunda yurak urishi tezligi: bolalarda bir daqiqa ichida 170-180 zarb, yigit-qizlarda daqiqa davomida 150-160 zarb, katta yoshli kishilarda bir daqiqa davomida 130-140 zarb bo'lishiga erishiladi.

Skelet-suyak muskullarining hamda yurak mushaklarining ish qobiliyati yuksalishi bilan birga, qon almashuvi va muskullardagi limfa almashuvi apparatining uni barcha zvenolari — arteriyalar, kapillyar, venula va venalar, limfatik tomirlarning funksional imkoniyatlari ortib boradi. Tomirlarning va ayniqsa, kapillyarlarning muskul massasi birligiga nisbatan bo'lgan miqdori ko'payadi hamda ularning hajmi kattalashib boradi. Bunday o'zgarishlar yurak mushaklari uchun ayniqsa muhim ahamiyatga ega bo'ladi, ya'ni koronar qon aylanish apparati funksional rezervlarning ortib borishi keng tarqalgan kasalliklarning oldini olishga - yurakning ishemik kasalligi (koronar kasallik), uning dahshatli darajada keskinlashib ketgan shakli - miokard infarktining oldini olishga yordam beradi.

Suyak muskullardagi qon tomirlar, ayniqsa, silliq muskullarning ko'pgina qismidagi arterial tomirlar funksional holatining yaxshilanishi darning rangini o'zgartirish imkonini beradi hamda shu yo'l bilan arterial tarmoqlarning umumiy qarshiligiga ta'sir ko'rsatadi, binobarin, bu arterial bosimga ham ta'sir qiladi, eng ko'p tarqalgan kasalliklardan biri - gipertoniya kasalligining oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy yuklanish berilgan vaqtda arteriyalar kengayadi, qon yurishiga ko'rsatiladigan qarshilik hamda arteriyalardagi bosim pasayadi, bunda markaziy va periferik mexanizmlar orqali refleks tarzida o'tadigan asoratlar kamayadi, ya'ni gipertonik kasalliklarning rivojlanish

mexanizmida (patogenezida) asosiy zveno hisoblangan arterial spazmlariga bo'lgan moyillik ham kamayadi.

Suyak muskullarining mustahkamlanishi uning "Mushaklar nasosi" sifatidagi funksiyasini kuchaytirib, venadagi qon va limfalarni harakatga solishga yordam beradi va shu kabilar.

3.3 Boshlangich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi-yoshlar va bolaning yosh xususiyatlari va psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarining rivojlanishini farqlash, psixik jarayonlar (diqqat, nutq, sezgilar, idrok, xayol, xotira, tafakkur, hissiyot va boshqalar), psixik holatlar (emotsiyalar, hayratlanish, ishonchlilik, ijodiy ruhlanish, e'tiqodlilik, apatiya, qiziquvchanlik, bardamlilik, tetiklik) va shaxs xususiyatlarini (temperament, qobiliyat, iqtidor, mas'uliyat xarakter) jismoniy tarbiya va sport bilan bog'lay olish lozim. Mash-g'ulot jarayoni, uning ta'siri, musobaqa davrida, musobaqadan so'nggi, davr, jamoa orasidagi munosabat holatlarining shakllanishi ahamiyatini bilishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat turidan qat'iy nazar faoliyat tarkibiy qismi, odatda, bir xil his etish va idrok qilishlar bilan bog'liq bo'lgan perseptiv (masalan o'quvchilarni kuzatish), ma'lumotni eslab qolish va qaytatiklash bilan bog'liq.

Bo'lgan mnemik, faoliyat jarayonida yuzaga keladigan vazifani hal etish bilan bog'liq bo'lgan fikrlovchi, tasavvur qilish, yangi mashqlarni o'ylab o'quvchi faoliyatiga ta'sir qilish alohida o'rinni egallaydigan harakatlantiruvchi tarkibiy qismlarga ajratiladi.

Faoliyat bir qancha bosqichlarda amalga oshiriladi, tayyorlanish bosqichi, rejani bajarish (asosiy bosqich) bosqich va erishilganlikni baholash bosqichi (yakunlovchi bosqich).

Birinchi bosqichda jismoniy tarbiya o'qituvchisi juda katta hajmda ish bajaradi. Reja bo'yicha konspekt tuzadi, ularga tayyorlanadi, joylarni (zalni, suv havzasini, sport maydonini, stadionni) tayyorlaydi. Darsga oid bo'lgan barcha sport anjomlarini, qurollarini tayyorlaydi. Bu bosqichga faoliyatni yanada muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o'quvchilarga qulay bo'lgan sharoitlarni yaratish va jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik tayyorlanganligi kiradi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarni (shug'ullanuvchilarni) nazorat qilish, ularni tarbiyalash (axloqiy, aqliy, estetik, mehnat vazifalarini tarbiyalash jihatidan), tartib saqlash, ularni jarohatlanishdan saqlash va hokazolar kiradi. Belgilangan ishlarni amaliy tatbiq qilish, o'quvchilar harakatlari, intizomini nazorat qilish, dars boshida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, vaziyat o'zgarishiga ko'ra dars rejasini to'g'rilash bilan bog'liq. Bu bosqichda chetda qolgan o'quvchilar o'rtasidagi e'tiborni doimo taqsimlash va olib o'tish jismoniy jarohatlanishga olib keladigan vaziyatining oldini olishga ko'ra o'qituvchining sergakligi bilan shartlanadigan o'qituvchi psixik kuchlanishi bilan tavsiflanadi, boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga nafaqat psixik jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham jismoniy yuklanish tushadi.

Uchinchi bosqich (yakunlovchi bosqich) unda o'tkazilgan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Erishilgan natijalar baholanadi, jismoniy tarbiya o'qituvchisini faoliyati funksiyasi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarining kelib chiqishi lozim. Faoliyatni qayta bajarishda rejaga to'g'rilashlarni kiritish bilan bog'liq, o'tilgan darsning to'liq tahlili, ba'zi bir noto'g'ri dalillarni umumlashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotda yuzaga kelgan savollarda javob qidirishni talab qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy maqsadi ularning garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli, vatanparvar bo'lib yetishishiga yordam berishdir. Shuningdek tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, rahbarlik, loyihalashtirish, ma'muriy-xo'jalik funksiyalarni ham bajarishga to'g'ri keladi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi - Mustaqil Vatanga barkamol rivojlangan va sodiq bo'lgan shaxsni shakllantirishga yordam berish bo'lib, bu maqsadga o'quvchilar ta'lim-tarbiyasi jarayonida erishiladi. Umumiy vazifalarda ochib beriladi va aniqlashtiriladi. Shuningdek, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'omlashtirish vazifalari qo'yiladi. Bu vazifalarni hal etishda boshqalari hisobiga birini ustun qo'yishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ba'zida sport yo'nalishiga ega bo'lgan o'qituvchilar tarbiyaviy va umumta'lim vazifalarini unutib, asosiy e'tiborni o'quvchilar jismoniy rivojlanishiga beradilar. Boshqa holda ikki tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari aziyat chekadi.

Aytib o'tilgan uchta vazifalarni hal etish jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan bajariladigan ishlar turiligi bilan shartlanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining foaliyati shakllari turli-tumandir. Bu awalo bor sinf va sinfdan tashqari ishlardan kelib chiqadigan maktabdagi ishdan iborat. Sinfdagi ish bu jismoniy madaniyat bo'yicha darslarni o'tkazish: u o'qituvchining asosiy o'quv yuklamasini tashkil qiladi. Sinfdan tashqari ish sport tugaraklari va seksiyalari mashg'ulotlarni o'tkazish. Maktab ichidagi sport musobaqalarini tashkil

qilish va o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, turistik, safar, harbiy sport o'yinlarini o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bu erga jismoniy tarbiya o'qituvchisining kichik sinf o'qituvchilari, tarbiyachilari o'quvchilari, ota-onalari bilan olib boradigan ma'rifiy ishi ham kiradi.

Maktabdan tashqarida jismoniy tarbiya o'qituvchisining ishi dam olish lagerlari va mehnat oromgohlarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasini ta'minlash bilan bog'liq. Shuningdek, turar joy bo'yicha o'quvchilar jismoniy tarbiyasi ishini ham o'z ichiga oladi. Hozirgi paytda o'sib kelayotgan avlod jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilmoqda. Sport inshootlari va jismoniy madaniyat xodimlariga ega bo'lgan maktab o'quvchi-yoshlar ichida jismoniy madaniyatni ommalashtirgan, o'quvchilar qiziqishlariga ko'ra imkon boricha ko'pgina o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ulanishiga jalb qilgan, jismoniy madaniyat qonunbuzarliklarining oldini olish va tarbiyasi og'ir bolalarni qayta tarbiyalash vositasi sifatida qoilingan holda bu ishni amalga oshirishda o'ziga xos Nizom bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati shakllari:

O'quv muassasasidagi ishlar:

- a)Guruh ishi, darslarni o'tkazish;
- b)Darsdan tashqari ish, seksiyalarda mashg'ulotlarni o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, o'quv muassasasida musobaqalar o'tkazish, o'quvchi va ota-onalar bilan ma'rifiy ishlarni olib borish, turistik sayrlar, harbiy vatanparvarlik ruhidagi o'yinlar o'tkazish; O'quv muassasasidan tashqarida olib boriladigan ishlar:
 - a)Oila va mahallalarda olib boriladigan ishlar;
 - b)Dam olish lagerlaridagi ishlar;
 - v) Tuman va shahar musobaqalarida qatnashish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining sharoitlari: Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati boshqa o'qituvchilar faoliyatiga nisbatan o'ziga xos sharoitlarda kechadi. Bu sharoitlarning uch guruhini ajratish mumkin. Bular psixik kuchlanish, jismoniy yuklanish, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan tashqi muhit omillari.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati sharoitlari xususiyati jismoniy mashqlarni ko'rsatish va jismoniy mashqlarni bajarishda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash hamda ochiq havoda, safarlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'quvchilar o'quvchilar bilan birgalikda harakatlanish zaruriyatidan

iborat. Bu kunda bir qancha darslarning mavjudligi jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun katta jismoniy yuklama-ni yaratadi. O'qituvchi butun kun davomida oyoqda tik turishi, harakat-da bo'lishi oyoq va qadni rostlovchilarga yuklama yaratishini hisobga olish kerak. Yosh o'tgan sari jismoniy konditsiyalar yomonlashishini e'tiborga olgan holda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan sinaladigan jismoniy yuklama pedagogik faoliyatining amalga oshirilishini qiyinlashtiradigan omillaridan biri bo'lishi muqarrar. Ayniqsa bu erkak o'qituvchilar jismoniy qobiliyatlari darajasiga qaraganda kam bo'lgan ayol o'qituvchilariga tegishli.

Jismoniy konditsiyalar o'sishiga ko'ra yo'qotishlar mashqlarni ko'rsatishda o'qituvchinsini ortiqcha kuch ishlatishga majbur qiladi. Natijada ko'rsatilayotgan mashqlarning estetik tomoni, uni bajarish yangiligi va erkinligi yo'qoladi. Bu esa salbiy pedagogik oqibatlariga ega, chunki o'qituvchi bola uchun kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik namunasi hisoblanadi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun o'qituvchi yana jismoniy yuklamaning o'sishiga olib keladigan o'z jismoniy tayyorgarligini muntazam ushlab turishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatini o'ziga xos tomonlaridan biri uning tez-tez havoda o'quv mashg'ulotini (to'garaklarni) o'tib turishidir. Bu omil ijobiy va salbiy jihatga ega. Hamma narsa ob-havo va iqlim sharoitlariga bog'liq. Masalan, O'rta Osiyo va Janubiy hudud-larning qizib ketishi, qishda (yog'ingarchilikda) havoning sovib ketishi hollari uchrab turadi, bu o'qituvchi uchun xavf tug'diradi. Bu sharoitlar o'qituvchidan chiniqqanlik va mustahkam sog'liqni talab qiladi.

Pedagogik faoliyat pedagogik vazifalarning uzluksiz hal qilinishini bildiradi. Ularni hal qilish - mazkur pedagogik vaziyatga, pedagogik maqsadga erishishini mos usulini topishdir. Sababi o'qituvchi va o'quvchi e'tiboriligi, o'quv materialiga bo'lgan munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabat hamda o'quvchilar o'zi o'rtasidagi munosabat bilan ish ko'radi. Shuning uchun bir marta va har doim tekshirilgan maqsadga erishishi usuli bilan ishlash ko'p holda qulaydir. Har doim muntazam ravishda maqsadga erishishi usullarini almashtirish, mazkur pedagogik vaziyat uchun eng yaxshi usul tanlash kerak.

Pedagogik vaziyatni hal qilish bir qancha bosqichlardan o'tadi: pedagogik vaziyat tahlili; intilgan maqsadga erishilish usullari, shu usullarni oldindan baholash va eng yaxshisini tanlash; qabul qilingan qarorni tatbiq etish; erishilgan natijaning tahlili va uning rejalashtiril-gani bilan qiyoslash;

O'qituvchi tomonidan pedagogik vaziyatni baholashning murakkabligi ko'p holda faoliyatning ma'lum bir vaqt bilan taqsimlanganidan iborat. O'quvchilar

guruhi bilan ish ko'rishi va yuzaga kelgan guruh hamda individual ta'sirni baholashi kerakligi natijasida o'qituvchi psixik kuchlanishga olib keladigan bir muncha og'ir holatga tushib qoladi. Bu shunga olib kelishi mumkinki, uning tahlili, obyekt maqsadga erishish to'g'ri tanlangan usulidan chetga olib ketadigan vaziyatning mohiyatsiz belgilari bo'lib qoladi.

Pedagogik vaziyat mazkur sinf o'quvchilarining tayyorlanganligi darajasi, umuman ularning jismoniy tarbiya va xususan jismoniy tarbiya darslariga munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabat, o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat darsning moddiy ta'minoti, ob-havo sharoitlari (havodagi mashg'ulotlar) va boshqa hollarini o'z ichiga oladi. Barcha shu natijalarni tahlil qilib chiqib, o'qituvchi yuzaga kelgan vaziyat pedagogik vazifa hal qilinishining ehtimol usullari haqidagi fikrni oldinga qo'yishni belgilaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogika, psixologiya, fiziologiya, gigiyena, jismoniy tarbiya nazariyasi uslubiyati bo'yicha keng bilimlarga ega bo'lgan taqdiridagina bunga erishish mumkin. Keyinchalik kuchli va kuchsiz jihatlar aniqlangan holda maqsadga erishishi uchun qo'llanila-yotgan usullarning diagnostik baholanishi boshlanadi. Bu usullarning tartibli qiyoslanishi o'qituvchining nuqtayi nazariga ko'ra mazkur vaziyatda eng yaxshi usulni tanlashga olib keladi. Shunga muvotiq mazkur pedagogik vazifaning hal qilinishi uchun aniq reja ishlab chiqiladi (yoki ishlab chiqilgan rejaga o'zgartirishlar kiritiladi).

O'qituvchining kelgusi boshqaruv faoliyati u bilan yaratilgan rejani amaliy hayotga tatbiq etishga yo'naltiriladi. Dasturni amalga oshirgandan so'ng o'qituvchi albatta erishilgan natijaning tahlilini qilishi, muvaffaqiyatsizlik bo'lgan bo'lsa, uning sabablarini aniqlash kerak. Buning natijasida kelgusida aynan shunday vaziyat yuzaga kelganida u yaxshiroq ish tuta oladi va uni hal qilishning optimal variantiga yaqinlashadi. Pedagogik vazifalarni hal qilib, o'qituvchi uning pedagogik maxoratiga bog'liq bo'lgan tajribani to'playdi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi avvalo bolalarni o'rab turgan ijtimoiy muhit tengdoshlari va kattalar o'rtasida bo'ladigan munosabatlarni birinchi kundan boshlab o'rgatib boradi. O'qituvchi bir sinfning o'zida turli xil va individual tafovutlarga duch keladi. Bular o'qituvchi o'quvchilarning temperament tiplari, xatti-harakatlari (ko'nikma malakalari), o'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan qanday eslab qolishi, qanday o'zlashtirayotganliklarini, sport musobaqalari, sport bayramlari hamda estafetalarda qanday faollik ko'rsatayotganliklarini (boshqa ish shakllarida) bilishidan iboratdir.

Kichik maktab yoshi davriga 6-10 yoshli boshlang'ich (I-IV) sinflarning o'quvchilari kiradi. Bola maktab ta'limiga bog'chada tarbiyalanayotganida

tayyorlanadi. Bunda u maktabda o'quvchilarga qo'yiladigan har xil talablar bilan tanishadi, fan asoslarini o'rganish uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo'ladi. Maktab ta'limiga psixologik tayyorlik deganda bolaning obyektiv va subyektiv jihatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta'limiga avval psixologik jihatdan tayyorlanadi. Binobarin, uning psixikasi bilim olishga yetarli darajada rivojlanishi lozim, shu yoshdagi bola idrokining o'tkirligi, ravshanligi, aniqligi o'zining qiziquvchanligi, xayrixohligi, ishonuvchanligi, xayolining yorqinligi, xotirasining kuchliligi, tafakkurining yaqqolligi bilan boshqa yoshdagi bolalardan ajralib turadi. Maktab ta'limiga tayyorlanayotgan bolada diqqat nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo'ladi. Bola diqqatining xususiyatlari rolli va sujetli o'yinlardan, (harakatli o'yinlardan: rolli, jamoali, yakka tartibda), rasm chizish va qurish - yasash, jismoniy tarbiya (xatti-harakatlari) mashg'ulotlarida, loy hamda plastilindan o'yinchoqlar tayyorlashda o'zgarar nutqini idrok qilish va tushunishda, matematik amallarni yechishda, hikoya tinglash va tuzishda ko'rinadi. Bolalar o'z diqqatini muayyan obyektiv yo'naltirish, to'plash, taqsimlash bo'yicha ma'lum darajada ko'nikmaga ega bo'lib, o'z diqqatini boshqarish va kerakli paytda to'plashga intiladi. Uning xotirasi qiziqarli, ajoyib-g'aroyib, kishini taajjubga soladigan ma'lumot va hodisalarni puxta esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Hozirgi kunda yoshlar tarbiyasi (I-IV sinf) har qachongidan ham juda muhim va dolzarb vazifalardan bo'lib turibdi, bolalami tarbiyalash butunlay o'zgardi, chunki har tomonlama rivojlangan va mehnatga tayyor bo'lgan yosh insonni tarbiyalash vazifalarini "Jismoniy tarbiya va sport" qonuni, "Sog'lom avlod uchun", "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmonlari ifodalab beradi. Bu vazifalar albatta nazariy yo'l bilan yoki metodik tajribalar, ba'zi bir psixologik qarashlar asosida bolalarning yosh individual xususiyatlariga (temperament, harakat, qobiliyat, iqtidorli, aqliy salohiyati, xulq motivatsiyasi, mas'uliyat) mos holda psixologik nazariyalarini amaliy pedagogik ishida to'la muvaffaqiyatli tatbiq etishda qo'lga kiritiladi.

Bola maktabga kelishi bilan uning hayotida o'zgarish yuz beradi. Ular o'qiy boshlashi bilan uning vazifasi, hayotidagi asosiy faoliyat o'qish bo'lib qoladi.

Bola maktabda tizimli ravishda yangiliklar oladi bu o'quvchining kundan kunga ortib borayotgan xilma xil mazmundagi bilimlarining manbayidir. Shular orqali uning bilim doirasi ham kengayib boradi. Aqliy jarayonlari rivojlana boradi, shu bilan bir qatorda bolaning emotsional va irodaviy xususiyatlari qayta tarkib topib rivojlana boshlaydi. Jismoniy tarbiya darsidagi (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) ta'lim jarayonini o'zi bola psixik jarayonlariga (diqqati,

nutqi, sezgilari, idroki, xotirasi, xayoli, tafakkuri, hissiyoti (irodasi), psixik holatlari (bardamligi, tetikligi, qiziquvchanligi, ishonchliligi, e'tiqodi, emotsiyalari, ijodiy ruhlanishi), psixik xususiyatlariga (temperamenti, xarakteri, qobiliyati, iqtidori, aqliy salohiyati, mas'uliyati) yangidan yangi talablar qo'yadi.

Maktabdagi o'qish tashkiliy, muayyan maqsadga qaratilgan ancha ixtiyoriy aqliy jarayonlarni talab etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadi bola sog'lig'ini mustah-kamlashga, chiniqtirishga, har tomonlama garmonik va jismoniy rivoj-lanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordam-lashishdan iborat. Binobarin, bolalar idrokini rivojlantirishda shunday mashqlar tanlanishi kerakki, ular bu mashqlarning bajarilish jarayonini o'zida to'g'ri kuzata olsin.

Misol: to'pni otish, ilish, irg'itish mashqlari (tepaga pastga, uzoq-qa, mo'ljalga, sherigiga). Bunda ko'z bilan chamalash, va harakatlar (elementlarni bir-biriga) moslashuvi, to'pni his qilish, yo'nalishni, to'g'ri baholay olish kabi idrok jarayonlari rivojlanadi. Bu bilan bog'liq holda idrokda so'zning roli ortib boradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda makon va zamoni idrok qilishi, o'ziga xos xususiyatga ega. Malumki, makon va zamoni idrok qilish bolaning hayot tajribasiga bog'liq.

Kichik maktab yoshida diqqatni boshqarish imkoniyatlari ham cheklangan hisoblanadi. Albatta bu yoshdagi o'quvchilarning diqqati boshqa yoshdagi o'quvchilar diqqatining kuchsizligi bilan farq qiladi. Ixtiyoriy diqqatni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslari (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) muhim rolni o'ynaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darsi jarayonida (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) qushlarning uchishi, hayvonlarning yurishi, maymunlarni yoki quyonlarni tutish, daraxtlarga o'xshab tebranish va hokazolar taqlid sifatida kiritilishi bola diqqatini tarbiyalab boradi.

Yana shuni aytish kerakki, o'rgatish jarayonida mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatishdan ko'ra, soddalashtirilgan holda butunlay o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrash (echki bolasiga (uloqchaga o'xshab) sakrash), yugurib kelib balandlikka sakrash (ariqdan sakrab o'tishga o'xshab). Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ixtiyoriy, barqaror, mustahkam, kuchli, to'planuvchan, taqsimlanuvchan, faol, ongli diqqatini rivojlantirishga qulay shart-sharoit yaratadi. Bilim olish uchun mustaqil aqliy mehnat qilish (u yoki bu mashqlarni, elementlarni bajarishi), mashqlarni takrorlashi, irodaviy zo'r berishda ixtiyoriy, ongli diqqat

tarkib topadi. Shuningdek, uning eng zarur xususiyatlari takomillashadi, bu esa ongli boshqarish imkoniyatini beradi.

Bolalarning o'zaro aloqaga kirishishlarida tildan foydalanish jarayoni nutq deb ataladi. Jismoniy tarbiya (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) yoki sportda ham har bir bajargan mashqlarimiz jarayonlari qanday kechishi, tanamiz bilan qatnashishdagi qo'pol xatti-harakatlar nutq (til) orqali yetkaziladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan mashqlarni ifodali qilib so'zlash orqali bolalarning fikr va harakatlarigagina emas, balki ularning his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish (rag'bartlantirish, tanbeh berish) usullaridan, keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini oshiradi. O'quvchi rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki (nutq) ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yuz beradi. Bunda asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi munosabatda aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar xotirasining eng muhim xususiyatlaridan biri - So'z mantiq xotirasi va ma'nosini tushunib, eslab qolish salmog'ini orttiradi. O'quvchi o'z xotirasini ongli boshqarish, eslab qolish, esga tushirish, esda saqlab qolish jarayonlarini faoliyatning maqsadiga muvofiqlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yuqorida aytilganidek, birinchi signal tizimi ikkinchi signal tizimidan birmuncha ustunligi tufayli o'quvchilarda mantiqiy xotiradan ko'ra ko'rsatmali harakatli xotira muhimroq rol o'ynaydi. Shuning uchun ular nazariy qonun va qoidalardan, mavhum tushunchalardan ko'ra yaqqol ma'lumotlar, axborotlar, voqea va hodisalarni, obrazlar va narsalarni tezroq hamda mustahkamroq eslab qoladilar va uzoq muddat esda saqlaydilar.

Kichik maktab yoshda xotira ta'lim ta'siri ostida ikki tomonlama rivojlanadi: 1) So'z - logik esda olib qolishning roli o'sadi va bola.o'z xotirasini boshqara olish malakasini egallaydi. 2) Birinchi signal tizimining bu yosh davrida ustun bo'lishi natijasida aniq-obrazli xotira rivojlangan bo'ladi. Shuningdek bu yoshda harakatli o'yinlarga (syujetli va syujetsiz, yakka tartibda, jamoali harakatli o'yinlarga, (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar)) katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.Ularda shunga qaramay mexanik esda olib qolishga layoqati kuchli bo'ladi.

P.F.Lesgaft: "Agar bola biror bir harakatni yoki ayrim usullarni ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, bunda u mexanik tarzda harakat qiladi - u mazkur harakatni tatbiq eta olmaydi", - deb yozgan edi. Shuning uchun harakatlarni o'rganishda quruq taqlid qilishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Aynan shu yoshda o'quv faoliyati jarayonidagi talablar xayol asosida shakllanadi. Bu yoshda bolalar xayolining o'ziga xos xususiyati shundaki, biror voqeani so'zlab berayotganlarida uni beixtiyor ravishda o'zlaricha to'ldiradilar va xayol suradilar. O'quvchilarning xayoli o'z o'quv faoliyatining ta'siri, talabi, imkoniyat va shart-sharhloitlari orqali tarkib topadi. Bolaning xayoli tevarak atrof taassurotlari, Dunyo ajoyibotlari, ko'rsatmalilikni (harakatlarga o'rgatishda yaqqol ko'rish usullari, harakat yoki ayrim harakat elementlarining o'qituvchi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar - kinofilmlar, kinogrammalar, teleeshittiruvlar, fotosuratlar, slaydalar va boshqalardan) yetarli darajada aks ettirish bilan vujudga keladi. Shuningdek, harakat topshirig'ini berish paytida aytilgan so'z (nutq) harakat mazmuni va tuzilishini tasavvur qilishga yordam beradi. Shularni egallashda aloqalar hosil qilinadi, (ko'nikma va malakalar ijobiy ko'chadi) har qanday, mashqlarni xayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqallashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.S.Puni)

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar odatda bevosita idrok qilayotgan predmet va voqelikni sifat va xususiyatlari haqida aniq fikrlaydi. Lekin kichik maktab yoshining oxirlariga kelganda esa, ta'lim jarayonini to'g'ri uyushtirish natijasida formal operatsiyalar stadiyasiga o'tish mumkin. Bu esa umumlashtirish va abstraktsiyalash qobiliyatini taraqqiy etish darajasiga bog'liq ularning tafakkuri mantiqiy fikrlash, mulohaza yuritish, hukm va xulosa chiqarish, taqqoslash, tahlil qilish-ning turli usullarini qo'llashdek o'ziga xos xususiyatlari bilan boshqa yoshdagi bolalardan va o'smirlardan farq qiladi. Jismoniy tarbiya ta'limi (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) jarayonida bolalarni mustaqil fikrlashga o'rgatish va kamol toptirishning garovidir.

Buyuk olim I.P.Pavlov asab tizimini to'rtta turga ajratib ko'rsatgan, shuningdek, hayvonlarning asab tizimi turlari bilan insonlar mijozlari o'rtasida o'xshashlik borligini ham aniqlagan.

- kuchli, tetik tur - xolerik (qiziqqon) mijozga to'g'ri keladi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kuchli, ammo vazmin emas, qo'zg'alish tormozlanishdan kuchli;

- kuchli tetik tur - sangvinik (serharakat) mijozga to'g'ri keladi, harakatchanligi yaxshi, ya'ni qo'zg'alish tormozlanishga, tormozlanish qo'zg'alishga

tez almashinadi;

- kuchli vazmin tur - flegmatik (sovuqqon) mijozga to'g'ri keladi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'ta bosiqligi bilan ajralib turadi;

- Kuchsiz tur - melanxolik (xafaqon) mijozga to'g'ri keladi, qo'zg'alish ham, tormozlanish ham kuchsiz asab jarayonlari bilan kechadi, bosh miya qobig'i hujayralarining ishlash qobiliyati past.

Bolaning o'zini tutishiga qarab oliy asab faoliyatining qaysi turiga kiritish mumkinligi aniqlangan.

Fiziologik asosi oliy asab faoliyati turi bo'lgan mijoz inson psixologik faoliyatining tug'ma xususiyatiga kiradi. Shunday ekan, maqsad sari yo'naltirilgan tarbiya orqali fe'li va xulqining shakllanishiga ta'sir (jismoniy tarbiya va sport orqali ham) ko'rsatish mumkin.

Uchinni bob bo'yicha xulosa

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

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

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftali harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak masnqiar oilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kcrakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlash-tirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

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

Baxosiz dori-darmonlardan biri - bu jismoniy mashqlardir. Bu to'grida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab "Badantarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odam uchun dori-darmonga zaru-riyat qolmaydi" degan.

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

Amaliy tavsiyalar

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam yo'lga qo'yish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish bilan birga bilim, ko'nikma va malakalarini yaxshilaydi.

2. Haftasiga uch soatlik jismoniy tarbiya darsining o'tilishi o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, mustaqilligini tarbiyalashga ko'maklashadi.

3. Kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, 8–10 daqiqa va 5–6 ta oddiy mashqlardan iborat bo'ladi; umumta'lim darslarida «quvnoq daqiqalar», o'tilayotgan fanlarning mavzusiga hamda o'quvchilarning charchash holatlarining belgilariga qarab, 2-3 ta jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi; katta tanaffuslarda o'yinlar va kuni uzaytirilgan guruhlarda «sport soatlari», bolalarning yoshiga, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi hamda sport asbob-anjomlarini hisobga olgan holda tashkil qilinadi.

4. I-IV sinflardagi o'quvchilar bilan sport to'garaklari ishlarini haftasiga ikki marta bir soatdan o'tkazish, ularning harakat faolligini oshirishga olib keladi.

5. Boshlang'ich sinflarda ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, sayrlar hamda salomatlik kunlarini kalendar reja asosida o'tkazish zarur.

6. Maktab va oila hamkorligini muntazam ravishda amalga oshirish, sport faxriylari bilan uchrashuvlar o'tkazish, barkamol avlodni tarbiyalashga ko'maklashadi.

7. O'quv yilining sentyabr va may oylarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini antropometrik ko'rsatkichlar orqali, tayyorgarligini esa maxsus testlar asosida aniqlash.

8. O'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlarini oshirish uchun turli xil sportga oid bo'lgan ko'rsatuv va matbuotdan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Mundarija

Kirish.....

I - Bob Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarining nazariy-pedagogik asoslari..... 2- 7

1.1 Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarining rivojlanish tarixi

1.2 O'quvchilar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari

1.3 O'quvchilar jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

1.4 Birinchi bob bo'yicha xulosa

II- Bob. Boshlag'ich sinf o'quvchilarida sog'lomlashtirish tadbirlari samaradorligining tadqiqi

2.1 Boshlag'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishining tadqiq etish natijalari

2.2 Kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi

2.3 Sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish qoidalari

2.4 Sport bayramlar ssenariysini tuzish metodikasi

2.5 Ikkinchi bob bo'yicha xulosa

III – Bob Tanlab olingan sport turidan chuqurlashtirilgan mashq qilish bosqichlari

3.1 Kichik olimpiada sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish bosqichlari

3.2 Jismoniy mashqlar gigiyenik ta'sirining fiziologik asoslari

3.3 Boshlangich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari

3.4 Uchinchi bob bo'yicha xulosa va amaliy tavsiyalar

3.5 Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

3.6 ILOVA

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат.- Т.:Ўзбекистон. 1992.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т: Шарқ, 1997.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интиломда. Т.:Ўзбекистон. 1999.
4. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. – Т: Шарқ, 1999.
5. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
6. Каримов И. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат. Тошкент-1992 йил.
7. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – 174 б.
8. Баркамол авлод орзуси ("Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ,1998.
9. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). 2000.
10. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. 1997.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» қарори. 1999. 27 май.
12. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”, Тошкент, 24. X. 02 й.
13. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
14. Ўзбекистон Республикасининг Олий таълим муассасаларида “Талабаларни малакавий амалиёти намунавий Низоми” -1998 й. 30 октябрь.
15. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271–сонли қарори.
16. Умумий ўрта таълимнинг ДТС ва ўқув дастури, Шарқ, Тошкент, 1999.

Darslik, o'quv qo'llanmalar, monografiya va risolalar

17. Абдумаликов Р. Юнусов Т. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таоминлашнинг ривожлантириш», методик тавсиянома, Тошкент, ЎзДЖТИ, 1992 й.

18. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
19. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001.
20. Абдуллаев Ш. Д. Зарипов Я.К Муборақов Х. Умумталим мактабларида ўқувчилар билан ўзбек миллий ҳаракатли ўйинларини ўтказишда маънавий тарбиянинг ўрни. Услубий қўлланма.- Тошкент “Никон”, 2003. – 65 бет.
21. Абдуллаев Ш. Д. Нарзуллаев М.Ф Малака ошириш курсларида жисмоний тарбия бўйича давлат талаблари бажарилишининг диагностик тахлили. . Услубий қўлланма. – Бухоро 2004.
22. Абдуллаев Ш.Д. Сатторов А Ўқувчи тарбиясида мактаб ва оила ҳамкорлиги. Ўқув – услубий қўлланма. Тошкент “Мухарир”, 2011. 75 бет.
23. Абдуллаев Ш.Д. Тошев А.Т Хайруллаева О.Ш Баркамол авлодни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни. Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро, х\к “Прмз”, 2012. 108 бет.
24. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. ЎзЖТИ нашри. 1997.
25. «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлар. Т., 2000.
26. Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
27. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 йил.
28. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК.- Москва, 1996.-С.21-31.
29. Бакиев З. А. Тастанов Н. А. Индивидуализация техникотактической подготовки борцов основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. - Тошкент 2008. - №3-Б. 125-130.
26. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.- Москва, 1993.-№8. -С.21-27.
27. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.- Москва, 1998.- №7. -С.41-54.
28. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.
29. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985. -176 с.

30. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 108-бет.
31. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.- 223 с.
32. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1966. - 23 с.
33. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. -135 с.
34. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.
35. Годик М. А., Вальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния спортсменов //Теория и практика физической культуры. Москва, 1994.-№6. -С.24-31.
36. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона. “Спортивный психолог” журналы №1(4), 2005, 4-6 б.
37. Жисмоний тарбия ва спорт луғати, 1-2 қисм. ЎзДЖТИ нашриёти. 1983
38. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: ФиС, 1982.- 256 с.
39. Зубаревич Е. Н., Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: ФиС, 1995. - 138 с.
40. Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе //Теория и практика физической культуры. - М., 2002. -№9. - С.46-49.
41. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК. -М.: ФиС, 1990. -160 с.
42. Иванков Ч.Т. Теорические основы методики физического воспитания. М., 2000.
43. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.
44. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. -208 с.
- 45.
46. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: ЎзДЖТИ, 2004. -264 с.
47. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) - Т., 1998. -116 с.
48. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1-том, 1951.
49. Мамиашвили М.Г., Акопян А. О., Игуменов В.М., Блеер А.Н.

Функциональная схема управления процессом совершенствования в видах единоборств //Актуальные проблемы спортивной борьбы - Москва, 1998. - С.8-11.

50. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. -№12. -С.49-52.

51. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. -№12. -С.49- 52.

52. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физкультуры. - Москва, 2000. -№3. -С.21-25.

53. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: ФиС, 1997. -304 с.

54. Матвеев Л.П. Теория физической культуры. - М.: ФиС, 1991. -395 с.

55. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.

56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.

57. Матеев.Л.П тахрири остида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Ўз ДЖТИ. -1991й

58. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.

59. Платонов В.Н., Суслов Ф.П. Структура мезоциклов и микроциклов подготовки //Современная система спортивной подготовки. -М.: СААМ, 1995. - С.407-425.

60. Сучилин А.А., Андреев С.В., Буйлин Ю. Т., Исмаилов А.И., Лапшин О.Б. Футбол, БЎСМ, ОРБЎСМ. Ўқув тренировкани планлаштириш инспектори. М., 1985.

61. Т.С.Усмонхўжаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сагдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А. Акрамов. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. Тошкент -“ИЛМ ЗИЁ” - 2006 йил, 103 бет

62. Халилова Н.И. ва бошқ. Шахсда ўзини-ўзи назорат қилишнинг таркибий тузилмалари. Баркамол авлодни шакллантириш – маънавий тараққиёт омили. Республика илмий-амалий конференция материаллари. Т., 201-бет.

Internet saytlari:

63. www.ziyouz.com

64. www.google.uz

65. Урок-основная форма организации обучения в современной школе |
www.repherat.ru/reph/13459.shtml (24 КБ) 06.02.2004.

ILOVALAR

4 -SINF

3- CHORAK

Dastur bo'limi	O'QUV DASTURI	D A R S L A R																				
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	Nazariy bilimlar	+			+				+				+				+			+		
	Asta-sekin yugurish 1-2 daqiqa	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Uyga beriladigan topshiriqlar																					
	DTS bo'yicha test sinovlari (yugurish, sakrash, uloqtirish)																					
Gimnastika	Saf mashqlari: tartib bo'yicha sanash; bir qatordan uch qatorga qirra bo'lib saflanish; burilishlar va yurishlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
	Ketma-ket umbaloq oshish; "Qaldirg'och" hosil qilish;boshda va kuraklarda tik turish	o'	m	t																		
	"Yarim shpagat" va "shpagat" o'tirishlarni bajara olish uchun mahsus mashqlar; "Ko'priq" hosil qilish		o'	m	m	t																
	Akrobatika elementlari							n														
	Gimnastika devoriga osilish va tayanish mashqlar								o'	m	t											
	Gimnastik o'rindiqqa qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukish va yozish											n										
	Arqonga 3 harakat usulida tirmashib chiqish												o'	m	m							
	1 metr balandlikdagi "ot" ustiga sakrash va oyoq tizalariga cho'qqayib tayanish va to'shak ustiga sakrab tushish.													o'	m	m						
Harakatli o'yinlar	"G'ala himoyasi", "Joyni o'zgartirish", "To'p tashlash", "Nishonga aniq ur" o'yinlari. Har hil yugurish, sakrash, uloqtirish estafetalar																+	+	+	+	+	
	Ikkala qo'l bilan ko'krakdan (3,5 m) halqaga tashlash																					
Uyga beriladigan topshiriqlar	1000 metrga yugurish																					

4 h 10 mokisimon yugurish																				
Tennis to'pini uloqtirish																				
To'g'ridan (oyoqni bukib) va yon tomondan yugurib kelib "hatlab o'tish" usul bilsn balandlikka sakrash.																				

3 -SINF

3- CHORAK

Dastur bo'limi	O'QUV DASTURI	D A R S L A R																	
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	Nazariy bilimlar	+			+				+				+				+		
	Asta-sekin yugurish 1-2 daqiqa	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Uyga beriladigan topshiriqlar																		
	DTS bo'yicha test sinovlari (yugurish, sakrash, uloqtirish)																		
Gimnastika	Saf mashqlari: Ikki qator bo'lib saflanish, diagonal bo'ylab harakat qilish; burilishlar va yurishlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Har hil dastlabki holatlardan oldinga dumaloq oshish, g'ujanak bo'lib o'tirgan holatdan orqaga dumalash.	o'	m																
	Akrobatika elementlari			n															
	Arqonga 3 usulda tirmashib chiqish				o'	m	m	t											
	Tepalikdan (50-60 sm) sakrab tushish. Tayanib sakrash.									o'	m	m	t						
	Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi												n						
	Gimnastika o'ringidagi yakka cho'p ustida: oyoq uchida yurish, yonboshlab qadam tashlab yurish, 180* cho'qqayib o'tirish, sakrab tushish													o'	m	m	t		

	mashqlarni bajarish.																		
	Gimnastik ko'prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash, ko'prikcha ustidan yuqoriga sakrash va to'shakka yumshoq kelib tushish.											o'	m	m	t	t	t		
Harakati o'yinlar	"Tortishmachoq", "Dor", "Kim tezroq", "Bekinmachoq" o'yinlari. Har hil estafetalar va quvnoq o'yinlar.																	+	+
Yengil atletika	Yugurib kelib uzunlikka sakrash																		
	Arg'amchida 1 daqiqa sakrash qoidalari																		
	3 h 10 mokisimon yugurish																		
	3 daqiqa davomida asta-sekin me'yorda yuugurish, 3h4 marta 200 m ga (yurish va yugurishni almashtirib) yugurish.																		

1 -SINF

3-CHORAK

Dastur bo'limi	O'QUV DASTURI	D A R S L A R																	
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	Nazariy bilimlar		+			+			+			+			+			+	
	Asta-sekin yugurish 1-2 daqiqa	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Uyga beriladigan topshiriqlar																		
	DTS bo'yicha test sinovlari (yugurish, sakrash, uloqtirish)																		
Gimnastika	Saf mashqlari: yonma-yon bir qatorda va ketma-ket qatorga; doiraga saflanishlar; asosiy tik turishlar; burilishlar va yurishlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	Oldinga dumaloq oshish. Kuraklarda tik turish.	o'	m	m	t															
	Akrobatik elementlari					n														
	Past turnikda qo'llarni almashtirib o'ng va chap qo'llarda osilib turish						o'	m	m	t										
	Qo'llarga tayanib oyoqlarni orqaga uzatish va yana oyoqlarni yig'ib turish 10 soniya ichida (marta)										n									
	Gimnastika o'rindig'i yakka cho'p ustida: oyoq uchida qo'l holatlarini o'zgartirib yurishlar; 180* ga burilish va pastga sakrab tushish											o'	m	m	t	t	t			
Harakatli o'yinlar	"Dumalayotgan to'p", "Sakrovchilar", "To'pni ber", "Chaqqon yugurib o'tuvchilar" va boshqa quvnoq o'yinlari. Estafetalar.																		+	+
Yengil atletika	Yugurib kelib uzunlikka sakrash																			
	3 h 10 mokisimon yugurish.																			
	Arg'amchida sakrash 30 soniya (marta)																			
	Balandlikdan (60-70 sm balandlikdan) pastga sakrash bilan yumshoq qo'nish.																			

N A M U N A

DTS dasturidan o'rin olgan harakatli o'yinlar bo'limida milliy o'yinlardan foydalanish.

Mavzu: Harakatli o'yinlar: "Jammi", "Ho'roz urushi" o'inlarni o'rgatish.

Dars maqsadi: 1. Harakatli o'yinlarni o'rgatish. 2. O'quvchilarni epchilik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish. 3. O'quvchilarni guruh birligiga bir - bировiga hurmat izzat, guruh oldida mas'uliyatni sezishlarini tarbiyalash.

O'tish joyi: Maktab sport zali.

Dars jihozi: Sekundomer, hushtak

Dars o'tish sanasi:

Dars qismlari	Darsning borish tarkibi	Me'yor	Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar
	Saflanish, salomlashish, davomatini nazorat qilish. Dars mavzuni e'lon qilish. Saf mashqlarini (burilishlar) bajarish	1-2' minut	h h h h h h h h h h O' Burilishda oyoqlarni to'g'ri qo'yib qaytish.
	Oyoq uchida yurish, oyoq tashqitmoni bilan yurish, oyoq tovonida yurish.	30" soniya	oyoq uchida harakatda qo'llar belda.
	Asta-sekin yugurish	30"-50"	Nafas olishga e'tibor berish.
	Sekinlik bilan yurish, 1 qatordan 4 qatorga saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar:	30"	h h h h h h h h h h h h h h h h
	1. D.H. oyoqlar elka kengligida qo'llar brlda. 1-4ga chapdan o'nga qarab boshlarni aylantirish. 1-4ga o'ngdan chapga qarab aylantirish.	6-8 marta	Mashq bajarganda ko'zlarni yumrang
	2. D.H. qo'llar elkada. 1-4ga qo'llarni orqaga, 1-4ga qo'llarni oldinga aylantiramiz.	8-10 marta	qo'llarni orqaga aylantirganda to'liq ketsin
	3. D.H. asosiy tik turish. 1-ga qo'llarni yon tomonidan yuqoriga ko'taramiz. 2-ga D.H	8-10 marta	qo'llarni yuqoriga ko'tarilganda oyoq uchida ko'tariling va qollar uchida qarang.
	4. D.H. qo'llar bukilgan holatda ko'krak oldida. 1-2 ga qollarni bukilgan holatda orqaga yoyamiz 3-4 ga qo'llarni yoyibgavdani o'nga vachapga qaytaramiz	6-8 marta	Qo'llar ko'krak oldida ushlab gavdani to'g'ri qaytarish, qaytgan vaqtda oyoqlar joydan qaytmasin. Tirsaklar elka bilan barobar.
	5. D.H. qo'llar ko'krak oldida yoyamiz, qaychi mashqi. 1-ga qo'llar oldinga chap	8-10 marta	Tirsaklar elka bilan bir chiziqda, gavdani to'g'ri

	qo'l yuqoridan, 2-ga D.H. 3-ga qo'llar oldinga o'ng qo'l yuqoridan joyini almashadi		ushlash
	6. D.H. o'ng qo'l yuqoriga chap qo'l pastga. 1-2 ga qo'llar orqaga qarab harakatlanadi, 3-4 ga qo'llar joyini almashadi	8-10 marta	Tirsaklar bukilmasin
	7. D.H. qo'llar belga. 1-ga o'ng qo'limiz yuqori bilan harakatlanib chap tomonga egilamiz.	8-10 marta	Tomonlarga to'liq egiling.
	8. D.H.A.T. 1-ga qo'llar yuqoriga. 2-ga oldinga egilamiz. 3-ga o'tiramiz. 4-ga D.H.	6-8 marta	qo'llar yuqoriga qo'tarilgan-da oyoq uchida ko'tariling, o'tirganda qo'llarni oldinga yoying.
	9. D.H. oyoqlar elka kengligida, qo'llar oldinga. 1-ga chap oyoqqa o'tiramiz, 2-ga D.H. 3-ga o'ng oyoqqa o'tiramiz. 4-ga D.H.	6-8 marta	O'tirganda to'liq o'tirish shart
	10. D.H. oyoqlar elka kengligida qo'llar tizzaga. 1-4 ga tizzalarni ichkariga aylantirish, 1-4 ga tashqi tomonga aylantirish.	6-8 marta	Tizzadan qo'llarni uzmasdan bajaring
	11. D.H. qo'llar belga. Beshta o'ng oyoqqa, beshta chap oyoqqa, ikkala oyoqda o'n marta sakrash.	6-8 marta	Sakrash pautida balandroq sakrash kerak.
	4 qatordan bir qatorga saflanish. Yangi mavzuni tashuntirish.	13' - 15'	
	"Jammi" o'yinida o'quvchilar 2 komandaga bo'linib, 8 metrlik aylana atrofida saflanadi. Aylanada o'rtasida tosh yoki galka terib qo'yiladi. 1- komanda qo'l to'pi bilan urib galkalarni titadi. Galkalarga tekkanicha uradi. Tegmasa koptok boshqa komandaga olib beriladi. urgan komanda 20 metr masofada tarqaladi va har tomondan kelib toshni yoki galkani terganicha mabodo 2-chi komanda koptok bilan teruvchilarni ursa o'yindan chiqoriladi.		Hujumchi komanda harakat qilishi kerak koptokni o'ziga tegmaslikka va 20 metrlik maydondan chiqmasligi kerak. To'p bilan boshga va yuziga urish man etiladi.

	Ho'roz urushi o'yinida o'quvchilar 2 komandaga bo'linib 10 metr masofada saflantiriladi va shu masofa o'rtasida 3 metrlik aylana chiziladi. Har ikkala komandadan raqamlar aytilganda 2 kala o'yinchi 1 oyog'ini erga tegizmasdan, ikkinchi oyog'ini qo'l bilan ushlab 1-1vini elkasidan itarib maydondan chiqaradi.	13' - 15'	Qo'lni sherikka tegizish mumkin emas, bosh bilan urish mumkin emas
	Bir qatorga saflanish. Nefasini rostdash va organizmni dastlabki holatga keltirish uchun "Devlar va pakanalar" engil harakatli o'yin o'ynaladi.	5' - 6'	Guruh so'zi bilan aytganda bajariladi, aytilmaganda bajarilmaydi
	O'quvchilarni baholash. Uyga vazifa berish. Hayrlashish. Maydondan tartib bilan saf tortib chiqib ketadi.		O'yin paytida mashqlarni to'g'ri bajarilgan o'quvchilar baholanadi. Uyga vazifa: Bir minut davomida arg'amchida sakrash.

NAMUNAVIY SHAHSIY IJODIY ISH REJASI

I. Ijtimoiy, iktisodiy va mafkuraviy saviyani oshirish

t/r	Urganiladigan mavzu	Urganish manbasi	Urganish, bajarish shakl formasi	ish yakunlash muddati	ishni umumiy shakli	kaerda, foydalaniladi
1	Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 15 fevraldagi "Soglom avlod tugrisida"gi karori	"Buhoronoma" gazetasi 2000 yil 19 fevral	fevralning IIIhaftasi shu'ba yigilishida	fevralning IV haftasi	urganish	ishda, davlat vaktida

II. Pedagogik va psixologik bilimlar

--	--	--	--	--	--	--

t/r	Urganiladigan mavzu	Urganish manbasi	Urganish, bajarish shakl formasi	ish yakunlash muddati	ishni umumiy shakli	kaerda, kachon foydalandi
1	Oilaviy tarbiyada uzbek halk pedagogikasi va an'analari	A.Munavarov. Oila pedagogikasi. Toshkent 1996 yil	Mustakil ukib chikish	1998 yil martning 4 haftasi	ukib chikish	darsda

III. Mutahassislik buyicha nazariy va uslubiy tayyorgarlik

t/r	Urganiladigan mavzu	Urganish manbasi	Urganish, bajarish shakl formasi	ish yakunlash muddati	ishni umumiy shakli	kaerda, kachon foydalandi
1	UUTDTS	UUTDTS kitobi 12.1999 y	maktab jismoniy tarbiya shu'ba yigilishida	2000 yil yanvar oyi 1 haftasi	reja tuzish konspekt lash	dars va darsda

IV. Umumadaniy tayyorgarlik

t/r	Urganiladigan mavzu	Urganish manbasi	Urganish, bajarish shakl formasi	ish yakunlash muddati	ishni umumiy shakli	kaerda, kachon foydalandi
1	"Hadis"	imom al-Buhoriy hadislaridan. Toshkent 1997 yil	Mustakil	doimo	ukib chikish	Ishning bosh va

V. Rahbarlik mahoratini oshirish

t/r	Urganiladigan mavzu	Urganish manbasi	Urganish, bajarish shakl formasi	ish yakunlash muddati	ishni umumiy shakli	kaerda, kachon foydalandi
1	"Direktor urinbosari uchun kullanma"	Kitob. Toshkent 1989 yil	Mustakil	doimo	ukib chikish	da

