Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги

Муқимий номли Қўқон Давлат педагогика институти
Битирув малакавий ишни бажарилиш даражасига берилган

# ТАВСИЯНОМАЛАР

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси

______________________ гуруҳ талабасининг

"Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялашнинг ўзига хос жиҳатлари (гимнастика мисолида)" мавзусидаги битирув малакавий иши

Иш раҳбари Акмал Юлдашевич [illegible] ўқитувчи

( исми, фамилияси ва унвони)

Раҳбарнинг хулосаси

Талаба ишни ёзишда кўп адабиётлардан фойдаланиб, режа асосида мавзуни ёритиб ўтган, ишни асосида бошл. синф ўқувчилари жис. сиф. ни гимнастика [illegible] ёритиб берилган ишни ўрганиб ҳимояга тавсия этаман. [signature]

(имзо, муддати)

Кафедра мудирининг хулосаси

Талабани иш билан танишиб чиқиб [illegible] [illegible] ишни ёзишда илмий услубга [illegible] [illegible] [illegible] ҳимояга тавсия этаман. [signature]

(имзо, муддати)

Тақризчининг хулосаси

Талаба ишни ёзиш даврида режа асосида ёндашган бўлиб, мавзуни ишни ёритишда изланган, ёритиб берилган деб ҳисоблайман ва ишни ҳимояга тавсия этаман.

(имзо, муддати) [signature] Виноградова.

Ҳимоя қилиш ҳақида хулоса

RESPUBLIKAS XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI QO'QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI JISMONIY TARBIYA FAKULTETI

(факультет деканинг имзоси , муддати)

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети 4”Д” гурух талабаси Ниёзов Шерзод Абидалиевичнинг “Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари ( гимнастика мисолида) ” мавзусидаги битирув малакавий ишига**

# Тақриз

Президентимиз И.А.Каримов таъбири билан айтганда “Ўзбекистон ягона Ватан” – деб миллати, тили, динидан каътий назар яшаб келаётган ҳар бир фуқароларга маълумки Ўзбекистон мустақиллигининг 20 йиллигига бағишланган “Буюк ва муқаддассан мустақил Ватан” шиори остида ўтди.

20 йиллигига бағишланган тантанали маросимда Президентимиз барча фуқароларни табриклаб табрик сўзини билдирди. Унда мустақилликда эришганимизни дастлабки кунларидан иқтисодий танглик кийинчиликларни окилона енгилгани бугунги кунда эришган ютуқларимиз тўғрисида қисқа аниқ далиллар келтирилди.

Бундан ташқари талабанинг ишида мавзуга оид адабиётлар таҳлили ҳақида сўз юритганимда адабиётлар тўғри танлаб олинган бўлиб, унда мавзуга оид мутахассисларнинг фикр мулоҳазалари таҳлили асосида бошланғич синф ўқувчиларини функционал ривожланишида гимнастикани тутган ўрни ва қадди-қомат шакллантиришда катта аҳамиятга эгалиги кўрсатилган.

Шуни кўшимча қилмоқчиманки мавзуда гимнастиканинг мазмуни , мақсади, бошланғич синф ўқувчиларининг тарбиясида турли шакллар яратилишида ўз аҳамияти ва имкониятлари ёритиб кўрсатиб ўтилган.

Тадқиқот хулосалари шундан иборатки, талаба барча қилинган ишлар хусусида хулосаларни ёритиб берган. Иш қўлёзма шаклида ёзилган бўлиб айрим имловий хатоликлар мавжуд. Бу ишни умумий холатига таъсир кўрсатмайди. Ёзилган иш юзасидан келажакда ёш мутахассислар услубий қўлланма сифатида фойдаланишлари мумкин. Битирув малакавий ишини ҳимояга тавсия этаман.

**Такризчи :** **М.Виноградова**

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети 4”Д” гуруҳ талабаси Ниёзов Шерзод Абидалиевичнинг “Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари ( гимнастика мисолида) ” мавзусидаги битирув малакавий ишига**

# Хулоса

Битирувчи Ниёзов Шерзод ўзининг “Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари ( гимнастика мисолида) ” мавзусидаги битирув малакавий ишини режа асосида, мавжуд адабиётлар таҳлили бўйича қуйидагиларни келтирган.

Президентимиз И.А.Каримовнинг кейинги йиллар давомида жисмоний тарбия ва спортга берилаётган эътиборлари ва чиқарилаётган қонун, қарор ва фармонларини ўқиб чиққан холатда талаба битирув малакавий ишини кириш қисмини кенг ва аниқ ёритиб беришга ҳаракат қилган. Бундан ташқари талабанинг ишида мавзуга оид адабиётлар таҳлили ҳақида сўз юритганимда адабиётлар тўғри танлаб олинган бўлиб, унда мавзуга оид мутахассисларнинг фикр мулоҳазалари таҳлили асосида бошланғич синф ўқувчиларини функционал ривожланишида гимнастикани тутган ўрни ва қадди-қомат шакллантиришда катта аҳамиятга эгалиги кўрсатилган.
Шуни қўшимча қилмоқчиманки мавзуда гимнастиканинг мазмуни , мақсади, бошланғич синф ўқувчиларининг тарбиясида турли шакллар яратилишида ўз аҳамияти ва имкониятлари ёритиб кўрсатиб ўтилган.

Тадқиқот хулосалари шундан иборатки, талаба барча қилинган ишлар хусусида хулосаларни ёритиб берган.

Ишни ёритишда кўплаб адабиётлардан фойдаланилган. Ишда баъзи бир камчиликлар ҳам бор. Битирув малакавий иши қўл ёзма шаклда ёзилган бўлиб келажакда бўлажак мутахассислар учун услубий ёрдам сифатида фойдаланиш мумкин. Хулоса қилиб шуни айтмоқчиманки, ишни ҳимояга тавсия этаман.

**Раҳбар :** **А.Махкамов**

## МУНДАРИЖА:

**Кириш** ........................................................ 2-7

I. **Адабиётлар тахлили** ........................................................ 8-15

1. Жисмоний сифатлар ва уларнинг турлари ........................................................ 16-21
2. Гимнастика мазмуни ва моҳияти ........................................................

II. **Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг турлари ва шакллари** ........................................................ 22

1. Бошланғич синф жисмоний тарбия дастурида гимнастикани ўрни ........................................................
2. Гимнастикани жисмоний сифатларни тарбиялашдаги имкониятлари ........................................................

**III. Бошланғич синф ўқувчилар жисмоний сифатларини тарбиялашнинг ўзига хос хусусияти** ........................................................ 32

**IV. Хулоса**........................................................ 42-43

**V. Тавсиялар**........................................................ 44

**VI. Фойдаланилган адабиётлар** ........................................................ 45-46

6. Тавсия.
7. Адабиётлар

## Кириш

Республикамизнинг барча фуқаролари Ўзбекистонимиз билан ҳамкор давлатларга ҳам маълумки Ўзбекистон мустақиллигининг 20 йиллигини нишонлаш „Буюк ва муқаддассан мустақил ватан" шиори остида ўтди. Ана шу тантанали маросимда Президентимиз барча фуқароларни табрик сўзида муборакбод этди. Унда 20 йил давомида ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, таълим тарбия соҳасини сақлаш соҳаларида эришилган ютуқларимиз тўғрисида қисқа аниқ маълумотлар баён этди. Мустақиллик йилларида ишлаб чиқаришнинг 3,5 баробарга ўсгани, 1 ёшгача бўлган чақалоқлар ва оналар ўлимини 3 баробар камайтгани, одамлар умр кўриш даражасини 4 ёшга узайганини тўғрисида маълумотлар табрик сўзида ифодаланган.

Президентимиз нутқларида ижтимоий соҳаларга 5 баробардан ортиқ маблағ сарфланганни, уларда 60 фоизга оскини аҳолини ижтимоий ҳимоялари комилуна ку малик, аҳолини ижтимоий ҳимоятлари ишларига сарфланганни, аҳоли маошини 14 баробарга, ялпи даромадни 9 баробар ўсгани ҳақида маълумотлар табрик сўзида ифо-

қаланган.

Юртбошимиз истиқлол бизга берган бебаҳо бойлик ва имкониятлар, эришган натижаларимизга кўп сўз юритиш мумкин. Айни вақтда мустақиллик тарихида асло унутилмайдиган, ёрқин саҳифа бўлиб ёзиладиган, улкан марраларимиз қаторида шундай буюк бир ютуғимиз борки, унинг аҳамиятини ҳеч бир нарса билан ўлчаб бўлмайди. Мен буни замонавий билим ва касб-ҳунарларни пухта эгаллаган, мустақил фикрлайдиган, ҳаётимизда тобора ҳал қилувчи кучга айланиб бораётган, соғлом ва баркамол авлодимиз тимсолида кураман деб қатъий хулоса билдирган.

Мустақил Ватанимизда ҳар йили Конституция қабул қилинган кунга бағишлаб тантанали маросим ўтказилиши, унда кириб келаётган янги йилни аниқ бир ном билан номлаш, мазкур йил учун Давлат дастури тузиш ва уни ижросига Бош вазирдан тортиб барча вазирликлар, вилоят, шаҳар, туман ҳокимлари, маҳалла фуқаролари йиғинигача мутасадди жамоалари дастур мазмунидан ўрин олиб келаётгани барчамизга маълум. Ўтган 10 йил Конституция қабул қилинган кунга бағишлаб ўтказилган тантанали йиғилишида 2012 йил „Мустаҳкам оила" йили деб қабул қилинди. Одатдагидек ана шу йил учун Мустаҳкам оила давлат дастури

2012 йил 27 февралдан матбуотга эълон қилинди.

Дастурни кириш қисмида, жамиятимизнинг асоси бўлмиш оила институтини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, оилаларни айниқса ёш оилаларнинг ҳуқуқий, ижтимоий, иқтисодий манфаатларини ҳимоя қилиш, қўллаб қувватлашни кучайтириш ва сифат жиҳатдан юқори босқичга кўтариш, жисмоний соғлом, маънавий етук, ҳар томонлама ривожланган баркамол авлодни тарбиялашда оиланинг ролини ошириш, мустаҳкамлаш, унга ҳамкорликни талаб этиш каби узлуксиз давом этадиган ишлар мажмуасини тузиш ва амалга ошириш мақсадида мазкур дастур қабул қилинганини баён этилган. Дастур оила соғлом жами — жамият мустаҳкам жами мамлакат барқарор дегани тамойилларига асосланиб қабул қилинган. Мазкур ҳужжатда мустаҳкам оила ҳамда дастур талабларига мувофиқ оила институтини муҳофазалашга йўналтирилган қонун ўзгартириш киритиш, ёш оилаларни ҳар томонлама қўллаб қувватлаш, уй жой билан таъминлаш.

Ушбу масала истиқлолни 20 йил давомида давлат сиёсатининг даражасига кўтарилгани дунёни барча фуқароларига маълум. Ушбу эзгу мақсад йўлида дастлаб 1992 й 14 январ жисмоний тарбия ва спорт тўғри-

оидаги қонун, 1993, 1996, 2006, 2009, 2011 йилларда футболни ривожлантириш-га доир қарорлар 1999 й 27-май Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги қарор унга Алпомиш ва Барчиной тест меъёрлари, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришни давлат дастури концепцияси асос этилган.

2000 йил 15-февралда соғлом авлод Давлат дастури, 2002 йил 24-октябрда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш фармони, орадан 1 хафта ўтиб 2002 йил 31-октябрда жамғарма фаолиятини ташкил этиш тўғрисида вазирлар махкамаси қарори қабул қилинди.

Ушбу масалага фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш институти: маҳалла фуқаролар йиғини фаолиятини ошириш, ёш оилала муаммоларини ўрганиш, уларни бартараф этиш чора тадбирлари комплексини яратиш, фарзанд тарбияси маъсулият билан ёндошиб келган аёлларга алохида эътибор қаратиш соғлом она соғлом фарзанд тамойилига асосан оила саломатлигини, оналик ва болаликни химоя қилиш кабилар ижтимоий зарур деб белгиланганлиги учун. Ҳам дастур мазмунининг асосини ташкил этади. Дастур мазмуни ва мақсадлари ёш оилалар, тенгли қизларга тушунтириш ишларини олиб бориш зарурлиги ҳам сўз юритилаётган нуқтаида ўқтирилган.

Дастурда оилада фарзандларни ҳар томонлама ривожланган, жисмонан бақуввал, маънавий етук, рухан соғлом соғлом этиб

тарбиялаш масъулияти ижтимоий зарур бўлган масала сифатида ифодаланган.

Вазирлар Маҳкамасининг қарорига бирнеча иловалар этилган бўлиб улардан бири 13 нафардан иборат.

Президентимиз раис этиб тайинланган комиссия кенгаш тизимининг аъзоларидир. Жамғармани 2002 йил 29-декабрда таъсис этилиши, 2003 йилдан 2007 йилгача ҳар йили 2 мартадан, 2007 йилдан мана 2012 йилгача ҳар йили бир мартадан комиссия кенгаш йиғилиши ўтказиб келинмоқда.

Бундай йиғилиш 2011 йил 25-февралда 2012 йил 10-февралда бўлиб ўтди. Кенгаш йиғилишидаги расмий маълумотларга кўра жамғарма ташкил этилгандан буён 1400 та ҳозирги замон болалар спорт объектлари фойдаланишга топширилган. Ватанимиз спортчилари турли мусобақаларда 162 та медални қўлга киритган бўлсалар уларни 60 таси олтин, бугунги кунда спорт ускуна жиҳозларининг 43 та турини ўзимизда ишлаб чиқариш йўлга қўйилган. Республикамиз ёшларининг 52,7 фоизи 2005 йил ҳақиқий соғлом деб аниқланган 2011 йилда 62,7 фоизга кўтарилган. Спорт билан мунтазам шуғулланувчи ўғил болалар 31,2 фоиздан, 34,5 қизлар, 24,3 дан 29,2 фоизга ортган. Ватанимиз спортчилари 70 дан зиёд халқаро мусобақаларга қатнашиб муносиб ўринларни эгалладилар. Қаршининг Насаф футбол жамоаси Осиё футбол конфедерацияси кубогини Москвада бўлиб ўтган шакар ғамирлар чемпионатида

уйинда футболчиларимиз кучли сак-
кизликдан ўрин олдилар. Бош тил Ватан-
нинг олимпия терма жамоасини
XXX олимпиадa XIV паралимпия ўйин-
ларига пухта тайёрланишлар.

Спорт газетасининг январ сонида
ушбу масалага мувофиқ /расмий эътибор
Лондон олимпиадасига диан сарловҳа
остида бош мақола ёзилган. Унда но-
гиронлар, спорт турлари жамоаси-
ни XIV паролимпияга тайёрлаш
ёзилган

Адабиётлар таҳлили.

Инсонни кундалик турмуши тарзи касбий спорт фаолиятлари ундан бир неча сифат ва фазилатларни ривожланганлиги тарбияланганлиги талаб этилади. Мана шу сифат ва фазилатлар жисмоний сифатлар, жисмоний меҳнат фаолиятида жисмоний ҳаракат сифатлари деб номланади. Леф Зауерскеей (1903) методик (1977) соҳага доир адабиётларда деярли 1970-йилларгача жисмоний сифатлар деб номланиб келган. Ўтган асрнинг охири яни XXI аср бошларида жисмоний тарбия назарияси, жисмоний меҳнатга доир фактларда қобилият тушунчаси қўллана бошлади. Кейин физиологик тадқиқотларда шунчанлик қобилияти деб ҳам қўллана бошлади. В. Гангараева (2005) жисмоний сифат ва жисмоний қобилият тушунча атамаларини қуйидагича ташкил этишни тавсия этган.

О. Гангарова ушбу масалага доир адабиёт манбаларни таҳлил этиб, жисмоний сифат ва жисмоний қобилиятларга берилган таърифлар айрим муаллифларнинг бир-бирига ўхшайди (Г.Т Наталов) 1977 баъзиларда мазмун ва

мохиятлари жиҳатдан фарқ қилмайдиган томонлари ҳам учрайди. Масалан. Н. Матвеев (1991), Айрим назариётчилар ( Е. П. Ильин, Б.В Евстафьев 1987) жисмоний қобилиятлар деганда, организмнинг руҳий физиологик ва морфологик хусусиятларига мос келувчи тугма қобилият нишоналари тушунилади, деб ёзганлар. Т. Нашалов. жисмоний қобилият атамасини функционал тизимлар лаёқатининг намоён бўлиши шакллар сифатида тушунилади деб ёзган. Матвеев П.Ко - қобилиятлар деганда ҳаракат фаолиятида амалга оширилмадиган фаолият турлари асосини жисмоний сифатлар ташкил этадиган инсонга хос компонентлар тушунилади деб таъриф берган.

Гангарова жисмоний қобилиятлар инсоннинг у ёки бу мусодл фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуаси деб таъриф берган.

Генетика тадқиқотларига кўра инсон маълум бир генетика программа, маълум

бир типи Генотип билан тушилади. Уларни ҳаёт давомида номоён бўлиши, кучайиш ва мустадиш бўлишлиги муҳит тарбия шарт шароит бўлманиладиган восита ва усуб, усублариге боғлиқлиги Леоф Зацеерский Е. Годиа П Гандельмонлар (1960, 1963, 1969) уқтиришган.
Айрим тадқиқотчи назариётчилар инсоний сифатлар деган атама ўрнига инсоний қобулият сўзидан фойдаланишни мақсадга мувофиқ деб тушунмоқ керак деган кўрсатмалар ҳам берган. Бунгина тадқиқотчилар ишлари хулоса. Қўлланма ва дарсликларида қобулият ва сифатни атамаларини кескин фарқламай келмоқдалар.

Фан нуқтаи назаридан қараганда инсоний сифат деб номлаш ўринли бўлади. Мени тушунчамга кўра бардошлилик қобулияти дегандан бардошлилик сифати деб аташ мақсадга мувофиқ бўлади деб ўйлайман. Сабаби ўтган асрнинг бошларидан инсоний тарбия назариясининг фан сифатида шаклланишидан инсоний

қобилият эмас, жисмоний сифат деб номланиб келган. Шуни қайд этиш кераккки, сифат тушунчаси ҳар доим бирон бир нарсага нисбатан қўлланиб унинг бошқа нарсалардан қўлланиб фарқлаб турадиган моҳиятига мос белгисини ифодалаб келган. О. Гончарова (2005) жисмоний тарбия соҳасида ҳам бу атамада худди шу маънода фойдаланиш лозим. Турмушда жисмоний тарбия ва спортда инсон қобилиятларининг сифатига хос хусусиятлар „кучли", „тезкор", „чаққон", „эгилувчан", „бардошли" деган тушунчаларда ўз ифодасини топган. Бу сифатларнинг ҳаётдаги аҳамиятини, уларни ошириш кўрсатиш мезони ҳисобланган. Жисмоний тарбия назарияси фанида ҳаракат нишоналари" деган тушунча ўтган аср охирини . аср бошларида қўллай бошланди. Профессор В. Верхошанскийнинг фикрича бундай шакллар ҳаракат қобилияти турлари қанча бўлса шунча кўп бўлиши

мумкин. Чунки уларни хар-бирини ўзига хос тузилиши, харакатларнинг мақсадли йўналганлиги мураккаб мувофиқлашиши тизимлар фаолият таркиби уни қувват билан таъминлашиши каби хусусиятлар хосдир. Шунинг учун хам харакат нишоналари деган тушунча тезкорлик, чидамлилик, куч, эгилувчанлик, чаққонлик каби ларга хос бўлиши аниқ. Лекин ана шу сифатларни таъминлашга йўналтирилган сифатларни бир хил. Аммо у ёки бу сифатни ривожлантиришга доир восита услуб ва усуллар хар хил бўлади. Бир хил воситадан куч сифатини ривожлантириш мақсадида фойдаланишда ўша воситани бажариш хажми, мизони жадаллигини ўзгартириш хисобига бошқа бир сифатни ривожлантириш у хам бўлиши мумкин

кус, умумий чидамлилик,
умумий чаққонлик. Сифат-
ларини ривожланишига
эришиш мумкинлиги спорт
жаҳон амалида исботлан-
ган. Шунинг учун ҳам у ёки
бу сифатнинг тарбияланишида
иштирок этадиган механизм-
лар ҳам унинг ҳаракатга
монанд тарзда юзага келади.
Жисмоний тарбия назарияси-
да жисмоний сифатларни
ривожланишининг аниқ бир
қонуниятлари бор. Жумладан:
Ҳаракат жисмоний қобилият-
ларнинг ривожланишининг
етакчи омилидир.
Ўтган асрларда баён этган
емак қобилият туғма ва ҳаёт-
да орттирилган бўлади. Яъни
туғма қобилият ҳаётдаги таъ-
сирлар муҳит шароит жис-
моний юкламалар хоҳиш, меҳ-
ри ва маданияти тўғри кел-
са генетик фенотипга ўз-
гаради. Шунинг учун ҳам
болаларни 6 ёшдан тайёрлов
гуруҳларига қабул қилиш шу-

ҳулмантириш ҳамда туғма қобилиятни юзага чиқариш учун ҳам зарур. Физиологик нуқтаи назардан машғулотлар давомида қўлланадиган жисмоний тарбия восита усул ва услублар генетик дастурланган генетик имкониятларни юзага чиқаришга ёрдам беради. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланган кишиларда турли аъзолар ва тизимларнинг морфологик кўрсаткичлари шуғулланмайдиган тенгқурларига нисбатан ортиқдир. Масалан; мускуллар гипертрофияси, ички мужонни турли юкламаларга бардошлилиги ва шулар каби. Жан Ламарк организмнинг функционал ва морфологик такомиллашуви учун зарур фаолият машқ қилишдир деган эди. Очиғини айтганда, фақат машқ қилиш орқали дастлаб ҳаракат

сифатларини ривожига олиб
келди. Ана шу қонуниятни
чуқурроқ ўрганишга П. Лес-
гафт, А. Ухтомский, И. Пав-
лов, Ф. Фольборт, И. Яковлев
кабилар. Жан Ламаркни
таълимотини физиология
нуқтаи назардан юқорида
номлари келтирилган му-
тахассислар жисмоний
сифатлар масаласига жид-
дий эътибор қаратганлар.
Ҳаракат қобилият ривожла-
нишнинг навбатдаги қонуни ҳа-
ракат фаолияти режими-
га боғлиқлигидир. Жисмо-
ний қобилиятлардан бирини
ривожлантириш учун тарбия-
ланишга қўлланадиган восита
услуб ва усулларига тўғ-
ридан тўғри боғлиқлиги,
дарслик муаллифлари П. Ау-
манин (1990) Л. Матвеев (1968)
В. Васильевлар томонидан
баён этилган. Дарсликларда
бир ҳаракатдан кейин нав-
батдаги оралиқдаги дам олиш
режими деб номланади.

О. Фангарова. Дам олиш чоғида мукаммал қобилиятини тикланиши юз беради. Спорт амалда харакат режимининг хил тури фарқланади.

1. Даредан бир машқдан кейин тўлиқ дам олинмасдан такрорланади. Харакат ана шундай такрорланавериб чидамлилик сифатини тарбияланишига мос бўлади.

2. У бир машқдан кейин навбатдагисини бажарилиши барча физиологик кўрсаткичларни тўлиқ тикланганидан кейин бажарилишидир. Бундай режим тезкорлик куч сифатларини ривожи учун зарур.

3. Бир машқдан кейин навбатдагиси организм тўлиқ ортиғи билан тикланганидан кейин бажарилади. Бундай режимда машқ так-

ривожланган. Сари инсон-
нинг ҳаракат имконият-
ларида ҳар томонла-
ма ўзгаришлар юзага
келади. Куч тезкорлик
ошиб чидамлилик пасайди.
Жисмоний сифатлар
ривожланишининг учта
босқичи борлиги М.Ф. Зациорский О. Гончарова ларнинг
ўқув услубий қўлланма-
ларидан ўрин олган.

1-босқич - жисмоний сифатларнинг ривожлани-
шининг даражасини ошириш
2. Жисмоний сифатлар
ривожланишининг максимал
кўрсаткичларига эришиш.
3. Жисмоний қобилият-
ларни ривожлантириш
кўрсаткичларини пасайтириш

Биринчи босқичда жисмо-
ний юклама қўлланиш на-
тижасида организмда ҳар
томонлама мослаштирув-
чи ўзгаришлар юз бериб,
функционал имконият-
ларни кенгайишига олиб
келади.

2- босқичда бир хил стандарт шаклдаги юклама кучи ўзгаришларига олиб келади. Сабаби барча тизимлар ўша юкламани ҳажмини, чидамлилигига кўникиб боради. Бунда барча тизимларнинг функционал имкониятлари кенгайиб жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлиши учун шароит яратади.

3- босқич. Юклама организмдаги функционал имкониятларни кенгайтиш туфайли мослаштирувчи имкониятларни юзага келтирмай қўяди. Уни ривожлантирувчи пасаяди. Демак жисмоний юкламалар ҳажмини, жадаллигини ортириб бориш зарур.

Жисмоний сифатлар ривожининг нотекис ва гетерохронлиги яъни бир қонуниятдир. Жисмоний қо-

бу лиятларининг ривожланиш
кўрсаткичларини ўсишига
турли вақтда мойсублик
гетерохронликда кузатилади.
Инсон ҳаётининг муайян
ёш даврида қобилиятлар
ривожига нисбатан таъсир
кўрсатадиган имкониятлар
мавжуд бўлади. Чунки улар-
дан айримларининг ўсиш
сурати бошқа сифатлар-
га нисбатан тез ўсади-
ган давр бўлади. Айрим
қобилиятларни ривожлани-
шида жисмоний тарбия-
нинг энг кучли таъсири
уларнинг жадал сифатда
табиий ривожланиш дав-
рига мос келиши аниқ-
ланган. Бошқа ёш дав-
рларида мазкур қобилиятга
педагогик таъсир кўрса-
тишнинг самарадорлиги
нейтрал ёки пастлиги ку-
затилиши мумкин.
Жисмоний сифатлар ри-
вожланишининг кўрсаткич-

ларини қай таршувчанлигига шуғулланиш фаолидаги узулишлар соддароқ айтиладиган бўлса, машғулотларга қатнашмаслик натижаларнинг пасайишига олиб келиши спорт амалида учраган ҳолдир.

Жисмоний қобилиятларни кўчиш қонуни ижобий салбий бўлади. Масалан гимнастика билан бир неча йил шуғулланган енгил атлетикага ўтса у салбий бўлади. Баскетболчи енгил атлетикага ўтса ҳам салбийдир. Енгил атлетикачи курашга, баскетболчи волейболга ўтса ижобий бўлади.

Жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини ўзаро алоқаси ва бирлиги. Инсонда қандай ҳайси бир малака шаклланса ўша ҳаракатга монанд жисмоний қобулият ривожланган бўлади. М.Ф. Зациорский О.В. Гончаровалар жисмоний сифатлар

ривожланишининг қуйидаги тамойилларини белгилаб ёзганлар.

1. Педагогик таъсуротнинг мунтазамлиги.

2. Педагогик таъсуротлар натижасини ўстиришда юксалтириб бориш ва мослаштириб бориш тамойили.

3. Педагогик таъсуротларни оқилона тақсимлаш ва уйғунлаштириш О.В. Ганчарова турли ёшдаги болалар ҳаракат фаолиятининг ривожланишида сузиш босқичлари топографияси қуйидаги ҳолда ифодаланган.

Бошланғич синф жисмоний тарбия дастурида гимнастиканинг тутган ўрни. Жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Маълумки 1997 йил 29-августда таълим исгох қилиниб, таълим тўғрисидаги қонун уни талаблари асосида барча ўқишлар 80-тори жисмоний тарбия ўқишидан ҳам дастур қабул қилинди. (1999 йил 26-август)

Дастурда I-III синфлар учун 16 соатдан IV синфларига ҳам 16 соатдан ажратилган. Ушбу ҳужжатда бошланғич синфлар ўқув мавзулари қуйидаги тартибда берилган.

| № | Гимнастикадан ўқув мавзулари | синфлар | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | I | II | III | IV |
| | I синф | | | | |
| 1 | Назарий маълумотлар | v | v | v | v |
| 2. | Саф машқлари | v | v | v | v |
| 3. | Умумривожлантирувчи машқлар. | v | v | v | v |
| 4. | Акробатика | v | v | v | v |
| 5 | Тирмалашиб чиқиш | v | v | v | v |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | юриш ва тўхташ | | | | |
| 6. | Тўхтаб сакраш | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | Мувозанатни сақлаш | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8. | Гимнастик сакраш машқлари | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9 | Аралаш ва оддий юриш | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10. | Ўйин мезонлари | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Эътибор берсак дастурда содда юриш, тўхташ, сакраш, акробатика, мувозанат сақлаш, тирмашиб чиқиш машқлари ўрин олган. Уларни ўзлаштириб олиш учун албатта куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик сифатлари ўқувчиларни ёши мавзу талаб этган даражада у ёки бу сифатни ривожланган бўлиши зарур.

Бошланғич синфлар дастуридан ўрин олган юриш, тўхташ, бош ва бўғимлари тасниф тик туриш III IV синфлар учун арқонга тирмашиб чиқиш машқларини бажартиришлар орқали куч, олдинга эгилишлар орқали эгилув-

чаниш, ўриндиқ устидан сакраб тушиб мувозанат сақлаш, осилиш, таянчлардан пастга силтаниб тушиб мувозанатни сақлаб қолиш, олдинга орқага думбалоқ ошишларни ўрганишда эгилиш сифатларини ривожлантириш ўргатишларни узоқроқ такрорлашлар организмнинг морфологик функционал адабиётларда 7-10 ёшли болаларни жисмоний сифатларини тарбиялашни энг самарали воситаси қаралган ўйинлар деб белгиланган. Лекин дастурдан ўрин олган ҳар бир бўлим мавзуларини ўргатиш, кўникма ва малака ҳосил қилиш ДТС талабларидандир.

Адабиётларда жисмоний сифатларни ривожлантиришни икки хил вариантлари тавсия этилган:

1. Муайян спорт турининг махсус машқлари воситасида.
2. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари воситасида.

Деган дастурдан ўрин олган
гимнастика мавзулари бе-
рилган, иккинчи гуруҳларга
киритилиш ўрнини бўлади.
Сабаби 68 соат дарс мобайнида
ўқувчиларга енгил атлетика,
гимнастика, ҳаракатли ўйин-
лар ва спорт ўйини эле-
ментлари футболга оид
мавзулар ўқувчиларнинг умуми-
жисмоний тайёргарликлари-
ни ривожлантириш восита-
сидан бўлиб хизмат қилади.
Лекин бу жисмоний сифат-
нинг ривожлантириш мўлжал-
ланган спорт турига хос
машғулотни бошқариш орқа-
ли дарсдан ташқари
БЎСМ ларда амалга оши-
риб борилади. А. Гангарова
(2005) қўл, оёқ, гавда кучини
ошириш, куч тезлиги, куч чи-
дам кучи, максимал чидам-
лилик эгилувчанлик сифат-
ларини ошириш машқ-
ларини тавсия этган. Тур-
никда осилиш, полга таяниб
қўлларни букиш ва чўзиш

худди шундай тасниф турли томонларига эгилишларни, тошни юқори кенгликда бажариш, УРМ ларини тўлдирма тўплар билан ва шу каби бир неча тўплаб машқлар намуналари О. Тангирова бўлимларида ўрин олган. Холисона айтганда I II синфларда ўқувчилар жисмоний сифатларнинг тарбияланишининг самарали воситаси ҳаракатли ўйинлар, гимнастика мавзуларини вазифали ўйинлар тарзида амалга ошириш жуда самара беради.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялашда уларни анатомо физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш зарур эканлигини ўтган бўлимларда айтиб ўтган эдик. Ушбу фикр нуқтаидан билмиз. Уларга машқни ортиқча зўриқиш билан бажартириш физиологик талабларга тўғри келмайди.

Масалан, физиологик нуқтаи назардан кучаниш - товуш пайларини беркитиб нафас чиқаришга уринишдир. Кучаниш давом этса катта қон айланиш доирасидаги остки устки ковак веналардан юракни ўнг бўлмачасига қон келиб қуйилиши кучаяди. Лекин қонни ўнг қоринчага ўтиб кичик қон айланиш доираси фаолияти, товуш пайларини беркитгани, ўпка толчиқларини қисилиши туфайли ёмонлашади. Бу ҳол юрак қоринчаларини зўриқишига олиб келади. Бу эса уларни катталаштириб аста-секин хаётда орттирилган порок касаллигини юзага келишига олиб келиши эксперимент тарзда ҳайвонда кузатилган.

7-10 ёшли болаларда эгилувчанлик сифати анча ортиш сабаби ўтган бўлимда айтиб ўтганимидек ҳаракат мускул пай бўғинлар

Эластиклиги ўта ортиқ шу-
нинг учун ҳам уларда „кўп-
рик" туриш, миналат очиш,
турли саробатика элемент-
ларини ўзлаштириб олиш
анча тез юзага келади. Шу
йўлдан ҳуз болаларда ушбу
сифат ўғил болаларга нис-
батан ортиқ ва тез тарбия-
ланади. Аммо уларда ус-
тури эгилиликларига ортиқ-
ча эгилувчанлик машқ-
ларини бажартириш баъзи
бир ҳолатда бузилишларига
олиб келиши А. Маркосян,
А. Аркин, Т. Осокиналар кузат-
ганлар. Эгилувчанлик сифати-
ни тарбиялашда масалани
янги бир томонига эътибор
бериш керак. Янги анатом
М. Иванитский томонидан ўз-
тирилган янги, антоганист
мускуллар пропорционал
юкламе олиши зарур. Маса-
лан, пане оёқларни узо-
тиб нича марта олдинга
эгилиш бўлса орқага ҳам
шунча бажариш зарур.

Бошланғич ўқувчиларининг
гимнастика воситалари ёр-
дамида жисмоний сифат-
ларини тарбиялашда яна
бир муҳим эътибор бера-
диган томони жароҳат-
ланишнинг олдини олишдир.
Ўриндиққа қарида таяниб
сакраш, олдинга думалаб
ошиш, бош ва қўлларга тая-
ниб, тик туриш, „кўприк"
туриш, паст турникда оси-
лиш кабиларда жароҳат-
ланишнинг олдини олиш-
га жиддий эътибор қарати-
лиши лозим. Гимнастика
снарядларидан ситаниб
тушишда албатта ёрдам
учида бўлиши зарур. 3-синф
ўқувчиларини бош ва қўллар-
га таяниб тик туришга
ўргатишда (мураккаб мавзу
бўлгани учун шуни танладим)
у орали ушлаган муваффақ-
лашган деб ҳисобланадиган
элементни тарбиялашда кўпи
дамларига эътибор бериш лозим.

Албатта тугунчакни давоми-
да кўрсатиш. Дастлаб секин,
ўрта ва тезроқ кўрсатишда
қўллар ва бош албатта уч-
бурчак хосил қилиш зарур.
Бунинг учун тўпламга пах-
та, юмшоқ мато учбурчак
шаклида қўйилади. Бош
ва қўллар қўйилгандан сўнг
гавдани тос билан вертикал
ҳолатга сўнг оёқлар навбати
билан ёки тиззалар эгилган-
дан сўнг кўтарилади. Албатта
ёрдам билан. Асосий эътибор
бош ва қўлларга оғирлик-
ни тенг тушиши керак-
лигидадир. Машқни гимнас-
тика девори олдида ёки
тўғри девор олдида ўртоқ,
ўқитувчининг ёрдами на-
зоратида бажартирилади.
4- синф жисмоний тарбия
дастурида. Паст турникда
бир оёқни тўнкарилиб,
машинчада депсиниб тўнта-
рилиб таянишга ўтиш.
Усуллар.

- Тушунтириш, кўрсатиш, секин, тез ўртача
- Амалий

а) Турникни ушлаб бир оёқни йўналтириш, иккинчисида депсиниш (3-4 марта)

б) ёрдам билан бажариш (2-3 марта)

в) хатоларни кўрсатиш

г) Турникдан сакраб тушиш

Оёқлар учида бўлиши зарур. Шу ҳаракатлар икки, уч босқичларда такрорланади. Айтиб ўтилган машқлар ёрдамида эришилганлик муваффақиятлашган ҳаракат, ўзига хос руҳ ва чидамлилик сифатлари тарбияланиб боради.

Бошланғич синф ўқувчилари-
нинг морфологик функцио-
нал руҳий хусусиятлари.
Жисмоний тарбия
педагогик жараён. Ўқувчилар
организмига морфологик
функционал руҳий таъсир
кўрсатади. Шундан жисмо-
ний юкламаларнинг ҳаж-
ми миқдори, жадаллиги,
дам олиш билан навбат-
лашуви, такрорлаш сони
шуғулланувчилар организ-
мининг имкониятларига
мос келса. Генетика фани-
нинг хулосаларига кўра
инсон боласи маълум бир
генетик дастурланган им-
кониятлар билан туғилади.
Ҳаёт давомида уларни тез
секин кучли кучсиз бўлиши
тарбияга тўғридан тўғри
боғлиқдир. Жисмоний тарбия
амалида шу нарса исбот-
ланганки, бир хил юклама
(ёши, жинси тенг тенгдошлар)
организм турлича таъсир

кўрсатиши аниқ. Шунинг учун ҳам шуғулланувчилар организмини морфологик функционал хусусиятларини билиш жисмоний тарбия ўқитувчи мураббийи учун зарур. Шу боисдан ҳам раҳбарим Махкамов Акмал аканинг 7-10 ёшли ўқувчилар организмининг хусусиятларини ўрганиб шу ҳақда кичик бўлсада, ўзимни ўринли деб билдим.

Маълумки, инсон боласи балоғатга етгунча бўй ўсишининг биринчи даври 5-7 ёшлилар иккинчи даври 13-15 ёшларда кузатилади. Биринчи даврда суякланиш даври. Скелет системасини узунликка ўсиши тезлашади. Мускул тизими эса бундан бироз орқада қолади. Шунинг учун ҳам 6-8 ёшлиларда, ёшларда болалар ориқ ингичка кўринадилар. Бу ёшдагиларнинг бўғинлари умуртқалар аро дисклар мускулларни боғланиш, бирикиш жой-

ларини эластиклиги ортиб бў-
лади. Худди шунингдек
суякланиш жараёни тез бўлади.
Айниқса, мускуллар толалари-
нинг эластиклиги ортиб бў-
лади. Мускул одлик кучайтира-
ларининг кўпайиши ҳам шу-
дан суръатларда бўлади. 7-10
ёшли болаларнинг нафас олиш
тезлиги ҳамда функционал
ишкатлардан ўрта мактаб
ёки ўқувчилари кўрсаткич-
ларидан сезиларли даражада-
да пастлиги ёки хусусият-
лари билан боғлиқдир.
Бошланғич синф ўқувчилари-
нинг бош мия пўстлоғининг
пластиклиги ортиб, яъни,
тез ўзгарувчан бўлади. Пўст-
лоқни нечоғли ўзгарувчан бў-
лиши насл (генотипдан) таш-
қари яшаш шароитига ҳам
боғлиқдир. Бу эса таълим
тарбия жараёнида олий
нерв фаолиятининг
ўзгаришларга олиб келиши
мумкин.

6-10 ёшли болаларда қон тана оғирлигининг 6,97 фоизини ташкил этади. Эритроцитлар 4,5-5 миллион, гемоглабин 80-81 % яъни 12 гр фоиз бўлади. Лейкоцитлар 1 $мм^3$ қонда 8 минг олти юздан 10 минг олти юзгача бўлади.

7-10 ёшли болалар пулси (78-85 минутига) ўртасида нафас олиш сони 18-22 марта ўпканинг тириклик сиғими 1000-1200 мл гача оқсил истеъмол қилиш, тана оғирлиги учун 2,5-3 гр, углевод 370 гр гача.

Спорт мусобақалари туфайли юзага келадиган психофизиологик холатларни ўрганишга доир педагогик кузатув.

Педагогик кузатув мақсади спортнинг баскетбол волейбол турлари билан шуғулланувчи ўқувчилар ўқувчилар пульси ва нафас олиш сонини мусобақа куни соати эълон қилиниш майдонидан олдин ва кейин (бир неча холатларда) ўзгаришини аниқлаш.

Вазифалари 1. Мусобақа эълон қилинмасдан олдин ўқувчиларни пульс ва нафас олиш сонини аниқлаш.

2. Мусобақа куни соати эълон қилиниши билан пульс ва нафас олишни ўзгаришини аниқлаш

3. Мусобақа залига кириб келиши билан аниқлаш.

4. Майдонга тушиш олдидан пульс ўзгаришини аниқлаш.

5 Ўйин давомида икки марта
[ ]] тамиллар тугаши билан
пульс ўзгаришини аниқлаш.
6 Педагогик кузатув рақамли
кўрсаткичларини математик
статистикларини методи ёрда-
мида ўртача арифметик
қиймат (М) ўртача квадра-
тик оғиш (δ) арифметик оғиш
(m) хисоблаб чиқиш. Албатта
педагогик кузатув материалларини
таҳлил этиш ва тегишли хуло-
салар билдириш Педагогик
кузатув данғара тумани
1- сонли ўрта мактаб
ўқувчилари (баскетбол) жамо-
асини „Умид ниҳоллари"
2022 туман баскетбол жа-
моасининг хуудудий мусо-
бақаларида олиб борилди.
Ватнагина учун туман жа-
моасига мослаштириш бос-
қичида 9 нафар баскетбол-
чилар олиб борилди.
Пульс пальпация я деганда
10 секунд санаб 6 га кў-
пайтирилди. Нафас олиш

сони баскетболчини майдон-
ча ёткизиб ворсин бўғини-
га ворог бўйсиб, кўтариб
туширишини 1 м давоми-
да санайди.

| | Педагогик кузатув муддатлари. | пульс | Нафас олиш сони (частотаси 1 минутда) |
|---|---|---|---|
| 1. | Мусобақа эълон қилинмасдан илгари | 73,2± 0,8 | 18,2± 0,1 |
| 2. | Мусобақа эълон қилиниши билан | 90± 0,6 | 23,0± 0,2 |
| 3. | Мусобақа залига кириб келиш билан | 96,2± 0,5 | 29,4± 0,25 |
| 4. | Майдонга тушиш олдидан. | 105,4± 0,8 | |
| 5 | I тайм тугаши билан | 109,3± 0,8 | |
| 6 | II тайм тугаши билан. | 112,1± 0,9 | |

Жадвалдан маълумки 15-16 ёшли ўқувчилар пульси нафас олиш частотаси мусобақа эълон қилинмагандан илгари ёшларига мос равишда бўлган педагогик кузатув натижалари ва уларни таҳлили.

Маълумки ишимизнинг ўтган бўлимида ёзганимиздек мусобақа куни саҳнида эълон қилиниши билан барча вегетатив тизимларда шартли рефлекс механизмига кўра ўзгаришлар бўлади. Шулар қатори қон айланиш тизимида ҳам. "Умид ниҳоллари" лойк туман саралаш босқичида қатнашган баскетболчиларни пульс ва нафас олиш сони ўзгаришлари 1- жадвалда ифодаланади. Мусобақа эълон қилиниши билан ўрганилган физиологик кўрсаткичлар-

дан пульс 30, нафас олиш
сони 27 % га яқин тезлашу-
гани кўрсатилди. Айрим
ўқувчиларда 37-42 фоизгача
кўтарилган бўлса 2 нафар-
да пульс 3 нафас олиш
сони эса 2 мартага камайди.
Бундай ҳолат спорт пси-
хологиясида спорт олди апатия-
си деб номланиб келмоқда.
Мусобақа ўтказилмаган спорт
залга кириб келиш билан
пульс 23% нафас олиш сони
4,1 мартагача кўтарилди. Пульс-
ни мусобақа таъсиридан
32-37 тагача кўтарилиши
кузатилди.
Айрим мусобақа иштирокчи-
ларида пульс-нинг ҳолат-
дагига нисбатан 41 тагача
ортди. Демак, мусобақа тури-
ридан вигетланиш тезликларда
ёш-лари, тайёргарлик тур-
лари, мусобақадан кутил-
ган мақсадга мувофиқ пульс
ва нафас олиш сонининг орти-
ши турлича бўлар экан.

Бундай холат организмни реактивлигига боглиқ эканлиги А.А Нових, В Васильева, Н Зелекинларнинг функционал тадқиқотларида хулосаларидандир.

Хулоса:

Кўплаб психофизиологик тадқиқот хулосаларига кўра спортчиларда айниқса ўсмирларда мусобақа туфайли турли психофизиологик ўзгаришлар ҳолатлар экан. Улар старт олдидан олдинги апарт ҳолати шуни хавосини олиш, ўлик нуқта ва иккинчи нафас, турғун ҳолат, толиш тикланишдир. Старт олдидан олдинги старт олди ҳолатларидаги ва мусобақалашув фаолиятидаги ўзгаришларни кучли, кучсиз бўлиши кўпгина омилларга боғлиқдир.

Жумладан спортчининг мусобақаларда орттирган тажрибаси мусобақа масштаби мусобақадаги муайян спортчи учун аҳамияти албатта об-ҳаво шароити ва яна бир неча омилларга боғлиқ бўлади. Ушбу масала ёш

спортчиларни айтиб ўтил-
ган мусобақаларга тайёр-
лашда кўпроқ характерли
бўлишлар, ўртоқлик учра-
шувлари, умуман ўқув
йили давомида бир неча
марта мусобақалар таш-
кил этиш ва ўтказиш
зарур. Улар туфайли бўлғуси
спортчилари ҳар хил но-
таниш муҳит вазиятларда
бўлишларига кўникиб
боради. Старт олдидан бў-
ладиган вегетатив ўзгариш-
лар олдинда турган му-
собақа фаолиятига организм-
нинг тизимли реакциясидир.

Тавсиялар.

Умумтаълим мактаб ўқувчилари спорт турлари жамоасини йиллик машғулотлар давомида бир неча ўнлаб мусобақаларга жалб этиш, руҳий тайёргарликни энг самарали йўлидир. Шунинг учун ҳам ўз уйида эришган ғалабалар ўзини оқлай бермайди. Шунинг учун ҳам шуғулланувчиларни турли шароит ва вазиятларда мусобақаларга тайёрлашнинг асосий воситасидир.

Адабиётлар

1. Мустаҳкам оила йили давлат дастури. Қўқон садоси 2012 й 3-март.

2. И. Каримов. Ўзбекистон мустақиллигининг 20 йиллигига бағишланган йиғилишдаги табрик сўзи.

3. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги қарор 1999 й 27-май

4. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарорни янги таҳрири 2000 й 26-май

5. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги фармон 2002 й 24-октябрь

6. А. Ачилов. Доимо ёш одамлар. Рекордлар. натижалар Т. 2007 й.

7. Е. Зациорский. М. Физические качество спортсмене Москва 1963 й.

8. Зимкин М. Физиология человека. М. 1970.

9. Латукова Домбо. Врачебный контроль М. 1975.

10. Васильков А.- Теория и методика физического воспитания М. 2008.

11. Зуфарова Н. Умумий психология. Т. 2005.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

МУҚИМИЙ НОМИДАГИ ҚЎҚОН ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

Ниёзов Шерзод

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун

# БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

**МАВЗУ :** Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари ( гимнастика мисолида)

Илмий раҳбар: Махкамов А.

Қўқон – 2012 й