

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга рухсат берилди”

Педагогика факультети

декани _____ Ж.Комилов

“ _____ ” _____ 2014 йил

“Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб
ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш”
мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: “Жисмоний тарбия ва
Жисмоний маданият” таълим йўналиши
битирувчиси 4-курс талабаси Шарипов
Сардор.

ИЛМИЙ РАҲБАР:

Ўқитувчи Баирбеков.А.Қ

“Ҳимояга тавсия этилди”

ЖТ ва С кафедраси муdiri

_____ доц. М.Баирбеков

“ _____ ” _____ 2014 йил

МУНДАРИЖА

КИРИШ. 3 бет

I БОБ. МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОНИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

ВА СПОРТ СОҲАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ 9 бет

- 1.1. Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларини
ҳаракат функцияларини ривожлантириш. 9 бет
- 1.2. Битирув малакавий ишининг ҳолати 19 бет

II БОБ. УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА МАКТАБ

ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТ ФУНКЦИЯЛАРИНИ

РИВОЖЛАНТИРИШГА ОИД ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИ... 31 бет

- 2.1. Амалга оширилган ташкилий-методик ишлар. 31 бет
- 2.2. Олинган натижалар ва уларнинг таҳлиллари 38 бет

ХУЛОСА 41 бет

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР. 54 бет

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ 52 бет

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Мустақилликка эришганимиздан сўнг таълим тизимида катта ўзгаришлар содир бўлди. Булар жисмоний тарбия ва спортга ҳам янгиликлар киритди. Ҳар бир давлат, жамият жисмоний маданиятнинг умумтарихи бўйича айнан ўзига хос анъаналарга эгадир. Гимнастика спортнинг асосий етакчи воситаси сифатида ривожланиб бораётган давлатларда жисмоний тарбиянинг анъанавий ва ноанъанавий воситалари мажмуасига киради (9).

Ўзбекистонда даволаш соғломлаштириш амалий характердаги жисмоний маданиятнинг элементлари ва йўналишлари ўзининг илмий асосланган тарихий илдизларига эгадир (8).

Мустақилликка эришгач Республикамизда гимнастикачилар давлатимиз нуфузини Жаҳон бўйлаб кўтаришда юртимиздаги спортчилар биринчи ўринларни эгаллаб келишга мувофиқ гимнастикачилар ҳақидаги маълумотлар юртимизда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар қаторига, ўз ўрнига эга (2).

Ўзбекистон аҳолисининг турмуш фаровонлигини ошириш ҳамда соғлиқни мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш келажагимиз бўлган ёшларни ҳар томонлама етук қилиб тарбиялаш бўйича катта ишларни ҳозирги кунда амалга оширишмоқда (6).

Давлатимизнинг жисмоний тарбия ва спортга оид қатор ҳужжатларида халқимиз миллий қадрияти бўлмиш миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилган. Масалан, аҳолининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш бўйича жисмоний тарбия ва спорт мажмуи “Алпомиш” ва “Барчиной” деб номланади. Ундан ташқари, Тошкент шаҳрида Миллий спорт турларини ривожлантириш маркази, Қарши шаҳрида Республика курашини ривожлантириш маркази, Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институтида “Миллий спорт турлари” кафедраси, барча вилоятларда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда секциялари ташкил этилган.

Шунингдек, ҳар йили спортнинг миллий турлари ва халқ ўйинлари бўйича туман мусобақалари, икки йилда бир марта Республика фестивалларини ўтказиш белгиланган.

1999 йилнинг 1 феврилида миллий қадриятларни, мардлик, жасурлик, ватанпарварлик ғояларини ўзида мужассам этган ўзбек кураши – дунё спорт оламида янги спорт тури сифатида тан олиниши муносабати билан “Халқаро кураш” ассоциациясини қўллаб-қуватлаш тўғрисида Фармон қабул қилинди. Бу фармон нафақат Ўзбекистонда, балки, бутун жаҳонда курашнинг яна ҳам кенг қанот ёйишида оммалашувига хизмат қилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт барча инсонлар учун керак ҳисобланади. Шу сабабли инсонни доимий равишда соғлом, бақувват, чиройли бўлиши учун спорт вап жисмоний тарбия ҳамда гимнастика машғулотларини канда қилмай шуғулланиши керак.

Президентимиз И.А.Каримов ёшларни спорт билан шуғулланишлари учун барча шарт-шароитларни яратиб берганлар. Ёшларни ҳар томонлама баркамол, етук қилиб тарбиялаш ўзбек халқи учун ўтмишдан бери энг муҳим масалалардан бўлиб келмоқда.

Бундай анъаналарни биз ўрта асрларда яшаб ижод этган алломаларимизни илмий асарларидан билиб ўрганишимиз мумкин.

Ҳозирги Мустақил Ўзбекистонимизда изланувчи, шахсий фикр юрутувчи ижодкор ўз ишини моҳир усталари бўлган ёшлар кўпроқ талаб қилинмоқда. Бундан руҳланган ёшларни кучига-куч қўшилмоқда.

Биз учун азиз бўлган бобокалонимиз А.Навоий таъкидлаганларидек, “Ҳар бир инсон касб-ҳунар эгаллар экан, уни мукаммал ўрганиб келажак авлодга етказиб бериши керак”. (4)

Инсоннинг чаққон, ҳаракатчан бўлишида гимнастиканинг аҳамияти каттадир. Гимнастика машқлари хилма – хил бўлиб, спорт турларининг барчасида бу машқлардан фойдаланилади. Улар гавда мушакларини ривожлантиришга ёрдам бериб, тўғри қоматни шакллантиради. Шунинг учун ҳам ўқув муассасаларида, даволаш профилактика ишларида ва ишлаб чиқариш соҳаларида, ҳарбий хизматда кенг қўлланади.

Барчамизга маълумки, ҳозирги даврда жумҳуриятимизнинг барча ўқув юртлари, мактаб, болалар боғчалари, ишлаб чиқариш корхоналари, қурилиш ва бошқа ташкилотлар, иродалар қарамоғида замонавий қурилган спорт иншоотлари базалари, очиқ сув ҳавзалари мавжуд. Булар барча шуғулланувчиларга хизмат қилади.

Бундан ташқари гимнастик машғулотлардан умумий кундалик ҳаётимизда фойдаланишимиз керак. Ҳаётда соғлом, узоқ умр кўриш ва яшашдан ўзга лаззат йўқ.

Мамлакатимиз ўз эркинлигига эга бўлгандан сўнг, ижтимоий ҳаётимизнинг турли жабҳаларида, хусусан, спорт соҳасида ҳам кескин ўзгаришлар содир бўла бошлади. Айниқса, юртбошимиз спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратди. Бу бежиз эмас албатта.

Спорт-соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Айниқса, гимнастика машғулотлари инсонни ҳар томонлама тарбиялашда самарали восита ҳисобланади.

Қадимги Юнонистонда ҳар бир ёш йигит ва қизларни камолотга эришишда жисмоний машқлар билан шуғулланишлари шарт бўлган. Таажубланарлиси шундаки, йигитлар яланғоч шуғулланишган. Шу сабабли “яланғоч” дегани юнон тилида “гимнос” бўлиб гимнастика атамаси шундан келиб чиққан. Спортнинг бу тури инсонни қоматини чиройли ва жисмонан соғлом бўлишига йўл очиб беради. Инсонни ҳаракатчан бўлишига гимнастиканинг роли катта. Ўқувчиларга гимнастика машғулотларини бажартирганда уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Спорт ва жисмоний тарбия соҳасида олиб бораётган ишларни мужассамлаштириб бир ёқадан бош чиқариб, маҳалла, оила ҳаракатларини амалга оширишда жисмонан бақувват, ақлан етук, руҳан соғлом авлод тарбиясида ҳеч қандай маблағларни

аямасликлари керак. Ана шу сиёсат фаравон ва мустақил бўлган Ўзбекистоннинг пойдеворини мустаҳкам қилишимизда устувор давлат дастурига айланиши керак.

Битирув малакавий ишининг мақсади: Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантиришга оид тегишли имконият ва шароитларни ўрганиш.

Ишнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда битирув малакавий ишининг олдига қуйидаги **вазифалар** қўйилди:

1. Тадқиқот мавзусига оид адабиётларни саралаш, уларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. Умумтаълим мактабларида болани жисмоний тарбиялашда гимнастик машқларни қўлланилишини яхлит тизимини ишлаб чиқиш.
3. Тажриба-синов ишлари натижасига мувофиқ тегишли илмий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Битирув малакавий ишининг предмети: Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш мавзусида гимнастик машқларни ролини мактабда қўллаш жараёни.

Битирув малакавий ишининг методлари :

1. Мавзуга оид адабиётларни ўрганиш.
2. Кузатиш.
3. Суҳбат.
4. Аҳамиятига қараб саралаш.
5. Математик-статистик таҳлил.

Битирув малакавий ишининг методологик асослари: Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Ўзбекистон Республикаси Президентининг авлод камолоти тўғрисидаги илмий-назарий қарашлари, “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ва тегишли меъёрий ҳужжатлар.

Тадқиқот объекти: Умумтаълим мактабларининг ўқув-тарбия тизими.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

1. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги гимнастиканинг ўрни аниқланади.
2. Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш.

Олинган натижалар асосида илмий-амалий тавсиялар ишлаб чиқилди ва қўлланилди.

Битирув малакавий ишининг амалий аҳамияти: Ишлаб чиқилган илмий-амалий тавсиялар, мактаб шароитида болани жисмонан тарбиялашда гимнастик машқларнинг ривожланиши учун ўзига хос имкониятлар яратишда дастурамал вазифасини бажаради.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, 2 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 54 бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОНИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

1.1. Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш

Ҳар бир инсон ёшидан қатъий назар, соғлом бўлишни истайди. Шундай экан, ўзингизни жисмоний ҳолатингиз ва соғлиғингизни мустаҳкамлашга қанча эрта киришсангиз, шунча яхши. [5].

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида билдирилган барча фикрларни жамлаб шу хулосага келиш мумкинки, оилада, мактабда болани жисмоний тарбиялашда гимнастик машқларнинг соғломлаштирувчи йўналишига, уни баркамол авлод тарбиясида ўрнини белгилаш битирув малакавий ишининг долзарблигини кўрсатади.

Шундан келиб чиқиб, битирув малакавий ишининг долзарблигини ҳамда битирув малакавий ишининг мавзуси “Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш” деб олинди.

Битирув малакавий иши барча инсонларни гимнастик машқлар билан шуғулланишга ҳамда инсонни иродавий сифатларини тарбиялаш машқларини бажаришга чақиради.

Жисмоний тарбия ва спорт барча инсонлар учун керак ҳисобланади. Шу сабабли, инсонни доимий равишда соғлом, бақувват,

чиройли бўлиши учун спорт ва жисмоний тарбия ҳамда гимнастика машғулотларини канда қилмай шуғулланиш керак.

Президентимиз И.А.Каримов ёшларни спорт билан шуғулланишлари учун барча шарт-шароитларни яратиб берганлар. Ёшларни ҳар томонлама баркамол, етук қилиб тарбиялаш ўзбек халқи учун ўтмишдан бери энг муҳим масалалардан бўлиб келмоқда. Бундай анъаналарни биз ўрта асрларда яшаб ижод этган алломаларимизни илмий асарларидан билиб, ўрганишимиз мумкин.

Ҳозирги Мустақил Ўзбекистонимизда изланувчи, шахсий фикр юритувчи ижодкор ўз ишини моҳир усталари бўлган ёшлар кўпроқ талаб қилинмоқда. Бундан руҳланган ёшларни кучига-куч қўшилмоқда.

Биз учун азиз бўлган бобокалонимиз А.Навоий таъкидлаганларидек, ҳар бир инсон касб-ҳунар эгаллар экан, уни мукаммал ўрганиб, келажак авлодга етказиб бермоғи керак. [4].

Ҳаммамизга маълумки, ҳозирги пайтда юртимиздаги барча ўқув юртларида мактабларда, болалар боғчаларида ишлаб чиқариш корхоналари ва бошқа ташкилотлар, идоралар қарамоғида қурилган замонавий қурилган спорт иншоотлари базалари, очиқ сув ҳавзалари мавжуд. Булар барча шуғулланувчиларга хизмат қилади.

Биз ҳукуратимиз яратиб берган имкониятлардан унумли фойдаланиб, спорт билан мунтазам шуғулланишимиз керак.

Бундан ташқари, гимнастик машғулотлардан кундалик ҳаётимизда фойдаланиб, эрталабки гимнастик машғулотларни канда қилмаслик керак. Соғлом ҳаёт кечириш ҳамда узок умр кўришдан

лаззатлироқ нарса йўқ. Бунинг учун, инсон эрталабки гимнастика бадантарбияни доимий равишда шуғулланиб бориши керак.

Катталар, ота-оналар болаларни соғлом яшашлари учун бадантарбия, гимнастика машқларини канда қилмасликлари керак.

Гимнастикани кўп қиррали машқлари мавжуд. Бу машқлар ҳаммага ҳар хил таъсир этади. Кундалик режим асосида радио, телеведения орқали бериладиган машқларни мунтазам равишда бажариб бориш керак.

Шундай хулосага келиш керакки, гимнастика машғулотларини катта-ю кичик, ёш-қари, барчаси шуғулланиши, уларни ҳар томонлама иродавий сифатларини, куч сифатларини, қадду-қоматини чиройли бўлишига ёрдам беради.

2008 йил “Ёшлар йили” деб эълон қилиниши жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам кўп ўзгаришлар ва ёшларга бўлган эътиборни кучайишига сбаб бўлаяпти.

Жаҳон фанининг атоқли арбоблари бўлган олимлар И.М.Сеченов., И.П.Павлов., И.Н.Мечников., П.Ф.Лесгафт., В.В.Горниевскийлар жисмоний машқларга катта аҳамият бериб, бу машқларни ҳаётий фаолият ва ишчанлик қобилиятини оширишнинг, соғломлаштириш ва дам олишнинг энг яхши воситаси деб билганлар. [7].

П.Ф.Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги аҳамиятини баҳолаб шундай дейди: “Ақлий ва жисмоний таълим ўзаро шунчалик чамбарчас боғланиб кетганки, натижада улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади, чунки ҳар қандай бир ёқлама

ривожланиши, таълим беришдаги уйғунликни бузади. Албатта, баркамол инсон бўлиб шаклланиши учун шароит яратиб бермайди”.

Қадимги дунёни атоқли мутафаккирларидан бири бўлган Плутархъ гимнастиканинг соғломлаштириш аҳамиятига баҳо бериб, ўз асарларида ёзганидек, “Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир”-деган фалсафий фикр билдирган. [6].

XV асрда жисмоний тарбияга оид бир қанча асарлар пайдо бўлди. Буларни энг машҳури И.Мерпурналисанинг гимнастика санъати ҳақидаги асари эди. Муаллиф асарни уч турга ажратди. [7].

1. Ҳарбий гимнастика.
2. Даволаш гимнастикаси.
3. Атлетик гимнастика.

Яна гимнастиканинг машҳур раҳбарлари Фит (1763-1836) ва ГутсМутслар (1759-1839) Франтронменкардаги гимнастиканинг энг машҳур раҳбарлари эдилар. Улар маълум бўлган жисмоний машқларнинг ҳаммасидан фойдаланганлар.

Фит уч томлик асарида гимнастика ҳақидаги назарий маълумотларни баён қилиб берган. У машғулотлардан мақсад – саломатликни мустаҳкамлаш, ҳаракат тезлигини ривожлантириш, қоматни чиройли бўлишига эришиш, ақлий ривожланиш ва психик фаолиятга кўмак беришдир деб ҳисобларди.

Машҳур педагог Я.А.Коменскийнинг асарлари ва унинг дидактик принциплари тизими XVIII аср буюк педагогларида Жон Жак Руссо (1712-1778) ва айниқса, Пестолоуцес (1746-1827) яратган асарлари ёш

авлодни жисмоний тарбиясида муҳим ўрин тутди. Уларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги хизматлари шундан иборатки, улар гимнастиканинг тикланишига турки бердилар. Руссо Жисмоний машқлар инсон танасини мустаҳкамлайди ва тоблайди, куч ва ҳаракат имкониятларининг ривожланиши учун керакли шароит яратиб беради, деб ҳисоблайди.

Машқларни бажараётганда шуғулланувчилар гавдани тўғри тутиши, ҳарбийча ҳаракат қилиш талаб қилинади. Машғулотларда мусобақа методидан фойдаланишлар, бу эса шуғулланувчиларнинг қизиқишини беҳисоб такрорлашга интилишар эди. Турли хилдаги машқни беҳисоб такрорлашга интилишар эди. Турли ҳаракатлар комбинациялари у вақтларда қўлланилмас эди.

Гимнастика элементлари Россия халқлари турмушида ҳам, мамлакатимиздаги бошқа халқлар турмушида ҳам узоқ вақтлардан бери мавжуд бўлган. Байрам шодиёналарида қизиқчиларга акробатларнинг чиқишлари ҳам қўшилиб кетган. Ўрта Осиёда дорбозлар жуда машҳур бўлган. Баъзи Кавказ халқлари кичикроқ тошлар билан бажариладиган машқларни, кураш олдидан чигил ёзиш воситаси сифатида фойдаланганлар.

Н.К.Крупская ҳам гимнастик ўйинларга катта эътибор берган. У болани ўйинларда кучи кўпаяди, бўйи ўсади, қўли қаттиқлашади, иродаси мустаҳкам бўлади, кўзи аниқ кўра олади, топқирлиги, ташаббускорлиги ўсади-деб ёзган эди. У ўйинларнинг яратувчанлик ва тарбияловчи аҳамиятини таъкидлаб бундай деган эди: “Биламизки,

болалар фақат ўқишдагина ўсиб қолмайдилар, балки ўйин жараёнида ҳам ўрганадилар”.

Макаренко ҳам спорт ўйинларига катта эътибор бериб, у спорт ўйинлари болалар учун фойдали эканлиги ҳамда болаларни меҳнатга ўргатишини таъкидлайди. Мактаб ўқувчиларини ҳаракат режими, болаларнинг эгилувчанлик, ироадвий сифатларини тарбиялаш, уларни соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳар томонлама жисмоний ривожланишда актив ҳаракат режими асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Жисмоний машқлардан оқилона фойдаланиш кераклиги ҳақида рус физиолог И.М.Сеченов “Бош мия рефлекслари” китобида ёзади. Сеченов жисмоний ривожланишда жисмоний машқлар организмдаги барча системаларнинг ривожланиши учун жуда зарур.

Улуғ ёзувчи М.Горький ҳам ўйинларнинг яратувчанлик аҳамиятини таъкидлаб, уларга юксак баҳо берга эди. “Ўйин бу болаларни ўзлари яшаб турган дунёни билиш сари йўл”-деб айтган эди.

У ўйинлар очик ҳавода ўтказилиши керак, чунки бу болаларнинг жисмоний соғлиғини ривожлантиришга ва мустаҳкамлашга ёрдам беради, деб ҳисобларди.

Машҳур файласуфлар К.Маркс ва Ф.Энгельс меҳнаткашларнинг моддий ҳаёт шароити меҳнаткашлар тарбиясининг бир томонлама бўлиши олиб келади, деб кўрсатган эди. К.Маркс ва Ф.Энгельс жисмоний тарбияга кишини ҳар томонлама ривожлантириш восиатси сифатида катта аҳамият берган эдилар. Маркс кўрсатган

эдики, бўлажак жамиятда маълум ёшдан ошган ҳамма болалар учун ишлаб чиқариш жамиятда меҳнати, таълим ва гимнастика билан боғланадики, бу эса ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ошириш воситаларидан бири бўлибгина қолмай, балки ҳар бирдан бир восита бўлади.

Буюк бобомиз мутафаккир олим Абу Али Ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, сакраш, найза отиш, тош кўтариш, муштлашиш машқларидан унумли фойдаланганлар.

Жаҳонгир саркарда бобомиз Амир Темур эса ўз машқларини жисмонан бақувват ва иродали, чидамли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия, енгил атлетика, паст-баланд жойларда югуриш, найза отиш, тош ирғитиш, тўсиқлардан сакраб югуриш машқларидан мунтазам равишда фойдаланган.

1916 йили югуриш бўйича мусобақа қатнашчиси Россиялик Лев Бархаш келиб, енгил атлетика ишқибозлари тўғаракларини тузади. Марғилон шаҳрида 280 метрлик югуриш йўлини қурдиради.

1919 йилда Туркистон Республикаси халқ таълими комиссариати қошида спорт коллегияси тузилади. Бу коллегияда ҳарбий спорт чиқишлари ҳамда турли мусобақаларни ташкил қилиш, шунингдек ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия машғулотида раҳбарлик қилган. Жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантиришга бўлган талаб 1921 йилда “Туркфронт”нинг умумтаълим бошқармаси қошида жисмоний тарбия бўйича Марказий Кенгаш тузишга сабаб бўлади.

20-30 йилларида Туркистонда малакали мустахассисларга бўлган талаб кучли эди. Шунинг учун ҳам 1921 йилдан бошлаб Туркфронтнинг умумтаълим уч ойлик курслари очилиб, жисмоний тарълим муаллимларини тайёрлаш ишлари кенгаши саноат корхоналарида ишлаш учун жисмоний тарбия йўриқчиларини тайёрлашга киришдилар.

1924 йилда Тошкентда биринчи ўйингоҳ очилди. XIX аср охири ва XX аср бошларида гимнастиканинг янги турлари пайдо бўла бошлади. Жумладан, бадий ва ритмик гимнастиканинг янги турлари ташкил топади, медицина соҳаларидан бири бўлиб қолган даволаш гимнастикаси, кўпроқ гигиеник йўналишда бўлган индивидуал гимнастика системаси кенг қўлланилади.

Октябр ойидаги натижалар

9 – “А” синф

10 сек

№	Ф.И.О.	Бошни тиззага текизиш	Бир оёқда ласточка	Олдинга умбалоқ ошиш
1	Ахмедов У	4	5	5
2	Ахмедова Р	5	4	5
3	Бекмирзаев Ж	4	5	6
4	Бердибеков Д	5	5	5
5	Джалилов Р	5	5	5
6	Эргашева Т	5	4	5
7	Исмоилова А	4	5	4
8	Мамарасулова Н	5	5	5
9	Маматкулов С	5	4	6
10	Меҳмоналиева А	5	4	4
11	Мирқосимова Ю	4	5	5
12	Мусурмонкулова М	5	5	5
13	Норбоев Ж	5	5	5
14	Нурматов С	5	5	6
15	Нўмонова М	5	5	5
16	Примкулов Ш	5	6	5
17	Каримов М	5	5	5
18	Кенжаев Ж	5	4	5
19	Раимкулов З	4	5	6
20	Рашидов Р	4	5	5
21	Рашимова С	5	5	5
22	Сарибоева М	5	4	5
23	Сирожиддинов Д	5	5	5
24	Сулаймонкулов Б	4	5	6
25	Султонов А	5	5	5

Октябр ойидаги натижалар

9 – “В” синф

10 сек

№	Ф.И.О.	Бошни тиззага текизиш	Бир оёқда ласточка	Олдинга умбалоқ ошиш
1	Абдуллаев Ш	4	5	5
2	Абдурахимова Ф	5	5	5
3	Абдурашитов Х	4	4	4
4	Абдурахмонов О	5	4	4
5	Абдухалилова М	5	5	5
6	Акрамова Ш	5	5	6
7	Анорбоев О	5	5	5
8	Ахмедов Ш	4	4	5
9	Ашрапов Ё	5	5	4
10	Ибрагимов Х	5	5	5
11	Ибрагимов И	5	5	6
12	Жўраева Н	5	4	5
13	Жонмирзаева Н	4	5	5
14	Жаббарова О	4	4	6
15	Нуркулов Ш	4	5	5
16	Хайдарова С	4	4	6
17	Эргашева М	4	5	5
18	Эрматова З	5	4	6
19	Махкамова Г	5	5	5
20	Мирсаидова Н	4	4	5
21	Мирзаева М	4	5	6
22	Қамбаров Д	4	4	5
23	Қаххоров А	5	5	6
24	Қувондиқова С	5	4	4
25	Қаршибаев Н	4	5	6

1.2. Битирув малакавий ишининг ҳолати

Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг барча соҳалар қатори спорт соҳасида ҳам ижобий ўзгаришлар бўлди. 2008 йилдан бошлаб “Ёшлар йили” муносабати билан Юртбошимиз И.А.Каримов спортга ҳам алоҳида урғу бериб, спортни ривожлантириш учун барча шарт-шароитларни яратиб берди.

Спорт инсонни соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Айниқса, гимнастика машғулоти инсонни ҳар томонлама тарбиялашда самарали восита ҳисобланади. Қадимги Юнонистонда ҳар бир ёш йигит ва қизларни камолотга эришишида жисмоний машқлар билан шуғулланишлари шарт. Таажубланарлиси, йигитлар машқлар билан яланғоч шуғулланганлар. Шу сабабли “гимнос” юнон тилидан келиб чиқиб “яланғоч” деган маънони англатади.

Спортнинг бу тури инсонни қоматини чиройли бўлишига хизмат қилади. Инсонни ҳаракатчан бўлишида гимнастиканинг роли катта. Ҳар бир ўқувчига гимнастик машқларни бажартиришда, уларни индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Ўқувчиларни ҳаракатларини кузатиб, у билан суҳбатлашиб, уни айтили вақтдаги ҳолати ва кайфиятини баҳолаб беради. Ўқувчиларни ўргатиш методлари орқали уларни машқларни бажартиришга ёрдам беради. Бу методлар қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

1. Оғзаки метод ўқувчилар билан муносабатда бўлиб ўргатиш, уларни идора қилиш мумкин бўлади.

2. Ўргатиш методига қуйидагилар киради: стандарт машқи методи.
3. Ўргатишнинг янги ҳаракатини тўғри тактикасини ва ўқув жараёнини ташкил қилишнинг самарали формасини танлаб олиш имкониятини берадиган программали формасини танлаб олиш методларидан иборатдир.

Гимнастикани ўргатишнинг методологик усуллари ниҳоятда хилма хилдир. Жисмоний машқлар- жисмоний тарбиянинг асосий хусусий манбаидир. Жисмоний тарбиянинг ҳамма манбаларидан тўлиқ фойдалана олганимиздагина у юқори натижаларни беради.

Лекин ҳамма системалар гуруҳи бир хил эмас, жисмоний тарбия масалаларини ҳал этишда жисмоний машқлар устида кўпроқ вазифа юклатилади. Бу бир қанча шарт сабаблардан иборат:

1. Жисмоний машқлар ҳаракат фаолиятлари тизими сифатида бўлиб, одамнинг туйғу-эҳтиёжига, уни ўраб турган борлиққа боғлиқ.
2. Жисмоний машқлар организмни фақат функционал ҳолатига таъсир қилибгина қолмай, уларни бошқарувчи шахсга ҳам таъсир этади. Шундай экан, жисмоний машқлари, ҳаракат фаолиятлари сифатида одамнинг жисмоний ва руҳий фаолиятларнинг диалектик бирлиги қонуни сифатида кўриб чиқиш зарур.

3. Педагогик фаолиятларнинг ҳамма турлари орасида фақат жисмоний тарбия предмети орқали одамни ҳаракат фаолиятларига ўргатиш мумкин.
4. Жисмоний машқлар одам вужуди табиий эҳтиёжни қондириши мумкин.

Жисмоний тарбия ва гимнастика машқлари махсус жиҳозланган спорт залларида олиб борилади. Дастлабки ҳолатлар-машқлар ижроси бошланиши олдидан туришлар ва бошқа ҳолатлар.

Бизга маълумки, бир хил жисмоний машқлар ҳар хил натижа бериши мумкин ёки унинг тескариси ҳам бўлиши мумкин. ҳамма омиллар қуйидагича гуруҳланиши мумкин:

1. Ўқитувчи билан ўқувчининг шахсий характери жисмоний машқларнинг натижасига таъсир кўрсатади. Бу ерда ўргатиш жараёни икки томонлама-ўқитувчи ўргатади, ўқувчи ўрганади, шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсир этиши, ўрганаётганга ва ўргатаётганга боғлиқ ахлоқ ва ирода сифатлари, ақлий билим даражаси жисмоний ривожланганлиги, қизиқувчанлиги ва фаоллиги.
2. Илмий омиллар. Жисмоний машқларнинг қонуниятларини билиш даражасига билан боғлиқлик. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик, биотехник хусусиятлари қанча чуқур ишланган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал этишда улардан шунча самарадорлик билан фойдаланиш мумкин.

3. Жисмоний машқлардан фойдаланиш даврида энг қулай меъёрда эришилгандагина, мукаммал самарадорлик бўлиши мумкин. жисмоний машқларни қайталаш меъёри қатор лаҳзаларга боғлиқ:
 - а) ҳаракатни бажаришнинг давомийлиги;
 - б) унинг жадаллиги, яъни алоҳида ҳаракатларнинг бир-бирига боғлиқлиги;
 - в) машқларнинг тез-тез қайталаниши ёки дам олиш оралиғини сони;
 - г) қайталаш оралиғидаги дамнинг чўзилиши;
 - д) пауза-дамнинг характери (активлиги-пассивлиги);
 - е) дастлабки ҳолат (масалан, олдинга энгашишда қўлларнинг ҳолати). Меъёрни бошқаришда юқорида кўрсатилган талабларни ҳисобга олиш шартъ.
4. Жисмоний машқларни соғломлаштиришга йўналтириш вазифасини ҳал этишда санитария-гигиеник омилларнинг муҳимлиги (меҳнат режими, овқатланиш, даволаниш, санитар нормаларни сақлаш, ёруғлик, шамолатиш).
5. Метералогик омиллар (ҳаво ҳарорати, намлик, атмосфера босими шамолнинг кучи) инсон одатда бу гуруҳдаги омилларни бошқариш имконига эга эмас.
6. Моддий омиллар. Моддий таъминлаш бир гуруҳ омилларни ташкил этади (спорт иншоотлари, асбоғб –анжомлар, спорт кийим-кечаклари ва бошқалар). Баъзи гуруҳ машқлари учун эрталабки гигиеник гимнастик, улар ҳал қилувчи эмас. Спорт

махоратларига эришишнинг асосий омили моддий ва анжомлар билан таъминланганлик билан ҳам боғлиқдир.

Жисмоний машқлар ва гимнастик машқлар техникаси унинг бажарилиш амалиётида қўллашнинг илмий, мукаммал усулларини қидириш натижасидир. Бундай замонавий техника дейилади. 1) хусусий типи орқали; 2) шахсий хусусият орқали.

Техника қисмлари. У ёки бу ҳаракатли фаолиятларни этувчи, таркиби бир хил эмас, шунинг учун техник асоси ва детални бири-биридан фарқлаш қабул қилинган.

Техника асоси. Жисмоний машқларнинг техник асоси ҳаракатларни ташкил этиш, уни бошқа ҳаракатли фаолиятлардан фарқланувчи белгиларини тасвирлайди.

Техника дегани, фақат бир ҳаракатга тааллуқли бўлмаган ҳаракатли фаолиятларда оралиқ, вақтинча динамик характерга ажратилади.

Оралиқ ташкил этувчи инсурлар: вертикал, горизонтал, чап ва ўнг томонларга букилишларга бўлинади. Тана ҳолатига киришиши, гуруҳлашув ҳам киради.

Бўғин ҳаракатлари оддий ва мураккаб ҳаракат вазифаларини бажаришга қаратилган. Бўшлиқда ташкил бўлувчи унсурларни ўлчашда ўрин ўзгариши, трайектория терминларидан фойдаланамиз.

Динамик ташкил бўлувчи унсурлар энергия таъминловчи ва энергия сарфловчи ҳаракатларни ва уларнинг ўзаро алоқасини очиқ беради.

Энергия таъминловчи ҳаракатлар, тана звенолари ёки бутун асосий ҳаракат фазасида, танада механик энергиянинг тўпланишини таъминлайди.

Энергия сарфловчи ҳаракат механик энергиянинг бир звенода ёки бошқа звено билан боғлиқ бўлган танага беришга йўналтирилган. Ҳаракат фаолиятларида танани ўзаро таъсир этиши, куч, куч моменти, масса, инерция моменти билан ифодаланади.

Куч-тананинг ўзаро ўлчовидир. Айлана ҳаракатлар бажарилганда куч тана елкаларга тушади, шунинг учун тананинг ўзаро ўлчови, айлана ҳаракатлар жараёни куч моменти дейилади.

Айлана ҳаракатларни, унинг қобилиятини характерлайдиган бир танадан иккинчи танага механик ҳаракатлар сифатида бериладиган ҳаракат ўлчови, кинетик момент дейилади.

Жисмоний машқлар босқичи- жисмоний машқлар тузилиши ҳаракатли фаолиятларни қайси ҳаракатдан бошланиб, қайси ҳаракат билан тугалланишини таъминлайди.

Билиш ва дидактик машқларда жисмоний машқларни уч фазага бўлиш қабул қилинган.

1. Тайёрлов фазаси- ҳаракат фаолиятларини асосий вазифасини ҳал этиш учун яхши шароит вужудга келтириш мўлжалланган.
2. Асосий фаза. У ҳаракатлардан иборат бўлиб, унинг ёрдамида ҳаракат фаолиятларининг асосий вазифаси ҳал этилади.
3. Якунловчи фаза-ҳаракат фаолиятини тугаллайди ёки бошқача қилиб айтганда, иш ҳолатдан чиқиш имконини беради.

Жисмоний тарбия тизимида ўйин, гимнастика, спорт ва туризм ҳамда бошқа кўп турлардан фойдаланилади. Турли гуруҳлар жисмоний тарбия билан шуғулланганларида бу турларни бир-бирига боғлаш ҳамда аниқ масалаларни ҳал қилиш мумкин. Ўйин, гимнастика, спорт ва туризмни жисмоний тарбиянинг умумий таснифи, методи ва воситаси сифатида қараш қабул қилинган. Улар жамиятнинг эҳтиёжи (талаби), шароитнинг ташкил топиши, ўзгариши, таъсири остида ҳамда жисмоний тарбиянинг ривожланиши орқали вужудга келган.

Ўйинлар гимнастика, спорт ва тизим хилма хил жисмоний машқларни ўз ичига олади. Умумий жисмоний машқларнинг масалалари ўз ичига олади.

Ўйин-қадим замонларда одамларнинг меҳнат фаолиятлари орқали келиб чиққан.

Бола меҳнатга қобилиятли бўлишдан олдин, у ўйнай бошлайди. Ўйин ибтидоий жамият даврида келиб чиққан бўлиб, у ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томоналма шаклланиши учун асос бўлиб хизмат қилади.

Спортнинг гимнастик тури гавда барча мускулларининг ривожланиши ва чиниқишига ёрдам беради, қадду-қоматга кўрк беради, ҳаракатларга нафислик ва гўзаллик бағишлайди.

Гимнастик машқларни бажармай туриб, спортни ҳеч бир турини мустаҳкам эгаллаб спортчилар жисмоний тайёргарлигининг мустаҳкам пойдеворини яратиб бўлмайди. Яъни, мушак тизими ва суяк-бўғим аппаратини гимнастика (эгиловчанлик, қайишқоқлик

машқлари) ва акробатика (умбалоқ ошиш, кўприк ҳосил қилиш) мустаҳкамлайди.

Жисмоний машқлар доимий бажариб турилганда, машғулотлар тўғри ўтказилгандагина-гимнастика соғлиқни мустаҳкамлашда, ҳаракатланиш апаратининг ривожланишига ҳар оомонлама жисмоний ривожланиш ва турли-туман ҳаракатланиш кўникмаларини эгаллашга ёрдам беради. Гимнастика билан шуғулланишгина тезлик, куч, чидамийлик, эгилувчанлик сифатларини эгаллаш ва бўғимларнинг ҳаракатчанлиги, ҳаракатлар координацияси, мускулларни бўшаштира олишни таъминлаш ва кўникмалар ҳосил қилиш имконини яратади.

Айтиш ўринлики, бадий гимнастикага бўлган қизиқиш бирмунча ўсди. Бу тасодифий эмас. Бадий гимнастикадаги музика жўрлиги, ритмик гўзаллик ва хушқадлик томошабинларни қойил қолдирмоқда. Демак, ҳозир гимнастика ишқибозларига гимнастика бўйича спорт мактабларига йўл олишнинг айнаи вақти. Чунки, у ерда тажрибали спорт усталари раҳбарлигида шуғулланиш имокни бор. Шундай экан, биз гимнастика дарсларида биринчи эътиборимизни акробатика машқларига беришимиз керак.

Гимнастика машқларини бажарганда гимнастик асбоб-ускуналарга эътибор бериш керак:

1. Бузилган ускуналардан фойданмаслик екрак.
2. Асосий машқларни қиздирувчи машқларни бажармай туриб, бошламанг.

3. Ўртоғингиз ёки катталарнинг ёрдами билан зарур бўлган мураккаб машқларни мустақил бажарманг.

Умумривожлантирувчи машқлар калта арғамчи билан бажариладиган машқлар (айниқса ўғил болалар учун, чунки улар арғамчида қизларга қараганда ёмонроқ сакрайдилар) баландликдан ва баландликка сакраш, узоққа ва нишонга лотиш, тирмашиш ва мувозанат сақлаш машқлари, тўплар билан бажариладиган машқлар, топшириқ типидagi машқлар, ўйин машқлари ва бошқалар.

Уйга бериладиган тахминий машқлар:

А) бадантарбиянинг дастлабки икки машқини билиш ва бажара олиш;

Б) калта арғамчида икки киши бўлиб сакрашни машқ қилиш;

В) билдириш беришни ўргатиш;

Г) тўпни чап қўл билан иргитиш ва илиб олиш;

Д) уч усулда арқонга тирмашиб чиқишни машқ қилиш.

Вазифалар тушунарли, ҳавфсиз, ўқувчиларнинг кучи етадиган, лекин, шу билан бирга маълум даражада қийин бўлиши лозим. Ҳар бир вазифа режага мувоффиқ тузилади, вазифа дарс ваақтида берилади. Ўқувчилар вазифани бажариши чуқур тасаввур этишлари учун у ўқитувчи томонидан батафсил тушунтирилиши лозим. Айни пайтдап бу вазифани бажарилиш ва ўрин кўрсатилишини талаб қилса, текширса, баҳо қўйсагина, уйга вазифа бериш ўзини оқлайди.

Бундай шароитларда уйга вазифа бериш ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш ишининг муҳим омилига айланади.

Гимнастика машғулоти ичида ритмик гимнастика ҳам алоҳида ўрин эгаллайди.

Қизлар учун мустақил машқ қилиш шаклларида бири ритмик гимнастика мажмуаларни бажариш. Булар қуйидагилардир: қиздирувчи машқлар ва бошқалар.

Гимнастика билан шуғулланувчилар доимо кун тартибига риоя қилиш керак. Баъзида, кун тартиби бузилиши онда-сонда учрайди. Буларни вақтинчалик ва доимий зарарли одатларга ажратиш мумкин. вақтинчалик зарарли овқатларга кўп овқат емаслик, аччиқ чой ичиш ва кофенни кўп истеъмол қилиш киради. Доимий зарарли одатларга чекиш, наркотик анкогол ичимликлар ичиб, ўрганиб қолишни тушинамиз. Оқибатда, ёшлар жисмоний тарбия машқлари билан шуғуллана олмайдилар.

Баъзи спорт билан шуғулланувчилар овқатланиш тартибини ҳам бузадилар. Улар овқатни режимсиз истеъмол қиладилар. Овқат ҳазм қилиш фақат ҳазм қилиш балки, хом семизликка ҳам олиб келади. Бундай бўлмаслик учун албатта, кун тартибини бузмаслик, овқатланишни тартибга солиб, унга риоя қилган ҳолда овқатланиши керак.

Умуман инсон бир кунда 4 маҳал овқатланиши мақсадга мувофиқдир. Инсон тушки овқатни тўйимлироқ қилиб ейиши мақсадга мувофиқдир. Умуман инсон доимо бир хил вақтда овқатланса, ўзи учун фойдали ҳисобланади. Инсон кўпинча

шуғулланаётган пайт бирон жойи оғриб қолса, албатта, бу ортиқча зўриқиш деб тушуниш мумкин. Бундай пайтда ҳеч қачон оғриқни енгиб кетаман деб машғулот бажаришга уринманг. Чунки, бундай ҳолларда зўриқиш кучлироқ бўлади. Машғулотларни бажараётганда пайдо бўлган оғриқ биринчи машғулотни бажарганда ёки умуман анча вақт бажармай туриш бажариши натижасида оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Бундай оғриқлар жисмоний машқларни тажрибасиз бажарилиши натижасида юзага келади. Инсон доимо соғлом, қадду-қомати чиройли бўлишини орзу қилади. Айниқса, бўйни ўсишини ҳар бир ёш ҳавас қилади. Шу сабабли бўйни ўстириш учун қуйидагиларга риоя қилиш лозим:

1. Авваломбор тўғри овқатланиш керак. Гречкали овқатларни, асал билан творогни, жигар ва тухумни, турли сабзавот ва меваларни облехия мойидан пиширилган овқатларни, сабзи ва бошқа меваларни танаввул қилиш лозим.
2. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш режа тузиб унга риоя қилиш, зарарли одатларни ташлаш.
3. Махсус машқларни канда қилмаслик. 1 ҳафтада 2-3 марта сайр илиш, ҳовузларга сузиш.

Шунингдек, баскетбол, волейбол машғулотларини канда қилманг. Бўйингиз ўсиши учун махсус машқлар бажаришдан олдин оддий машқлардан бошлаш. Умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш керак.

Яна бўйинни ўстириш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Юқорига тортилиш.
2. Тўсинда тортилиш.
3. Осилиб туриб оёқларни ўнгга-чапга соат капири сингари тебратиш.
4. Бўшашган ҳолда осилиб туриб, танани ўнгга, чапга буриш.
5. Балангликка сакраш.
6. Дастлабки ҳолат. Чалқанча ётиб, оёқларни тўғри узатиб, қўлларни икки ёнга чўзинг. Навбатма-навбат гоҳ ўнг оёқни, гоҳ чап оёқни тўғри бурчак қилиб кўтаринг.

Машқлар 8-12 мартадан такрорлансин. Берилган барча машқлар ўз вақтида бажрилса, албатта инсонни бўйи ўсишига ёрдам беради. Бу машқлар соғлиқ учун ҳам фойдали.

II БОБ. УМУРРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТ ФУНКЦИЯЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ОИД ТАЖРИБА –СИНОВ ИШЛАРИ

2.1. Амалга оширилган ташкилий-методик ишлар

Умурривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш, шуғулланувчиларнинг барча орган ва системаларини гармоник ривожланишига, уларнинг соғлиғини яхшилашга, ҳаётий фаолиятини оширишга ва мактаб ўқувчиларида тўғри қоматни ва ҳаракат функцияларини шакллантиришга қаратилган.

Физиологик маълумотлар болаларнинг ёши улғайиши билан катта ярим шарлар қобиғининг функцияси ва айниқса фирекциясини ошириш дифференцияси тормозланиши (турли ҳаракатлараор ўхшашлик ва тафовутни ажрата олиш қобилияти) тез ривожланишни тасдиқлайди. Катта ярим шарлар қобиғини функцияси 13-14 ёшдаги ўсмирларда 8-9 ва 10-12 ёшдаги болаларга нисбатан яхшироқ ривожланган бўлади.

Болалар ва ўсмирлар ҳаракат функцияларининг шаклланишида биологик омилларни ҳисобга олиш зарур. Бироқ, ҳаракат етуклик ёшга боғлиқ ҳолда ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. У атроф-муҳит таъсири ҳамда ҳаракат фаолиятини режими билан ўзаро чамбарчас алоқада ривожланади ва такомиллашади.

Педагогик омилнинг биринчи таркибий қисми ҳаракат фаолиятига ўргатишдир. Болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат функциялари ҳаракат фаолияти орқали содир бўлади, ҳаракат фаолияти эса, ҳаракатларни бажариш билан шартли рефлексор боғланишларнинг запасига боғлиқ бўлади.

Иккинчи таркибий қисми-жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси. Жисмоний сифатлар қанчалик яхши ривожланган бўлса, ҳаракат малакаси ва ҳаракат функцияси шунчалик муваффақиятли шаклланади.

Болаларда ҳамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириб, 7-10 ёшда якка ҳаракатлар тезлиги иродавий сифатларни ва чаққонликни ривожлантиришга 11-13 ёшдан тезкор кучни, 15-16 ёшда максимал кучни ва чидамлилиқни ривожлантиришга кўпроқ эътибор бериш керак.

Ҳаракат функциясини шакллантиришда (энг муҳими) учинчи таркибий қисм ҳаракатларини вақт бирлигида фазода ва мускул зўр берилишини даражасига қараб ҳис қила билишини ўрганишдан иборат. Ҳаракат аниқлиги ва координацияси яхши ривожланган мускул сезгиси орқали таъминланади. Бу эса, ҳаракат анализатори фаолиятининг натижасидир. Ҳаракат анализаторининг фаолиятини фақат жисмоний машқлар ёрдамида махсус машқ қисми орқали такомиллаштириш мумкин. Бундай қобилиятни тарбиялаш учун тананинг айрим қисмлари билан оддий ҳамда мураккаб ҳаракатлар кишидан юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, акробатика машқларидан фойдаланадилар.

Шуғулланувчилар бу машқларни бажараётганда ўзларининг фазо тўғрисидаги ва ҳаракат фаолиятини бажариш учун сарфлайдиган вақт тўғрисидаги субъектив ҳисларни ўқитувчидан оладиган маълумотларга таққослаб кўришлари керак. Ҳаракат фаолияти жараёнида вақт, фазо ва мускул зўр беришнинг даражаси ҳақида тез ва бевосита маълумотлар ҳажмига нисбатан ҳиссиётини таркиб топишига ёрдамлашади, бу эса ҳаракатларни бошқариш учун жуда муҳимдир. Ҳаракат фаолиятини онгли бошқариш сезги органларининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир, чунки сезги органлари орқали ташқи дунё ҳис қилинади.

Махсус текширишлар ва ҳаракатларни фазода вақт бирлигида ва мускул зўр бериши даражасини ҳис қилишни ўзлаштириб олган болалар турли ҳаракат фаолиятларини бунга ўргатилмаган болаларга нисбатан муваффақиятлироқ бажарадилар.

Ўқувчиларга гимнастика машқларини ўргатиш методикаси. Мактабдан ташқарида, уйда, ҳовлида тенгдошлари билан топшириқларни бажараётганда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак:

1. Машқни бажаришда жуда мураккаб бўлмаганидан бошлаш керак.
2. Касал бўлиб қолсангиз ёки ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, яхшиси машғулот билан шуғулланманг.
3. Жисмоний тарбия машғулотлари оч ҳолда ёки тўйиб овқатланмасдан ёки унчалик тўқ бўлмасдан, бирданига бажариш мумкин эмас.

4. Машқларни ҳоҳлаб мазза қилиб бажариб, орада 2-3 дақиқа танаффус қилиш.
5. Олинган юкламани томир уришидан аниқлашни ўргатиш.

Мускулларни кучини ривожлантириш, қоматни тўғри шакллантириш учун катта аҳамиятга эга. Оёқ мускуллари, айниқса оёқ тагини тўғри ҳолатда ушлаб турувчи, кўндаланг ва узунасига жойлашган мускулларни мустаҳкамлаш, ҳаракат фаолияти учун ва ялпоқ оёқликнинг олдини олиш учун жуда муҳимдир. Оёқ кафти суяклари 16-18 ёшларда қотади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар 80 см.дан ортиқ баландликдан қаттиқ жойга сакраш ва машқларни узоқ ва тик туриб бажариши мумкин эмас. Актив мускул фаолияти орқали организмдаги модда алмашинувига бўйинни ўсиши ва барча орган ҳамда системаларнинг ривожланишига таъсир қиладиган вегетатив функцияларни фаоллаштириш керак.

Кичик ёшдаги болалар яъни, мактаб ёшидаги болалар учун гимнастиканинг қуйидаги машқлари тавсия қилинади: юриш, югуриш, қия қилиб қўйилган скамейка, гимнастика девори, нарвонга тирмашиб чиқиш, баландлиги 1 метр бўлган тўсиқлардан ошиб ўтиш, тўпларни улоқтириш, тўлдирма тўпларни кўтариб олиш, куракларга таяниб туриш.

Бу ёшдаги болалар аввал кўриб, кейин бажарадилар. Улар машқларни кўпинча яхши бажариши ўрнига, ёмон муваффақиятсиз бажарадилар.

Ўғил болалар 12 ёшгача, қизлар 11 ёшгача иккинчи болалик даврида, 12-13 ёшдаги қизлар ва 13-14 ёшдаги ўғил болалар ҳам ўсмирлар қаторига кирадилар. Ўрта мактаб ёшидаги болаларнинг ўсиши ва ривожланиши бир текис бўлмайди. Йигит ва қизларни асосий гимнастик машғулоти мазмунан жиддий фарқ қилади. Шу боис, алоҳида ўтказилади. Йигитлар бу даврда асосий амалий ҳаракат малакаларини яхши эгаллаб олишлари керак.

Айниқса, улар таббӣй ва сунъӣй тўсиқлардан ошиб ўтиши ҳар бир оғирликдаги тўпларни узоққа ва нишонга отишни, арқонга тирмашиб чиқишни, одамларни ва турли буюмларни кўтариб юриш усуллари билишлари, куч билан ва тўнтарилиб олишлари, ёнга ва олдинга тўнтаришларни бажара олишлари лозим. Бу машқларни бажариш машғулоти жараёнида кучлилиқ, бардамлик, чидамийлик, иродавий сифатлар, матонатлийлик, меҳнатсеварлик, мураккаб ва қийин машқларни бажаришга интилиш каби ҳисларни тарбиялашни, шу билан бирга қизларни чаққонлигини, тезлигини ва бардошлигини такомиллаштириш керак. Чунки, мактаб ёшидаги болалар ривожланиш даврида айниқса, мактаб даврида ўсиш олдинга қараб кетади.

Март ойидаги натижалар

9 – “А” синф

10 сек

№	Ф.И.О.	Бошни тиззага текизиш	Бир оёқда ласточка	Олдинга умбалоқ ошиш
1	Ахмедов У	7	6	6
2	Ахмедова Р	6	7	7
3	Бекмирзаев Ж	7	7	7
4	Бердибеков Д	7	6	7
5	Джалилов Р	7	7	7
6	Эргашева Т	7	6	6
7	Исмоилова А	7	7	7
8	Мамарасулова Н	6	7	6
9	Маматкулов С	7	7	7
10	Меҳмоналиева А	7	6	6
11	Мирқосимова Ю	7	7	7
12	Мусурмонкулова М	7	6	7
13	Норбоев Ж	7	7	6
14	Нурматов С	7	6	7
15	Нўмонова М	7	7	7
16	Примкулов Ш	6	6	7
17	Каримов М	7	6	7
18	Кенжаев Ж	6	7	7
19	Раимкулов З	6	6	6
20	Рашидов Р	7	7	7
21	Рашидова С	6	6	6
22	Сарибоева М	6	7	6
23	Сирожиддинов Д	7	7	7
24	Сулаймонкулов Б	6	6	7
25	Султонов А	7	7	7

Октябр ойидаги натижалар

9 – “В” синф

10 сек

№	Ф.И.О.	Бошни тиззага текизиш	Бир оёқда ласточка	Олдинга умбалоқ ошиш
1	Абдуллаев Ш	6	6	6
2	Абдурахимова Ф	5	5	5
3	Абдурашитов Х	5	6	6
4	Абдурахмонов О	5	5	6
5	Абдухалилова М	5	6	5
6	Акрамова Ш	6	5	6
7	Анорбоев О	6	6	6
8	Ахмедов Ш	5	5	6
9	Ашрапов Ё	6	6	5
10	Ибрагимов Х	5	5	6
11	Ибрагимов И	6	6	6
12	Жўраева Н	6	5	6
13	Жонмирзаева Н	5	6	6
14	Жаббарова О	6	5	6
15	Нуркулов Ш	4	5	6
16	Хайдарова С	6	6	6
17	Эргашева М	5	6	5
18	Эрматова З	6	5	6
19	Махкамова Г	6	6	6
20	Мирсаидова Н	5	5	6
21	Мирзаева М	6	6	6
22	Қамбаров Д	6	6	5
23	Қаххоров А	5	6	5
24	Қувондиқова С	6	6	6
25	Қаршибаев Н	5	6	6

2.2. Олинган натижалар ва уларнинг таҳлиллари

Мен “Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш” мавзусида ўқувчилар билан тадқиқот ишларини олиб бордим.

Асосан тадқиқот ишлари умумтаълим мактабининг спорт залида олиб борилди. Мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари, мактаб маъмурияти яқиндан ёрдам берди.

Тадқиқот ишларини Сирдарё вилояти Гулистон шаҳар 15-умумтаълим мактабининг 9- “А” ва 9-“В” синф ўқувчилари ўртасида олиб бордим.

Тадқиқот ишларимга қуйидаги машқларни танладим:

1. Бошни тиззага текзиш.
2. Бир оёқда ласточка.
3. Олдинга умбалоқ ошиш.

Ўтказган тадқиқот ишларим мактаб ўқувчиларини ҳаракат функцияларини ривожлантиришга ёрдам берди.

Мен тадқиқот ишларини биринчи марта октябр ойида ўтказдим. Биринчи ўтказилган тадқиқот ишларим болаларни жисмонан соғлом, бақувват қилиб тарбиялашда менга кўмак бўлди.

Асосан, тадқиқот ишларини кўнгилдагидек ўтказиш учун, мен жисмоний тарбия дарсларини 1 ҳафта давомида кузатиб бордим. Ҳафта давомида дарсларни таҳлил қилдим. Ўқувчиларни яқиндан кузатдим. Улар билан индивидуал суҳбатлар ўтказиб, қизиқишларини кузатиб бордим. Иккала синф ўқувчиларини бир

вақтда кузатиб, уларни хусусиятларини ўрганиб бордим. Барча дарсларни таҳлил қилиб, ўқувчиларни ўргангандан сўнг кейинги ҳафта тадқиқот ишларини олиб бордим.

Тадқиқот ишлари иккала синфда ҳам бир хил жараёнда олиб борилди. Тадқиқот якунида натижалар иккала синфда ҳам бир хил жараёнда олиб борилди. Бунга сабаб, дарс бир вақтда, бир хил системада олиб борилган эди.

Иккинчи тадқиқот ишимни йилнинг март ойида ўтказдим. Бунда болалар машқларни ҳеч қийналмасдан бажара олдилар. Сабаби, биринчи тадқиқот ишлари жараёнидан сўнг йил давомида машқлар такрорланиб, ўқувчилар машқ бажаришга анча кўникиб қолган эдилар. Шу сабабли, анча эркин, бемалол бажара олдилар. Асосан, иккинчи тадқиқот ишларидан сўнг ўз мақсадимга эришдим.

Болалар иккинчи тадқиқот ишларига жуда пухта ўрганган эдилар. Чунки, уларда анча қизиқиш бор эди. Сабаби, йил давомида улар бу машқларни такрорлаб келган эдилар. Мен натижа бир хил бўлмаслиги учун, 1 та синфга бир оз кўпроқ, яъни дарс давомида қўшимча машқлар бериб бордим. Натижада, ўша синф юқори даражаларга эришди. Бундан келиб чиққан ҳолда, мен ўқувчиларга қанчалик кўп машқ бериб борсам, болалар шунчалик машқ бажариш қобилияти қсишини, машқлар болаларни ҳар томонлама тарбиялашни, иродавий сифатларини оширишини гувоҳи бўлдим. Сабаби, улар хатосиз, бемалол, қийналмасдан машқ бажара олдилар.

Умуман олганда, ҳар бир жисмоний тарбия дарсларига қизиқмади. Спортни севмаган боланинг ўзи йўқ. Чунки спорт соғлиқ

гаровидир. Ўқувчиларни соғлом, бақувват бўлиб ўсишлари учун жисмоний тарбия дарслари катта ёрдам беради. Ота-оналар, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари, қолаверса барча болаларни бўш қолмасликлари учун, спорт билан шуғуллантиришлари лозим.

2008 йилни Президентимиз “Ёшлар йили” деб эълон қилиб, ёшларга ҳамма соҳада шарт-шароитлар яратиб бердилар. Бундай шароит албатта, ёшлар келажагимиз эканлигидан далолат беради. Ёшлар қанчалик бирор-бир машғулот билан бўлсалар, шунчалик бўш вақтлари бўлмай, ёмон иллатлардан ўзларини сақлаган бўладилар. Албатта, бу ишларни амалга ошириш учун ҳамма бир ёқадан бош чиқариши керак. Шундагина, қўзлаган мақсадимизга эришган бўламиз. Бу алабатта., ёшларни ижобий ўзгаришларига ёрдам беради. Хуллас, спорт –соғлиқ гаровидир.

Абу Али Ибн Сино айтганларидек “Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир”-деган эдилар. Сабаби, спортни барча турлари, машқлари гимнастика билан боғлиқ бўлади. Инсон касал бўлганда, турли дори-дармон сарф қилгандан кўра, спорт билан шуғулланса, мақсадаг мувоффиқ бўлади.

Шундай экан барчамиз фарзандларимизга, ука-сингилларимизга, уларни кунлари мазмунли ўтиши учун спорт билан шуғулланишларига йўл очиб беришимиз кераклигини канда қилмаймиз. Фарзандлар бизни, юртимизни келажаги ҳисобланади.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Барча қилинган ва ўтказилган тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатадики, ўқувчиларнинг умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида ҳаракат функцияларини ривожлантириш мақсадида олиб борилган тадқиқот ишлари, болаларни ҳар томонлама жисмонан, руҳан, ақлан ўсишлари учун пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Тадқиқот ишларини олиб борганда, ўқувчиларни ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда индивидуал машғулотлар ташкил қилиниб, ҳар бир болага алоҳида эътибор берилди.

Мактаб шароитида ўтказилган барча ишлар болаларни ёши, миждози, соғлиғи ва барча томонларини ҳисобга олган ҳолда олиб борилди. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари инсон қалби, онгига идобий таъсир этадиган тушунча ҳамда туйғулар, ҳаётий ғоялар тизимини ўзида мужассам этади.

Албатта, инсон ҳам, жамият ҳам умуман олганда, объектив ривожланиш қонунларини қониқарли бекор қила олмайди ва ўзгартира олмайди. Чунки улар инсонга боғлиқ бўлмаган ҳолда мавжуддир. Масалан, организмнинг миқдор ва сифат жиҳатдан ўзгариши қонуни, организмни ҳаёт шароити билан алоқадорлиги ва ҳоказо қонунлар.

Спорт ва жисмоний тарбия ҳар хил ғоялар ва илғор маънавиятни ўзига сингдириб, жамиятимиздаги спорт ишларини олдинга суриб келди.

Замон ўзгариши, жисмоний маданият, давр ўзгаришларига қараб ўзи ифодалайдиган манфат, мақсад-мудаоларни амалга оширишга оқилона йўлларини тавсия эта бошлади.

Спорт ишлари ва жисмоний тарбия тизимининг комил инсонни тарбиялаш ғояси ҳам миллий, ҳам умумбашарий моҳиятига эса бўлган, одамзодга хос энг юксак маънавий ва ижтимоий баркамолликни мужассам этган, уни ҳамиша эзгуликка ундайдиган, олийжаноб ғоядир. Мен мактаб ўқувчиларини қизиқишларини амалга ошириш мақсадида Сирдарё вилояти Гулистон шаҳар 15-умутаълим мактабининг 9-“А” ва 9-“В” синф ўқувчилари ўртасида “Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат функцияларини ривожлантириш” мавзусига оид олиб борилган тадқиқот натижаларида мактаб ўқувчиларида янги билим ва кўникмалар ҳосил бўлди.

Инсон ўзини қандай ҳис қилишига, организмнинг умумий ва асосан, асаб тизими ҳолати акс этади. Агар, инсон ланж аҳволда бўлса, кайфияти ёмон бўлса, машғулотларни кўнгилдагидек бажара олмайди. Инсон жисмоний машқлар билан шуғулланганда доимо кайфиятни яхши қилиши керак. Чунки, инсонни соғлиғи учун ҳам кайфият асосий роль ўйнайди.

Ланжлик, кайфиятсизлик, бўшаши, меҳнатга иштиёқнинг пасайиши сиқилиш ҳолатлари инсонга салбий таъсир қилади.

Инсондаги иштаҳа бутун организмдаги ҳаётий фаолиятнинг қандай кечаётганлигини кўрсаткичи саналади. Иштаҳанинг

пасайиши ёки умуман йўқолиши беморликни, жисмоний ёки асабий чарчашлар ва уйқуга тўймасликда кузатилади.

Жисмоний тарбия билан шуғуллана бошлагач одамнинг вазни камайиши мумкин. Бу албатта, энергия сарфларининг ортиши тўпланиб қолган ёғларнинг сарф бўлиши терлаш орқали суюқликни чиқиб кетиши билан боғлиқ. Бу нарса иштаҳа ортиши билан кечса, бу одатий ҳолдир.

Жисмоний тарбиянинг барча вазифалари муваффақиятли ҳал этиш учун мактаб ўқитувчилар жамоасини мактабдан ташқари муассасалар ходимлари ва ота-оналар кучларини бирлаштириш талаб қилинади. Ана шундай ҳолатдагина ўқувчилар жисмоний тарбиясини уюштиришнинг барча шакллари таълим таъсири остига тушадилар. Кўпроқ педагогик самарадорликлар ўзаро алоқадорликги таъминланади.

Бу тизимини ҳар бир бўғими битта мақсадга йўналтиришга эга, аммо фақат ўзига хос вазифалар ва ташкилий асослар билан тавсияланган. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ташкилий тизими бўғинлари қуйидагилар ҳисобланади:

- Ҳафтасига ҳар бир синфда 3 марта бадантарбия дарси сифатлари;
- Қўув кун тартибидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари (ўқув машғулотларигача ўтказиладиган бадантарбия, бадантарбия дақиқалари, узайтирилган танаффуслардаги жисмоний машқлар);

- Кунни узайтирилган гуруҳлардаги ҳар кунлик жисмоний машқ машғулоти;
- Синфдан ташқари ишлар, бадантарбия тўғаракларидаги машғулоти УЖТ гуруҳлари, спорт турлари бўйича шўбалар, спорт мусобақалари, оммавий ўйинлар, сафар ва сайёҳатлар.

Бу тизим мактаблардан ташқари муассасаларда бадантарбияни ташкил қилиш шакллари билан тўлдирилади, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўқувчилар уйлари ва саройлари, кўнгили жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари спорт шўбаларида ўтказиладиган мунтазам ўқув-тренировка машғулоти ва спорт мусобақалари яшаш жойларида ҳар хил типдаги ёзги дам олиш оромгоҳлари, кун тартибда кўзда тутилган тадбирлар (эрталабки бадантарбия, ҳар кунлик чўмилиш жойлардаги ўйинлар, сафарлар ва бошқалар).

Истироҳат ва дам олиш боғлари болалар сектори, спорт ва туристик базаларда ташкил қилинадиган оммавий ўйинлар, сафарлар, кўнгили очишлар танловлар ва бошқалар.

Болаларни оилади жисмоний тарбиялашнинг ташкилий шакллари қуйидагилар бўлиши мумкин:

- кун тартибдаги соғломлаштириш бадантарбия муолажалари (аэробик бадантарбия, бадантарбия дақиқалари, чиниқиш процедуралари);
- мустақил жисмоний машқ машғулоти, жисмоний тарбия бўйича уй топшириқларини бажариш;

- ўз ҳохишига кўра ўйинлар, сайрлар, сафарлар, спорт кўнгили очишлари, шунингдек, катталар иштирокида дам олиш ва таътил кунлари;
- яшаш жойларида ўтказиладиган мусобақаларда оилавий қатнашиш.

Бу барча шакллар белгиларига кўра кўнгилли ва мажбурийга ажратилади. Мажбурийсига фақат жисмоний тарбия дарслари киради (машғулоти синф дарс тизими).

Жисмоний тарбия дарсларида мактабда қуйидаги режалар тузилади:

а) мактабнинг бир ўқув йилига мўлжалланган жисмоний тарбия ва спорт ишлари умумий режаси;

б) ҳар бир синф учун жисмоний тарбия бўйича ўқув иши режаси. Бир йилга мўлжалланган умумий режа жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан тузилади. Режа педагогика кенгашида муҳокама қилинади ва тасдиқланади.

Умумий йиллик режа мактабдаги жисмоний тарбия ва спорт ишлари билан боғлиқ бўлган барча масалаларни қамраб олади ва ўқув ишлари клуб кун режимидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари синфдан ташқари ишлари, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари, тиббий назорат, моддий ўқув базани таъминлаш, жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш.

Жисмоний тарбия дарсларида кучлироқ, иродавийроқ ўқувчиларга яқка ҳолда топшириқлар бериш мақсадга мувофиқ

бўлади. Заифроқ болаларга эса ортиқча нагрузка бўлмаслик учун эҳтиёт қилиш, улар бажарадиган машқларни чеклаш лозим.

Бадантарбия дарсларидаги жисмоний нагрузка қуйидагича бошқарилади:

- 1) машқлар ва ўйинлар миқдорини ўзгартириш;
- 2) машқлар миқдорини турли хил меъёردа такрорлаш;
- 3) машқни бажаришга ажратилган вақтни кўпайтириб ёки камайитириб бориш;
- 4) машқни бажариш суръатини ўзгартириш;
- 5) ҳаракатлар амплитудасини кўпайтириб ёки озайтириб бориш;
- 6) машқ бажаришни мураккаблаштириб ёки соддалаштириб туриш;
- 7) машқларни бажаришда турли буюмларни фойдаланган ҳолда иш тутиш.

Жисмоний тарбия дарсларини фақат дарс жараёнида тўла амалга ошириш мумкин эмас. Шунинг учун дарсдан кейин уйда вазифа бериб, уларни машқ бажаришларини мустаҳкамлаш мумкин.

Ўқувчиларни уйда мустақил бажаришлари учун қуйидаги машқлар тавсия этилади. Умумривожлантирувчи машқлар, калта арғамчи билан бажариладиган машқлар (айниқса, ўғил болалар учун, чунки улар арғамчидан қизларга қарашганда ёмонроқ сакрайдилар) баландликдан ва баландликка сакраш, узоққа ва нишонга отиш, тирмашиш ва мувозанат сақлаш машқлари, тўплар билан

бажариладиган машқлар, топшириқ типдаги машқлар, ўйин машқлари ва бошқалар.

Уйга бериладиган тахминий машқлар:

- А) бадантарбиянинг дастлабки икки машқни билиш ва бажара олиш;
- Б) калта арғамчида икки киши бўлиб сакрашнинг машқ қилиш;
- В) билдириш беришни ўргатиш;
- Г) тўпни чап қўл билан ирғитиш ва илиб олиш;
- Д) уч усулда арқонга тирмашиб чиқишни машқ қилиш.

Вазифалар тушунарли, хавфсиз, ўқувчиларнинг кучи етадиган, лекин, шу билан бирга маълум даражада қийин бўлиши лозим. Ҳар бир вазифа режага мувоффиқ тузилади. Вазифа дарс вақтида берилади. Ўқувчилар вазифани бажариши чуқур тасаввур этишлари учун у ўқитувчи томонидан батафсил тушунтиришлари лозим. Айни пайтда бу вазифаси бажарилиши ва ўрин кўрсатилишини талаб қилса, текширса, баҳо қўйсагина, уйга вазифа бериш ўзини оқлайди. Бундай шароитларда уйга вазифа бериш, ўқувчиларни жисмоний тарбия лаш ишининг муҳим омилига айланади.

Бошланғич синф ўқувчиларида гимнастика ва бадантарбия дарсларини ўтказиш учун қуйидаги қоидаларга доимо риоя қилиш керак:

1. Ўқувчиларни ҳар қандай ташкил этишда ўқув материални ва шу синф учун дастурда кўзда тутилган бўлиши керак.
2. Конкрет шароитдан келиб чиққан ҳолда, дарс олиб боришнинг турли услубларини, иложи борича кенгроқ қўллаш лозим.

3. Машқларни турли синф ўқувчилари учун бажариш шароитига кўра ҳам меъёрлаш ва бажариш сифатига кўра ҳам табақалаштириш зарур.
4. Юқори синф ўқувчиларидаги мавжуд ижодий тажрибалардан машқларни ва ўйин ҳаракатларини бажаришда маҳорат билан фойдаланиш лозимки, бу кичик ёшдаги ўқувчилар тақлид қилишлари учун намуна бўлсин.

Барча болаларнинг айниқса, юқори синф ўқувчиларини фаоллаштиришга катта эътибор бериш керак.

Кичик комплектли бошланғич мактабларда бадантарбия дарсларини ўтказишда, ўқувчиларни жисмоний машқларни бажариш учун уюштиришнинг бир неча услубларини қўллаш мумкин. Бир вақтда бир неча синф ўқувчилари билан машғулот олиб борганда, услубларнинг турли бирикмасидан кенг фойдаланиш даркор.

Мактаб ўқувчилари акробатика машқларида тўплар билан бажариладиган машқларда арғамчи билан сакрашда ўқувчилар ёпшасига шуғулланишлари учун жой, тўп ва арғамчи етарли бўлиши шарт.

Мактаб биносида дарс ўтилишига қўйиладиган асосий талаб-хонани дарс олдидан ҳўллаб, артиб-сидириш ва яхшилаб шамоллатишдир. Зарур санитария-гигиеник шартларига риоя қилинса, машқлар билан исталган синф хонасида шуғулланиши мумкин.

Ҳар бир бошланғич мактабга шу мактаб яқинидаги 8 йиллик ёки ўрта мактаб оталиқ қилиши мумкин. Оталиқ қилаётган мактабнинг жисмоний тарбия жамоаси бошланғич мактабнинг ўқувчилар билан олиб борилаётган синфдан ташқари ишларни ташкил этишда кундалик ёрдам беради. Агар, оталиққа олувчи мактаб нисбатан узоққа жойлашган бўлса, у жисмоний тарбия эрталиклари, байрамлар, мусобақалар, чиқишларни ташкил этишда вақти-вақти билан ёрдам бериши мумкин.

Бундан ташқари, оталиққа олувчи мактаб бошланғич мактабнинг моддий базасини яхшилашда ҳам амалий ёрдам кўрсатади.

Мактабларда ўтиладиган жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларга доим ижобий таъсир этади ва уларни соғлом, бақувват бўлиб ўсишларига йўл очиб беради. Шу сабабли, ота-оналар ва мактаб ўқитувчилари доимо болаларга эътибор бериб, уларни спорт билан шуғулланишларига йўл очиб бериб, уларга ёрдам беришлари лозим.

Болалар доимий равишда гимнастик машқлар билан шуғулланишлари лозим. Бу албатта, уларнинг соғлиқларига ижобий таъсир қилади.

ИЛМИЙ – АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Олиб борилган барча тадқиқот ишлари давомида қўйилган камчиликлар ва хатоларни кузатган ҳолда, ўқувчиларга қуйидаги янги машқлар тавсия қилинди. Берилган илмий-амалий тавсиялар ўқувчиларни бундан кейинги машғулотида хатоларни такрорламасликлари учун ёрдам беради.

Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида мактаб ўқувчиларини ҳаракат функцияларини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар янги машқлар деб қабул қилинди:

1. Бир қадам олдинга юриб бурилишлар.
2. Бош орқа тосни девордан узоқлаштирмасдан ўтириб-туриш.
3. Ойна олдида туриб тўғри қомат ҳолатини қабул қилиш.

Ҳар бир спортчини тайёргарлиги уларнинг ҳар томонлама шаклланишларига, чидамли, иродали, соғлом, бақувват бўлишларига ёрдам беради. Шу сабабли, болаларни боғча ёшидаёқ, уларнинг ёшларига мос ҳолда турли хил машқларни бериш лозим.

Ҳозирги вақтда ҳаракат функцияларини ривожлантириш учун жуда кўп машқлар мавжуд. Албатта, бу машқларни ўқитувчилар ўқувчиларга бажартириб ўргатишлари лозим. Бу машқлар орқали ўқувчиларни ҳар томонлама тарбиялаш ва уларни қайишқоқ, чидамли ва иродавий қилиб тарбиялаш мумкин.

Жисмоний тарбияда жуда сон-саноқсиз акробатик, умумривожлантирувчи машқлар бор. Булар болаларни соғлом, бақувват бўлиб ўсишларига ёрдам беради.

Барча шуғулланувчилар машқ бажараётган пайтда турли хил травмалар олишлари мумкин. албатта, бу травмаларни ирода билан енгишса, у албатта, ҳақиқий спорт устаси бўлиб етишади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. “Болалар спорти – ўзбек спортининг келажаги, унинг халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг пойдеворидир”. 2011 йил 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик Кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маъруза. Т, 2011.
2. Каримов И.А. “Асосий вазифамиз-Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир”. 2009 йилнинг асосий якунлари ва 2010 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг устивор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисдаги маъруза. Т, “Ўзбекистон” 2010.
3. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
4. Каримов И.А. “Ўзбекистон-келажаги буюк давлат”. Т., “Ўзбекистон”. 1992.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т., 2000.
6. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т., 1997.
7. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Т., 1992.
8. Баркамол авлод орзуси. Т., Шарқ., 1999.
9. Атаев А.К. Болаларни чаққон, эпчил, бақувват қилиб тарбиялаш. Т., “Ўқитувчи”. 1981.
10. Абдумаликов Р. “Ҳаммабоп гимнастика”. Т., “Ибн Сино”. 1991.

- 11.Афанасьев Ю.А., Кликов Н.Л. “Саломатлик алифбоси”. Т., “Ибн Сино”, 1993.
12. Богомов А.П. Амалий машқлар. Т., 1981.
13. Брикин А.Т., Шхөмин А.М. “Гимнастика”. Т., 1982.
14. Верхошанский Ю.В. “Тренер”. М., 1971.
15. Верхошанский Ю.В. “Основы специальной физической подготовки спортсменов». М., ФиС, 1988.
16. Каримов М. Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиши тарихи. Самарқанд., ЎзДЖТИ нашр, 2002.
17. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., “Ўқитувчи”. , 2004.
- 18.Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. Т., “Ўқитувчи”. , 2005.
19. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. Т., “Ўқитувчи”. , 2005.
20. Нормуродов А.Н. Енгил атлетик. Т., “Илм Зиё”, 2005.
21. Сорокин Ю.Н, “Атлетизм здоровье красозтем”. М., ФиС, 1964.
- 22.Смолевский В.М. Гимнастика и методика ее преподавание. М., ФиС, 1987.
23. Смолевский В.М. Формирование познанияв нетродиционные видах гимнастики. М., ТЦООМИФК, 1990.
24. Меншихин Н.В. “Физическая подготовка в гимнастике. М., ФиС, 1988.
25. Меншихин Н.В. Спортчининг жисмоний тайёргарлиги. Т., 1972.

26. Качашкин В.М. Жисмоний тарбия методикаси. Т., “Ўқитувчи”, 1982.
27. “Халқ таълими” журнали. 5-сон, 2001.
28. Попов М.А. Акробатик машқлар. М., 1986.
29. Шлёмин А.М. “Умумривожлантирувчи машқлар”. Т., 1986.
30. Спорт ва соʻломлаштириш ишлари [www. repherat.ru /reph/13459.shtml](http://www.repherat.ru/reph/13459.shtml) (24 КБ) 06.02.2004.
31. Ритмическая гимнастика. ric.uni-altai.ru/Fundamental/art-ni/pr-log.htm (8 КБ) 24.04.2003
32. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. Т., “Илм зиё”. 2006.
e-mail: [uzgosifk @ infosport. Uz/](mailto:uzgosifk@infosport.Uz/)

Ўзбекистонимиз мустақилликка эришгандан сўнг жуда кўп соҳалар каби спорт соҳасида ҳам кўп ўзгаришлар бўлди. Президентимиз И.А.Каримов ёшларга эътиборларини қаратиб, 2008 йилни “Ёшлар йили” деб эълон қилдилар. Бу албатта, ёшларни кучига-куч, ғайратига-ғайрат қўшади. Уларнинг спорт соҳасидаги юксак ишларини мукаммал эгаллашларига яқиндан ёрдам беради. Бу албатта, Юртбошимизни диққат-эътиборларидир.