

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakuleteri
jismoniy madaniyat va sport kafedrasi

REFERAT

“Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi”

Bajardi: 201-gurux talabasi Mamajonov D

Ilmiy rahbar: p.f.n B.Boyboboev

Namangan-2015

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi

Reja:

Kirish	
1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining tahlili.....	
2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi	
3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi	
Xulosa.....	
Adabiyotlar ro'yxati	

Ushbu referatda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi ilmiy manba, dalillar asosida tahlil qilingan referat reja asosida ishlab chiqilgan va xulosa berilgan

KIRISH

Mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab diqqat-e'tiborini yosh avlod tarbiyasiga qaratib kelayotganligi diqqatga sazovor. Mamlakatimizda «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport» qonunlar va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi, ularni hayotga tadbiq etish yo'l-yo'riqlarini ishlab chiqqanligi fikrimizning isbotidir.

Prezidentimiz I.A. Karimov yosh avlodni har tomonlama yetuk inson bo'lib yetishishida jismoniy tarbiya va sportning muhim vazifalarini ko'rsatib bergan. Yoshlarimizni har tomonlama yetuk, sog'lom qilib o'stirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. «Sport tinchlik elchisi, xalqlar o'rtasidagi do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlashning noyob vositasi bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi. Sportchilarning mardligi, iste'dodi va mahorati bilan inson imkoniyatlari cheksizligini yana bir bor isbotlaydilar, kuch, nafasat va uyg'unlikni, hammamiz haqli ravishda faxrlanadigan fazilatlarni yana bir bor namoyish qiladilar»

«Sog'lom avlodni tarbiyalash-buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir». «Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol naslning tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir».

«Sog'lom avlodni tarbiyalash - buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir». Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan mustaqilligimizning ilk yillarida aytilgan bu so'zlar mamlakatimizning istiqboldagi bosh maqsadini, davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishini belgilab bergan. O'zbekiston istiqbolning dastlabki kunlaridan uzoq istiqbolni ko'zlab, farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart, degan ezgu niyatni o'z oldiga asosiy maqsad qilib qo'ygan.

Prezidentimiz tashabbusi bilan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilib, bolalar va o'smirlar o'rtasida sportni ommalashtirish, sog'lom hayot tarzini keng qaror toptirish, barkamol avlodni shakllantirishning noyob tizimi yo'lga qo'yildi. Bolalar sporti ta'lim-tarbiya sohasining uzviy qismiga aylandi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklari ularning yashash sharoitlari, mintaqaviy iqlim hamda qator omillarga bog'liqdir.

Bugungi kunda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarning samaradorligini yaxshilash va takomillashtirishda zamonaviy ilmiy-uslubiy ishlarning ko'lam va sifati talab darajasida. Jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari, sinfdan tashqari mashg'ulotlarga e'tibor berilyapti.

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining tahlili

Mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng respublikamizda yoshlarni sog'lom, har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash borasida bir qator ishlar amalga oshirildi. Prezidentimiz rahbarligida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar katta e'tiborga loyiqdir.

Respublikamiz Prezidenti tomonidan 2000 yil «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilinishi yosh avlodni ma'naviy boy, ahloqan yetuk intellektual rivojlangan, yuqori bilimli, jismoniy baquvvat, har tomonlama kamol topgan insonlar bo'lib voyaga yetishlarida katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Istiqlolni mustahkamlash va rivojlantirishda yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, xususan, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning eng muhim vazifasidir. Bugungi kunda kelajak avlodni jismonan sog'lom, barkamol va vatanparvar qilib tarbiyalash xalq ta'limi oldida turgan asosiy vazifalardandir.

Bu vazifalarni amalga oshirish jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyosdir.

Jismoniy tarbiya harakat bilan bog'liqdir, harakat bu hayotning va salomatlikning asosiy ifodasidir. Usiz aqliy faoliyat ham ma'noga ega emasdir. Harakatlarning cheklanishi butun hayotiy jarayonlarga salbiy ta'sir etadi.

«Muntazam badan tarbiya qilib yurgan odamlarda hech qanday dori-darmonlarga zaruriyat bo'lmaydi», – deb yozgan ulug' olim Abu Ali ibn Sino. Bu olijanob fikrlarga har doim ham amal qilmaymiz. Natijada hozirgi kunda turli kasalliklar, jumladan, asab, yurak, tomir, ovqat xazm qilish organlarining kasalliklari ancha ko'payib bormoqda. Tadqiqotchilarning O.A.Rixsieva, O.M.Jegallo N.A.Nurmuhamedov D.V.Mirsaidova ta'kidlashicha, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida ko'rish qobiliyatining pasayishi, 30-40 foizda o'quvchilarning yurak qon tomir faoliyati kasalliklari, 20-30 foizida asabiy-ruhiy ta'sirchanlik, 45 foizida esa turli xil surunkali kasalliklar bilan og'riq kuzatiladi.

Maktablarda o'tkaziladigan har yilgi tibbiy ko'riklar boshlang'ich sinf o'quvchilarining 20,8 foizi mutloq sog'lom, 49 foizi turli kasalliklarga moyil, 30,2 foizida surunkali kasalliklar shakllangan ekanligini ko'rsatadi.

Respublika davolovchi jismoniy tarbiya dispanserining ma'lumotiga ko'ra 350 mingdan ortiq maktab o'quvchilari tibbiy davolanishga muhtojdir. O'quvchilarning 40 foizi ortiqcha vaznga ega, 30 foizdan ortig'i qaddi-qomati to'g'ri emas, 20 foizdan ko'prog'i jismoniy rivojlanishdan orqada ekan. Hozirgi paytda giperkineziya va gipodinamiya bilan bog'liq bo'lgan, asosan yurak qon tomirlar faoliyatini yomonlashuviga olib keluvchi kasalliklar soni ko'paymoqda.

Keyingi yillarda ekologiya salbiy ta'siri natijasida kichik va katta yoshdagi xalq orasida kasallik ko'payib uzoq umr ko'rish kamayib bormoqda.

Sog'lomlashtirishni muhofaza qilish tadbirlariga eng avvalo jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, ular bilan do'stlashish, mustaqillikni tarbiyalash, ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va doimiy

an'analarga aylantirish kiradi. Buning uchun shunday tarbiyani eng kichik yoshdan boshlash lozim.

Adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiyaning ko'p qirraligini ko'rsatadi, uning samaradorligini oshirish haqidagi fikrlar ham turli-tumandir.

Bir qator olimlar jismoniy tarbiyaning tibbiy-pedagogik muammolariga katta e'tibor bilan qarab ilmiy tadqiqot ishlarni olib borganlar. Bu to'plangan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalar jismoniy rivojlanish holatini iqlim sharoit, region, urf-odatlarini aniqlashga ko'maklashadi, ularni hisobga olgan holda jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish va olib borish, bolalar organizmining rivojlanishiga yordam beradi hamda o'quvchilar oldiga yangi talablar qo'yishga imkoniyatlar yaratadi.

Bulardan tashqari bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi sathini aniqlashda nafaqat region va iqlim sharoit balki yil faslini ham hisobga olgan holda maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasi masalalarini rejalashtirish lozim.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik salomatlikning asosiy omillaridan bo'lib ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan: X. A. Meliev O'zbekistonning hozirgi sharoitida maktabgacha va quyi sinf yoshidagi bolalarning harakat faolligini o'rganib borib, respublikaning tabiiy, iqlimiy va ijtimoiy xususiyatlarining fasllar almashinuvi, harakatning keskin o'zgarishi, quyosh radiatsiyasining oshib ketishi, milliy urf-odatlar va xokazolar ko'rsatadiki, bularsiz o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash jarayonini rejalashtirish hamda amalga oshirish mumkin emas.

O'quvchilarning harakat faolligi borasida keyingi yillarda olib borgan ilmiy tadqiqot ishlarida aniqlanishicha, 45 daqiqalik jismoniy tarbiya darsi davomida o'quvchilarning harakat faolligiga bo'lgan tabiiy ehtiyojining atigi 40 foizi qondirilgan ekan. Haftadagi ikki soat jismoniy tarbiya darsi haftalik harakat faolligi me'yorini faqat 11 foizini qoplaydi xolos. Kichik yoshdagi o'quvchilarda esa bu me'yor mustaqil harakat hisobiga 18-22 ming o'g'il bolalar, 16-18 ming qiz bolalar lokomotor harakat bajaradilar.

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi.

O'zbekiston sharoitida yashayotgan boshlang'ich sinf bolalarining jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik ko'rsatkichlari boshqa mintaqalardagi (Moskva, Kiev, Estoniya) tengdoshlariga nisbatan farq qilmadi. Boshqa guruh olimlar O.A.Rixsieva, O.M.Jegallo, K.A.Nurmuhamedov, K.D.Mirsaidova, O.A.Rixsieva, F.N.Nasriddinov, A.I.Rixsiev, K.M. Maxkamjonov, F. N. Nasriddinov va boshqalar o'z ilmiy tadqiqot ishlarini o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini, iqlim sharoit, urf-odatlar va mahalliy an'analarning rivojlanishiga bo'lgan ta'sirini o'rganishga qaratganlar.

1987-90 yillar davrida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash uchun O. A. Rixsieva rahbarligida KONTREKS-2 tizimi bo'yicha motor testlar ishlab chiqilgan. SHu testlar bo'yicha 7-17 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini o'rganish maqsadida olingan.

Ilmiy ma'lumotlarda ko'rsatilishicha 1989-90 yillarda olingan ma'lumotlar jismoniy rivojlanish bo'yicha (1925-1926, 1927-28, 1939-40, 1949-50, 1959-60, 1964-65, 1989-90) yillardagi ko'rsatkichlarga qaraganda 65 yil ichida o'zbek bolalari 12 yoshda 19,9 sm oldingi yil davrlardagi tengdoshlariga qaraganda yuqori o'sgan (1.1-jadval).

1925 yildan 1990 yilgacha Toshkent shahri o'zbek o'g'il bolalarining jismoniy rivojlanishini umumiy ko'rsatkichlar asosida taqqoslash.

1.1-jadval

Yoshi	G.I. SHtillerman			G.I. SHtillerman			V.P.SHirokova-Divaeva			V.P. SHirokova-Divaeva			O.T.Ushnurtseva L.L. Yeliseev			A. Rixsieva			A. Rixsieva, F.N.Nasriddinov, R.I.Rixsiev		
	1925-1928			1927-1928			1939-1940			1949-1950			1959-1960			1964-1965			1989-1990		
	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm
12	132,1	28,4	63,5	132,0	28,6	63,5	132,0	28,0	62,9	131,4	30,5	64,6	139,5	32,9	67,6	143,0	34,0	68,0	152,0	38,0	72,3
13	137,8	33,1	69,5	137,8	31,4	66,0	138,0	32,6	65,4	137,3	35,4	67,0	145,7	36,5	67,7	149,0	39,0	72,0	156,6	42,0	76,8
14	142,5	36,5	68,0	142,5	34,0	67,7	143,1	35,0	67,6	143,8	39,5	69,0	153,2	42,5	73,5	155,0	44,0	75,0	165,0	45,0	77,2
15	149,5	38,6	70,8	149,5	38,0	70,5	149,5	40,4	70,8	151,6	45,3	71,2	156,9	45,1	74,5	161,0	50,0	78,0	167,0	50,4	81,8
16	156,0	44,4	74,2	156,0	44,7	74,3	157,9	46,6	74,9	159,0	51,7	75,5	161,7	49,6	77,9	165,0	55,0	81,5	167,4	56,0	83,3
17	159,8	47,3	76,4	159,7	46,2	75,8	163,3	49,7	77,3	164,5	55,1	78,7	164,8	53,7	79,9	167,0	57,0	82,6	169,4	58,0	85,0

Qizlar esa 12 yoshda 20,8 sm; 13 yoshda 17,6 sm, 14 yoshda 22,5 sm; 15 yoshda 11,8 sm; 16 yoshda 10,2 sm; 17 yoshda 9,5 sm yuqori o'sgan A. A. Rixsieva, F. N. Nasriddinov, A. I. Rixsiev (1.2-jadval).

Bizning fikrimizcha bu shaharlarning geografik o'rni, iqtisodiyoti, urf-odat va o'ziga yarasha an'analari ta'siri bo'lishi mumkin. Undan tashqari nasl ham katta rol o'ynaydi.

Olingan ma'lumot natijalari tahlili shuni ko'rsatyaptiki, ohirgi yillarda bolalar jismoniy rivojlanishi 60-70 yillardagi tengdoshlariga nisbatan ancha yuqori. Lekin MDH dagi tengdoshlari (Moskva, Litva, Leningrad va boshqa shahar) bilan taqqoslanganda toshkentlik o'g'il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi nisbatan past.

M.M.Raximov, F.N.Nasriddinov, K.M. Maxkamjonov va boshqalar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining jismoniy rivojlanishga bog'liqligini ko'rsatganlar. Masalan: tezkorlik – 30 m. ga yuqori startdan yugurish; tezkor kuch-turgan joyidan uzunlikka sakrash; (1kg) to'pni irg'itishda, ya'ni jismoniy rivojlanishi yuqori bo'lgan bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori.

SHuni ham aytib o'tish kerakki, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni, ko'krak qafasi kengligi, hayotiy o'pka hajmi) past bo'lgan o'quvchilarda ko'pincha kuch, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlari,

1927 yildan 1990 yilgacha Toshkent shahri o'zbek qiz bolalarining jismoniy rivojlanishini umumiy ko'rsatkichlar asosida taqqoslash

1.2-jadval

Yoshi	G.I. SHtillerman			V.P. SHirokova-Divaeva			V.P. SHirokova-Divaeva			O.T. Ushnurtseva L.L. Yeliseev			A. Rixsieva			A. Rixsieva, F.N.Nasriddinov, R.I.Rixsiev		
	1927-1928			1939-1940			1949-1950			1959-1960			1964-1965			1989-1990		
	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm	Gavda uzunligi sm	Gavda og'irligi kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm
12	132,7	29,6	62,2	133,6	29,5	62,0	133,0	27,7	63,2	140,9	33,6	67,7	145,0	38,0	68,6	153,5	35,2	71,2
13	137,4	33,7	63,2	139,5	32,4	63,5	139,6	36,1	66,4	147,3	38,5	70,9	150,0	43,0	74,0	155,0	40,6	78,2
14	143,2	36,7	67,5	143,3	36,4	66,3	143,4	39,8	69,0	151,9	43,3	73,1	153,5	45,7	76,0	157,5	45,8	80,0
15	145,4	38,5	67,4	147,7	43,0	69,5	151,0	45,5	69,5	155,1	47,2	75,1	154,0	50,0	78,0	157,2	46,6	80,5
16	149,8	41,0	69,8	153,6	46,0	71,5	155,0	49,4	71,0	155,4	48,5	76,2	156,0	51,0	79,0	160,0	50,0	84,1
17	152,5	46,1	70,8	158,1	47,6	73,0	158,8	54,9	72,0	156,9	48,8	76,5	157,0	51,0	80,0	162,0	52,0	84,4

Toshkent va Moskva shaharlari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish
ko'rsatkichlarini taqqoslash

1.3-jadval

Testlar me'yorlar	Maktablar	$X \pm m$	δ	v	t
Gavda uzunligi, (sm)	Toshkent	119,83-0,68	3,67	3,06	6,4
	Moskva	127,07-0,90	4,17	3,28	
Gavda og'irligi, (sm)	Toshkent	22,16-0,37	2,00	9,01	3,7
	Moskva	25,24-0,74	3,31	13,17	
O'pkaning tiriklik sig'imi, (ml)	Toshkent	1229-48,12	259,25	21,08	3,8
	Moskva	1518-58,42	271,25	17,22	
Qo'l dinamometri, (kg)	Toshkent	12,70-0,63	2,79	21,43	1,5
	Moskva	11,59-0,37	1,97	17,00	

Toshkent va Moskva shaharlari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik
ko'rsatkichlarini taqqoslash.

1.4-jadval

Testlar me'yorlar	Maktablar	$X \pm m$	δ	v	t
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Toshkent	89,34 $\pm$ 1,94	10,43	11,68	8,6
	Moskva	121,05 $\pm$ 3,13	13,97	11,52	
Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	Toshkent	51,55 $\pm$ 1,12	6,03	11,70	6,8
	Moskva	64,35 $\pm$ 1,52	6,78	10,40	
1kg to'ldirma to'pini otish (m)	Toshkent	158,03 $\pm$ 4,71	25,38	16,06	3,8
	Moskva	191,38 $\pm$ 7,27	32,51	16,85	
30 m ga yuqori startdan yugurish (soniya)	Toshkent	6,96 $\pm$ 0,06	0,34	4,84	3,9
	Moskva	6,57 $\pm$ 0,09	0,39	5,90	

ishchanliklarining rivojlanishi sust ekan.

Zamonaviy hayot sharoitida o'quvchilarning tabiiy harakat faolligi nisbatan katta ekan. O'quvchilarning harakat faolligini chegaralanishi ularning organizmida bir qator o'zgarishlar va buzilishlarga olib keladi.

Bu modda almashish, qaddi-qomatni buzilishi, qon-tomir tizimi tomonidan o'zgarishlar.

Ma'lumki bir yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarlik sathi bo'yicha bir biridan farq qilishlari mumkin. Bunday individual farq

qilishining omillariga salomatlik holati, o'sish tezligi, jinsiy holati, harakat faolligini tarkibi va boshqalar kiradi.

M.Raximov o'quvchilar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini atrof-muhit bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatganlar.

Berilgan ma'lumotlarning guvohlik berishicha qishloq o'quvchi qizlari shaharlik tengdoshlariga nisbatan tana vazni va uzunligi, ko'krak qafasi kengligi jihatdan past, lekin kuch ko'rsatkichlari yuqori.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bir-biridan katta farq qiladi.

Kichik maktab o'quvchilarida jismoniy kuchni o'sishi, aqliy o'sish bilan bir paytda namoyon bo'ladi, bo'yni o'sishi ozroq lekin, gavda og'irligi sezilarli darajada ortadi. Bo'yni o'sishi 11 yoshgacha 140 sm. gacha, og'irligi esa 34 kg. gacha ortadi. Bu yoshlarda har yiliga og'irligi 2-2,5 kg. ga qo'shilib boradi. Ko'krak aylanasi kengayib boradi. Lekin ko'krak aylanasi bo'y o'sishi bilan uni kengayishi susayadi.

Agar 7 yoshlarda bu ko'rsatkichlarni o'sishi teng bo'lsa, 11 yoshga yetganda bo'yni tez o'sishdan ko'krak aylanasi kengligi gavda uzunligini yarmidan 2-4 sm. ga qolib ketadi.

Boshlang'ich sinf yoshi davrida [7-11] yosh o'quvchilarni og'irligiga har yiliga 3-4 kg, gavda uzunligiga 4-5 sm, ko'krak qafasi aylanisiga 1,2-2 sm qo'shiladi. 7 yoshda o'g'il bolalar gavda og'irligi qiz bolalardan 0,2 kg, shu yoshda gavda uzunligi 1 sm ortiqdir. 7-8 yoshda qo'l barmoq kuchlari o'g'il bolalarda qiz bolalarga nisbatan taxminan 5 kg. ga, 11-12 yoshda esa 10 kg. ga ortiqdir. 8-11 yoshlarda pul'sning urishi har daqiqada 84-90 tani tashkil etadi. Arterial bosimni balandligi esa 96 tadan 108 gacha bo'ladi va har yili 3-4 mm. ga qo'shilib boradi. O'pkaning tiriklik sig'imi 7 yoshdan 12 yoshgacha 1300 dan 2000 ml. gacha ortadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarligi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar характери va hajmiga bog'liqdir, bir xil yoshdagi bolalar bir-biridan jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichi bo'yicha farq qiladi. Undan tashqari boshlang'ich sinf yoshida deyarli hamma jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari juda ham yuqori o'sish tezligida namoyon bo'ladi va bu o'quvchilarni turli xil jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi davr bo'lib hisoblanadi.

O.A.Rixsieva, F.N.Nasriddinov, A.I.Rixsieva, X. Soliev tana uzunligining o'sishi haqida ilmiy ishlar olib borgan va ularning fikricha tananing o'sish jarayoni bir xil emas, balki yildan yilga o'zgarib boradi.

K. M. Maxkamjanov ko'rsatishicha, tug'ilganda tana uzunligi qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan qisqaroq, 10-13 yoshda qizlar shu ko'rsatkichlar bo'yicha o'tib ketadi.

Jismoniy mashqlar gavda muskullarini o'sishi va mustahkamlanishiga yurak-qon tizimi faoliyatining va nafas olish a'zolarining yaxshilanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy rivojlanish ko'proq tashqi muhit ta'siri ostida bo'lib, rivojlanish jarayonini salbiy yoki ijobiy tomonga o'zgarilishi mumkin.

B. A. Ashmarin, E.A. Seytxalilov, R. Salamov o'tkazishgan tadqiqotlaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, yoshiga nisbatan jismoniy sifatlarni rivojlanishi notekisdir, ya'ni bir xil emas.

O'quvchilarning qo'l kuchlarini samaradorlik davri o'g'il bolalarda 9 yoshdan 12 yoshgacha, qiz bolalarda 10 yoshdan 12 yoshgacha davom etadi, ayniqsa 10-12 yoshda kuch sifatlari jadal o'sadi. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish asosan bolalarda 6 yoshdan 10-11 yoshgacha bo'lgan yoshlarda tezlik bilan rivojlanadi. Qiz bolalarda egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'g'il bolalarga nisbatan 20-30 foizga yaxshiroqdir. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun o'quvchilarni yosh xususiyatlarini inobatga olinishi lozim, masalan: umurtqa pog'ona harakati 7 yoshdan 14-15 yoshgacha oshib boradi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabi boshlang'ich sinflaridagi 9-11 yoshli o'g'il bolalarni hamda 12 yoshgacha bo'lgan qiz bolalarni chidamlilik sifatini rivojlantirishni eng samarali davri bo'ladi, 13-14 yoshda bu sifatni pasayishi kuzatiladi.

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi.

Texnika rivojlanishi natijasida odamning mehnat vazifalari ham o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib bormoqda. Jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talab oshib bormoqda, harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi. Kuchi, bilim sifati va jismoniy ish hajmi, o'zining imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanib bajarish bilimi yuksalmoqda. SHuning uchun bolalarni jismoniy tarbiya berish masalalarini taraqqiy ettirish, o'rganish dolzarb muammo bo'lib qoladi. Bu o'sib kelayotgan avlodni shakllantirishda asosiy ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda talabalar va o'quvchilar sog'ligida muxim yetishmovchiliklar aniqlandi. Talaba va o'quvchi yoshlarni oliy o'quv yurti va maktabni tugatishida salomatlik ko'rsatkichlarini pasayishi kuzatilmoqda.

Kasallikning kelib chiqishining birdan bir sababi harakat faolligini yetishmasligidir.

Amaliyot o'quvchi bolalarning salomatligini saqlash va mustahkamlash usullari vujudga kelgan kam harakatlilikni oldini olish yo'llari, jismoniy tarbiya sifatini oshirish metodlari, o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni ko'tarish usullari, ularni zamon talabiga javob beradigan jismonan baquvvat, chaqqon, dovyurak ishbilarmonlarni tarbiyalash, kelajak avlodni hayotga, mehnatga, Vatan mudofasiga tayyorlash bo'yicha savollarga javob kutmoqda. Bu masalalarni o'rganishga va yechishga nazariyachi olimlar, jismoniy tarbiya fani bo'yicha tajribali o'qituvchilar va ustoz murabbiylar o'z hissalarini qo'shib kelyaptilar.

Hozirgi vaqtda mashg'ulot jarayonida nostandart sport anjomlari, trenajerlar va noan'anaviy usullar keng qo'llanilmoqda va ular yaxshi natijalar bermoqda.

Jismoniy tayyorgarlik salomatlikning va ishchanlikning asosiy belgisi bo'lib uni tarbiyalash yo'llari ko'p qirralidir. SHuning uchun bir guruh olimlar D.D.SHaripova, X.SHomuradov, M.A.Arslonova o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, salomatligini, oila hayotining holati, bolaga nisbatan oilada bo'lgan munosabat, bolalarning iqtisodiy muhit bilan bog'liqligini ko'rsatib o'tadilar.

O'zbekiston o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi Rossiyadagi tengdoshlaridan 15–20 foizga pastdir.

Maxsus tadqiqotlar ko'rsatdiki, MDH ning har xil joylardagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi qishloq va shaharlarda bir xil emas.

SH. Xonkeldiev, A. Abdullaev o'zlarini ishlarida shahar va qishloq maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligida farqlar borligini ko'rsatishgan.

SH.X.Xankeldiev tomonidan issiq iqlimda yashovchi bolalar harakat tayyorgarligining xususiyatlari boshqa mintaqa o'quvchilari bilan taqqoslab ko'rilganda olingan ma'lumotlar uchta asosiy turdagi bog'liqlikni ko'rsatadi:

- issiq iqlimda bolalarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi hamma yosh davrlarda MDH o'rta polosada yashovchi bolalarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasiga mos keladi, «30 m.gacha yugurish, 60 m.gacha yugurish, 100m.

gacha yugurish, turgan joyida uzunlikka sakrash, yugurib kelib sakrash, uzoqlikka kichik koptokni uloqtirish»;

- Farg'ona vodiysi bolalari ba'zi bir mashqlarda boshqa mintaqaga qaraganda, asosan chidamlilik, muvozanatini saqlash, kuch va chaqqonlik mashqlarida ortda qolmoqda;

- 12-13 yoshgacha bo'lgan qizlarda ko'p mashqlarda natijalar me'yorlariga mos keladi, lekin kattaroq yoshda yugurish mashqlarining natijalari me'yorlaridan past. Bu ma'lumotlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, mamlakatni janubiy mintaqasida yashovchi bolalarga bu erta biologik, qisman erta jinsiy yetilish bilan tushuntiriladi.

Jismoniy tarbiya sifatini va samaradorligini oshirish uchun jismoniy tarbiya jarayonida ko'proq differentsial qonuniyatlarini va metodlarini qo'llash tavsiya etiladi. Ayniqsa, o'g'il va qiz bolalar o'rtasida samarali usullardan boshlang'ich sinflarda qo'llashni boshlash maqsadga muvofiqdir.

X. A. Meliev, A. K. Ataev, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi Respublika iqlim sharoiti hamda atrof muhitga bog'liqligini ko'rsatadilar.

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishgan davridan milliy o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini aniqlash bilan birgalikda milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar jarayonida keng qo'llash uchun imkoniyatlar yaratilmoqda.

O'quvchilar murakkab harakat mashqlarini tez o'zlashtira olish, o'sib borayotgan jismoniy yuklamalarga moslashishi turli jismoniy sifatlarini rivojlanishiga va boshqa oldiga qo'yiladigan talablarga tez moslashadilar. Lekin harakat ko'nikma, malakalarni shakllanishiga pedagogik, metodik nuqtai nazardan to'g'ri va jiddiy qarash kerak. SHu boisdan bu yoshda jismoniy sifatlarni samarali tarbiyalashga eng qulay vaqtligini hisobga olgan holda mashg'ulotlarning murakkabligi, jismoniy yuklamani oshib borishi lozim va nazorat ostida bo'lishi kerak.

Har xil uslublardan to'g'ri samarali foydalanish ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarni samarali hal etishi hamda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshib borishi, jismoniy tarbiya darsining sifatini yaxshilash to'g'risida ilmiy tadqiqot ishlarida ko'rsatganlar.

Boshlang'ich sinflarda ayniqsa frontal va aylanma trenirovka usullari keng qo'llanib borilmoqda. Bu bolalar yoshida umumiy buyruqlar hamda bir vaqtda o'quvchilarni mashqlarini bajarishlari, ko'pincha darsning tayyorlov va yakuniy qismida o'tkaziladi hamda o'qituvchiga nazorat olib borishga qulay imkoniyat yaratadi.

K.M.Maxkamjanov fikricha, aylanma trenirovka uslubi maksimal jismoniy yuklanishga va dars zichligini oshirishga qaratilgan bo'lib, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib borishda oldindan tayyorlangan, o'tilgan materiallarga suyangan holda bu uslublardan foydalanish lozim. Bu uslublar oqimli va aylanma trenirovka usulda o'tkaziladi. O'tkazish vaqti 12-15 daqiqadan oshmasligi kerak.

Mashqlar ketma-ket yoki o'quvchilar 4-5 guruhga bo'linib daxliz bo'ylab bajaradilar. Dars o'tkazish jarayonida musiqa chorlash o'quvchilar faoliyati samaradorligini oshiradi. Umuman olib borilgan tadqiqotlar, pedagogik kuzatishlar o'quv materiallarini mustahkam, yaxshi o'zlashtirishga va yuqori natijalarga erisha olish imkoniyatlarini ko'rsatadi.

T. S. Usmonxo'jaev, K.M.Mahkamjonov, R.S.Salamov, fikricha jismoniy tarbiya darsi maktabda o'quv-tarbiyaviy jarayonning va umumiy tartibning asosiy qismi bo'lib, kun tartibda, katta tanaffuslarda, kuni uzaytirilgan guruhlarda harakatli o'yinlarning ahamiyati katta. Ular bolalar orasida do'stlikni mustahkamlaydi, ahloqiy tarbiyani shakllantiradi, bir-biri bilan bo'lgan munosabatni yaxshilaydi, ularning harakat faolligini va qiziqishini oshiradi.

Harakatli o'yinlarni tanlashda ayniqsa, katta tanaffuslarda tashkil qilish va o'tkazish uchun jamoali, do'stlik munosabatini shakllantiradigan o'yinlarni saralab olish lozim. Bu esa shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hamda harakat faolligini yaxshilaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning o'zlari mustaqil ishlashi, asosiy harakatlarga o'rgatish uchun uning samarasini oshiruvchi shartlaridan biridir.

Dars jarayonida murakkab mashqlarni o'zlashtirish mobaynida o'quvchilarning faolligi, ishchanligi oshib boradi. Ularda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qiziqish oshadi.

Harakat faolligini namoyon bo'lishi o'quvchilarni jinsiga bog'liq.

O'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har yosh guruhidagi kunlik harakatni bajarishga bo'lgan ehtiyoj qiz bolalarda o'g'il bolalarga nisbatan past.

O'zbekistonda ham olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf qiz va o'g'il bolalari orasida jismoniy tayyorgarligini aniqlashda asosan hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farq qiladi. O'g'il bolalarning 4x10 m okkizimon yugurish, kichik koptokni irg'itish, 30 m ga yugurish, uzunlikka sakrashda o'g'il bolalar ko'rsatkichlari nisbatan yuqori. Undan chiqdi qiz va o'g'il bolalarga dars jarayonida taqsimlanadigan me'yorlarni bo'linishi ham har xil bo'lishi kerak. Agarda jismoniy tarbiya darslari qiz va o'g'il bolalarga bo'linib alohida o'tilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini va harakat faolligini oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga (kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari, sport to'garaklari, musobaqalar, uchrashuvlar sport bayramlari va boshqalar) jiddiyroq munosabatda bo'linsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Maktabda haftada o'tkaziladigan 2 soat jismoniy tarbiya darsi bolalarda haftalik harakatga bog'liq bo'lgan talabni 11 foizga, ko'pi bilan (dars yuqori zichlik bilan o'tilsa) 40 foizga qoniqtirar ekan. Boshqa jismoniy tarbiya shakllari (mashg'ulotgacha gimnastika, quvnoq daqiqalar, katta tanaffuslarda harakatli o'yinlar, sport to'garaklari, musobaqa va boshqalar) muntazam o'tkazilsa 60 foizga bolalarning haftalik harakatga bo'lgan talablarga javob beradi.

Harakat faolligini kunlik hajmi 2 soatdan hamda haftalik harakat 14 soatdan kam bo'lmashligi kerak.

Maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bola organizmiga to'laqonli jismoniy yuklama berish uchun yetarli emasligini hamda ilmiy tadqiqotlarga ko'ra o'quvchilarning kundalik harakatga bo'lgan fiziologik ehtiyojini 45 daqiqali jismoniy tarbiya darsi faqatgina 11 foiz qondirishini hisobga olgan holda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan qo'shimcha mashg'ulot darslarini o'tkazish uchun maktab ixtiyoridagi soatdan foydalanishga, haftasiga 3 soatgacha, agarda qaerda imkoniyat bo'lsa, 4-5 soatli jismoniy tarbiya soatlarini o'tishga ruxsat etdi.

Harakat sifatlarini qo'shimcha sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar yordamisiz rivojlantirib bo'lmaydi.

Ilmiy tadqiqot ishlari bo'yicha ham bolalarda harakat faolligini oshirish uchun jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Harakat sifatlarini tarbiyalashda va rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'yin tarzda o'tkaziladi. Bunda bolalarda qiziqish, faollik, maqsadga intilish oshadi, ko'rsatilgan natijalar yuqori bo'ladi. Bu mashg'ulotlarni imkoni boricha tashqarida, ochiq havoda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Sog'lomlashtirish vazifalari inson organizmining barcha turlarini rivojlanishini, uning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanish uchun yo'naltirilgan.

Jismoniy tarbiya darsini jadval asosida tashkil qilish va o'tkazish yanada samarali natijalar berdi. O'quvchilarning bo'yi, vazni, kuchi, chidamliligi va salomatligi yaxshilandi. SHular qatorida boshlang'ich sinf o'quvchilari hamma fanlar bo'yicha o'zlashtirishi va ularning intizomi yaxshilanganligini ko'rsatishgan.

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya darslarida va boshqa mashg'ulotlarda nostandart sport anjomlari va buyumlarni hamda noan'anaviy uslublarni qo'llash tavsiya etilmoqda.

Undan tashqari jismoniy tarbiya amaliyotida o'quvchilarning yoshini va ularning harakat faolligini, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda samarador uslublarni tanlashga intilmoqdalar. SHu boisdan o'yin va musobaqaviy uslublariga yuqori qiziqish bilan qarashmoqda.

O'yin uslubining maqsadi o'quvchilarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshirish, mashg'ulotni qiziqarli hamda samarali o'tkazishni ta'minlash.

Musobaqaviy uslub bu dars yoki mashg'ulot jarayonida musobaqalarni kiritish, musobaqaviy ruh berish. Uning maqsadi o'quv materiallari o'zlashtirishni, jismoniy tayyorgarligini aniqlash va eng yaxshi o'quvchilarni saralashdir. Musobaqaviy uslubni qo'llashda mashg'ulot jarayonida o'quvchilar o'z kuchini, chaqqonligini, tezkorligini musobaqa bellashuvida sinab ko'radilar hamda g'oliblar aniqlanadi.

Musobaqaviy faoliyatda o'quvchilar o'z imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishga intiladilar.

Jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlar jarayonida o'yin, musobaqaviy uslublarni qo'llanishi o'quvchilarning masalan: sakrashda, 30 m. ga yugurishda, mokkisimon yugurishda, koptokni irg'itishda ko'rsatkich natijalari oddiy vazifalar bilan darsni tashkil qilishga nisbatan ancha yuqori.

Bularni qo'llash jarayonida yuqorida qayd etilgan olimlar fikricha mashg'ulotlarga o'quvchilar qiziqish bilan qatnashadilar, mashqlarni to'g'ri bajarishga va tez o'zlashtirishga erishadilar. O'quvchilar faolligi oshadi, natijalari va jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'ladi.

Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya masalalariga dunyo miqyosida katta o'rin ajratilmoqda. O'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan baquvvat, chaqqon, dovyurak, ishbilarmon, sog'lom qilib tarbiyalash uchun O'zbekiston Respublikasida ham jiddiy e'tibor bilan qaratilmoqda. Buning isboti «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» Qonun (1992 yil 14 yanvar), «Sog'lom avlod uchun» Prezident Farmoni (1993 yil 4 mart), «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun (1997 yil 29 avgust), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish» to'g'risidagi Farmoni (2002 yil 24 oktyabr) bo'lishi mumkin.

Bu farmon va qonunlar jismoniy tarbiya o'qituvchilar oldiga masuliyatli vazifalarni qo'ydi, murabbiylar o'z ishlarida yangicha qarash, jiddiy va ijodiy yondashish hamda izlanishda bo'lishni talab qiladi.

O'tgan ko'p yillar davomida tajriba asosida to'plangan pedagogik va metodik boyliklar asosida aniqlandiki jismoniy tarbiya masalalari har tamonlama amalga oshirilmoqda. Ular: dars o'tkazish sifatini yaxshilashga qaratilgan samarali usul va uslublarni qo'llash; nostandart, noan'anaviy mashg'ulotlarni o'tkazish; o'yin va musobaqa usullarni qo'llash; o'quvchilar faolligini oshirishga qaratilgan usul va tadbirlar; kun tartibida sog'lomlashtirish ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish; milliy harakatli o'yinlarni keng qo'llash; jismoniy yuklanishni asta sekin oshirib borish; haftalik jismoniy tarbiya darslari sonini oshirish; iqlim sharoit, urf-odat, an'anaga aylangan ommaviy xalq o'yinlarini o'z ichiga qamrab oladi.

Xulosa.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan ma'lum bo'ldiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarini salomatligini mustahkamlash jismoniy tarbiyaning o'rnini katta ekan, o'quvchilarni jismoniy mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda turli xildagi usul va uslublar qo'llaniladi hamda to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya darsi va sog'lomlashtirish tadbirlari o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

2. Boshlang'ich sinflarda kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish bolalarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlariga qiziqish uyg'otadi. Tadbirlarni muntazam o'tkazilishi o'quvchilarni kunlik harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirilishiga yordamlashadi, o'quvchilari bilan sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonida milliy va xalq o'yinlarini o'tkazish, ularni avvalo jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini oshirish bilan birgalikda do'stlikni, ahloqiy tarbiyani, munosabatni shakllantiradi hamda jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. O'zbekiston milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. T.1. Toshkent: O'zbekiston, 1996. -364 b.
2. Karimov I. A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.2. Toshkent: O'zbekiston, 1996 . -380 b.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch. –T.: “Ma'naviyat”, 2008. -176 b.
4. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. (1997. 29 avgust). Turkiston. –Toshkent, 1997. 30 avgust.
5. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. – Toshkent, 1998. 1 aprel.
6. Barkamol avlod orzusi. / Tuzuvchilar: Qurbonov SH., Saidov X., Ahliddinov R. – Toshkent: SHarq, 1998. -184 b.
7. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2000. 26 may). Xalq so'zi. –Toshkent, 2000. 21iyunъ.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabrъ). Sport. –Toshkent, 2002. № 80. 30 oktyabrъ.
9. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Farg'ona: 2001. -279 b.
10. Ataev A.K. Oilada bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va amaliyoti. -T.: o'qituvchi, 1992 -150 b.
11. Jeleznyak Yu. D., Petrov P.K. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. -M.: Akademiya, 2005. -272 s.
12. Ismoilov T., Mahkamjonov K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faolligini oshirishda noan'anaviy mashg'ulotlarni o'rni. // Pedagogik ta'lim. – Toshkent, 2004. -№ 6. -B. 93-94.
13. Matveev A. P., Melnikov S. B. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii. – M.: Prosvetshenie, 1991. - 191 s.
14. Maxkamjonov K. M., Salamov R.S., Yo'ldoshev K. K., Abdiev A. N. Umum ta'lim maktablari kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish metodlari. –Toshkent: 1989. -22 b.
15. Maxkamjonov K. M., Nasriddinov F. N. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – Toshkent: -1995. 74 b.
16. Nasriddinov F. N., Maxkamjonov K. M. Fizicheskaya razvitiya i fizicheskaya podgotovlennost' detey doshkol'nogo i shkol'nogo vozrasta. — Tashkent. 1992.- 87s.

