

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAHSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUHORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI
KAFEDRASI**

“Tasdiqlayman”
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani _____ p.f.n. B.B. Ma'murov
“ _____ ” _____ 2017 yil

5112000 – “ Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

IDIEV AVEZ O'KTAMOVICHNING

**“SOG'LOMLASHTIRISH VAZIFALARINING TEXNOLOGIK ECHIMI
SAMARADORLIGINI TEKSHIRISH”**
mavzusida yozilgan

MALAKAVIY BITIRUV ISHI
(2016 – 2017 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat etildi. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi mudiri: _____ Q.P. Arslonov “ _____ ” _____ 2017 yil.	Ilmiy rahbar: _____ R.X. Kadirov Rasmiy opponent: _____ R. Shukurov
---	--

Buxoro - 2017 yil

SOG'LOMLASHTIRISH VAZIFALARINING TEXNOLOGIK ECHIMI SAMARADORLIGINI TEKSHIRISH

Kirish.....	3
I BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI.....	6
1.1. Sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatning nazariy-metodik asoslari.....	6
1.2. Umum o'rta talim maktablarida sinfdan tashqari o'tkaziladigan shakllar sog'lomlashtirish tadbirlarining o'rni va ahamiyati.....	14
II BOB. TADQIQOT METODLARI VA TASHKIL TASHKIL ETILISHI.....	26
2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	26
2.2. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.....	26
2.3. Matematika-statistika uslublari.....	26
2.4. Tadqiqotning tashkil etilishi.....	26
III BOB. SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARI SAMARADORLIGINI TADQIQ ETISH NATIJALARI VA QIYOSIY TAHLIL.....	27
3.1. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlarining metodik xususiyatlari.....	27
3.2. Sog'lomlashtirish tadbirlari vositasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining sifat o'zgarishi.....	36
XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR.....	44
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	46
ILOVALAR.....	50

KIRISH

Davlatimiz rahbari taklifi bilan 2017 yilning mamlakatimizda "Xalq bilan muloqot va inson manfaatlarini yili" deb e'lon qilinishi barchamizga birdek ma'suliyat yuklaydi. Uchbu ma'suliyat, avvalo, xalqimiz turmushi, jamiyat hayotida mavjud bo'lgan turli masala va muammolarga kompleks yondashuvni, bunda, albatta, mamlakatimizda tobora rivoj topib borayotgan ijtimoiy sheriklik imkoniyatlaridan keng foydalanish, ya'ni, bir emas, bir nechta jamoat tashkilotlari imkoniyatlarini birlashtirgan holda, mavjud masalalarni hal etish tizimini yaratishni talab etadi [6].

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportshilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Sportning bu darajaga ko'tarilishida birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning hisssasi kattadir. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirildi. Bo'lardan «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi Qarori (2000 y), «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi (1993 y), «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni (2002 y) va boshqa bir qator xukumat qarorlari sport harakatini rivojlantirishga yo'l oshmoqda [1,2,4].

Jismoniy tarbiya va sportga kundan-kunga qiziqish uyg'onib boriladi. Chunki odamlarning sog'lomligini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishining ajralmas qismidir.

Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunida (2015) «Maktabgasha yoshdagi bolalar, o'quvch-yoshlar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish, maktabgasha tarbiya muassasalari va o'quv muassasalarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi [3,4,5].

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi inson haqida, uning sihat-salomatligi to'g'risida bolalik shog'idan boshlab g'amxo'rlik qilishni o'z siyosatining markaziga qo'ydi. Respublikamizda shunday zarur ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy muhit yaratilmoqdaki, u yosh avlodning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilish, uni muhofazalash masalalari davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirilganidan dalolat bermoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish», «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» (2002 yil) Farmoni mamlakatda amalga oshirilayotgan «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning , sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muxabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida qabo'l qilindi [6].

Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masaladir. Bunda milliy va umuminsoniy qadriyatlar, boy ma'naviy merosimizning eng yaxshi an'analari hamda shakllanib kelayotgan yangi udumlar birlashadi, tarbiyaning qudratli omiliga aylanadi.

Sog'lom avlod deganda, eng avvalo sog'lom nasl, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog'lom, iymon-e'tiqodli, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlodni tuchunamiz. Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi: Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari bilan sog'lomlashtirish tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish orqali o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzi talablarini ommalashtirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Ilmiy uquv adabiyotlarini hamda respublikamizning me'yoriy hujjatlarini o'rganish;

2. Umum o'rta ta'lim maktab o'quvchlarining umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash;

3. Sog'lomlashtirish tadbirlari samaradorligini o'rganish.

Tadqiqotning farazi: Faraz qilinadiki, ta'lim muassasada sog'lomlashtirish tadbirlar tizimini joriy etish orqali o'quvchlarda jismoniy ta'lim va tarbiy sifatining ijobiy o'zgarishi ehtimolligi mavjud.

Tadqiqotlar ob'ekti: Buxoro shahar № 14 - sonli umumiy o'rta ta'lim maktabda sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan sinfdan tashqarida olib boriladigan turli sog'lomlashtirish shakllari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazildi.

O'quvch-yoshlarning jismoniy ish qobiliyati va jismoniy tayyorgarligini samaradorligini o'zlashtirishga imqon bervshi turli sog'lomlashtirish shakllari hajmi;

Sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish o'quvchlar jismoniy tayyorgarliklarini turli sharoitda jismoniy o'zlashtirish dinamikasi;

Umum o'rta ta'lim maktabida o'quvch-yoshlari orasida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish jarayonida katnashuvshi tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlanish dinamikasi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi: Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 ta bob, xulosa va amaliy tavsiyalar hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 51 bet komp'yuter matnidan iborat.

I BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI

1.1. Sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatning nazariy-metodik asoslari

Sog'lomlashtirishning mashg'ulotlarini tashkillash asoslari:

Sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari orasida muayyan farq mavjudligi tabiiydir. Agarda sport mashg'ulotlarining asosiy funkstiyasiga tanlangan sport yo'nalichida maksimal natijalarga erishish bo'lsa, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida insonning jismoniy imkoniyatlari va salomatlik darajasini bir me'yorda saqlash yoki oshirish hisoblanadi [26,27].

Organizmning funkstional imkoniyati va jismoniy tayyorgarligini oshirish-sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatning asosiy yo'nalishidir. Aslida, sezilarli sog'lomlashtirish effektini kuzatish uchun anchagina quvvat sarflanishi, nafas olish, qon aylanish tizimlariga bir maromli uzoq muddat jismoniy yuklamalar berilishi zaryadlangan aerob yo'nalishi bilan bog'liq holda to'qimalar kislorod bilan ta'minlanadi [21,33].

Sog'lomlashtirish yo'nalichidagi jismoniy mashqlar effekti, mashg'ulotlarning davriyligi va davomiyligi, qo'llaniladigan vosita xususiyatlari va sur'ati, ish va dam olish tartibi bilan belgilanadi.

Sog'lomlashtirish yo'nalichidagi mashg'ulotlar inson organizmiga faqat ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun bir qator metodik qoidalarga rioya etiladi [16].

1. Yuklama hajmi va shiddatini asta-sekinlikda (tadrijiy) oshirish.

Dastlabki past shug'ullanganlik darajasiga nisbatan 3-5% gacha yuklama oshirilib organizm imkoniyatlari moslashtiriladi.

Organizmnı zo'riqtirmasdan, ko'nikmaga imkon yaratib yuklamalarni asta-sekinlikda oshirish, navbatdagi davomiyli va murakkab topshiriqlarni quyidagi usullar yordamida uddalash mumkin:

- mashg'ulot chastotasini (qaytalanish) oshirish;
- mashg'ulot davomiyligini oshirish;

- mashg'ulot sig'imini oshirish, (bevosita jismoniy mashqlarga sarflanadigan vaqtning umumiy mashg'ulot vaqtiga nisbati).

Dastlabki mashg'ulotlarda 45-50%, organizm jismoniy yuklamalarga ko'nikma hosil qilichidan keyin 70-75% ni tashkil etadi;

- mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarni bajarish shiddatini oshirish;
- organizmning barcha bo'g'inlari va ichki organlariga ta'sir ko'rsatish maqsadida, asta-sekinlikda qo'llaniladigan vosita turlarini ko'paytirish;
- harakatlar amplitudasi va murakkabligini oshirish;
- mashg'ulotni to'g'ri tashkillash shug'ullanuvchilar kayfiyati, ob-havo, jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq holda mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlariga sarflanadigan vaqtni oshirish yoki kamaytirish mumkin;

2. Qo'llaniladigan vositalar rang-barangligi. Jismoniy yuklama rang-barangligini, sifat samardorligini to'liq ta'minlashda o'zaro etarlicha farqlanadigan 7-12 mashqlar kifoya. Har tomonlama shug'ullantirishning samarali vositalari qatorida katta miqdorda muskullarni ishga safarbarligini ta'minlay oladigan yurish, yugurish, suzish, ritmik gimstika va boshqalar misol bo'la oladi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari mazmunan quyidagi mashqlardan iborat:

- kuch imkoniyatlari bilan bog'liq mashqlar (katta muskul guruhlar uchun o'tirib-turish, turnikda yoki gimnastik devorda osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib tushirish, yotgan holatdan o'tirish holatiga qaytish va aksincha);
- umurtqa pog'ona bo'g'inlari uchun gavda holatini o'zgartirishga qaratilgan mashqlar (gavdani oldinga va yon tomonga egish);

3. Mashg'ulot muntazamligi. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining muntazamligi organizmning barcha tizim va organlari faoliyatiga ijobiy ta'siri mavjud. Misol tariqasida -- jadvalda jismoniy yuklamaning yurak-tomir tizimiga ijobiy ta'siri ko'rsatilgan.

Aynan faol harakatlanishlar rejimi organizmning funkstional imkoniyatlarini oshirishda, qarilikning rivojlanish jarayonini sekinlashtirishda samarali vosita bo'la oladi.

Turli yosh guruhlar uchun sog'lomlashtirish maqsadida quyidagi haftalik harakat faolligi hajmi tavsiya etiladi:

- maktabgacha davr-21-28 soat;
- maktab davri – 14-21 soat;
- akademik listey va kasb-hunar kollejlarida – 10 – 14 soat;
- oliy ta'lim, talabalar – 10 -14 soat;
- xizmatchilar – 6 – 10 soat;

1 Jadval

Ko'rsatkichlar 1	Shug'ullanadiganlar 2	Shug'ullanmaydiganlar 3
Anatomik parametrlar: - yurak og'irligi - yurak hajmi Yurak kapilyar va sosudalar fiziologik parametrlar; - tinch holatda yurak urish soni; - tinch holatda qonning jadal hajmi; - tinch qonning bir daqiqali hajmi; - sistolik arterial bosim; - yurakning sutka davomida tinch holatdagi ishi; - tinch holatda qonning o'tishi;	350-500 gr 900-1400 l Ko'p miqdorda 60 marta/daqiqadan kam 100 ml 5 l/daq. ko'proq. 120-130 mm rtum stolbagacha 5000-10.000 kg m. 250 ml/daqiqa	250-300 gr 600 -800 l Kam miqdorda 70-90 marta/daqiqa. 50-70 ml. 3-5 l/daqiqa. 140-160 mm. rt. st. gacha. 10.000-15000 kgm. 250 ml/daqiqa

- tinch holatda miokardning kislorod qabul qilishi;	30 ml/daqiqa	30 ml/daqiqa
- koronar zaxira;	Katta	Kichik
Bir daqiqadagi maksimal qon hajmi.	30-35 l/daq	20 l/daq.
Tomirlar holati:		
- katta yoshda tomirlar elastikligi;	Mavjud	Yo'qotiladi
- Periferik kapilyar hajmi.	Katta miqdorda	Kichik miqdorda
Kasalliklarga moyilligi:		
- aterosklero.	Zaif	Sezirlarli.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga sarflanadigan vaqtni asta-sekinlikda oshirish, insonning qarishigacha harakat faolligini belgilaydigan bosh tendenstiya hisoblanadi.

Mazkur barcha effektlar majmuida organizm ishonchligi, barqarorligi oshadi va sermazmun umr davomiyligi uzayadi, vaqtdan oldin qarilikning oldi olinadi.

Turli insonlarda va yakka insonlar kabi, organizmning holati, individual xususiyatlari, kun tartibi sharoitlariga muvofiq kundalik va muayyan davrlarda harakat faolligi o'zgacha turlanadi.

Organizm qo'qisdan harakat faolligining yuqori darajasida past darajaga o'tganda harakatsizlik oqibatida muskullar atrofiyasi bilan bog'liq "detrenirovannost" holati vujudga keladi va aksincha me'yordan ortiq shug'ullanish muskullar gipertendiyasini keltirib chiqaradi.

Aksariyat mutaxassislarning tavsiyalariga ko'ra mashg'ulotlarda aynan aerob rejimli bioximik reakstiyalar hosilasida ish uchun zarur quvvat resurslariga muvofiq yurak-tomir urish soni o'zgarishi lozim.

Asosli aytish mumkinki, bu mashg'ulotlar ta'sirida yurak-tomir tizimi faoliyatida salbiy o'zgarishlar (buzilishi) sodir bo'lmasligi aniq.

Fiziologlarning ma'lumotlariga ko'ra insonning salomatlik holati, yoshi va jinsidan kelib chiqib yurak tomir urish soni 100 martadan 170-180 martagacha bo'lgan yuklamali mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish effekti yuqori sanaladi.

Yuklama shiddatini to'liq nazoratga olish uchun shug'ullanuvchi o'zining quyi va yuqori tomir urishi chegaralarini hamda o'zi uchun (salomatligi) YuTU tebranishning optimal hajmini belgilab olish zurur;

1. Yuklamali tomir urishning quyi chegarasini hisoblash formulasi

220-yosh (yillarda) . 0,6

2. Yuklamali tomir urishning yuqori chegarasini hisoblash formulasi

220-yosh (yillarda) . 0,7.

Umuman olganda YuTQCh fiziologik ko'rsatkich tebranish individual bo'lib, shug'ullanishni boshlovchilar uchun 120-130 marta/daqiqa mashg'ulot chagarasidir.

Zaiflashgan yoshi kattalar va yurak-tomir tizimi faoliyatida nuqsoni bo'lganlar uchun mashg'ulot jarayonida 120 marta/daqiqadan oshmasligi kerak.

YuTQCh 130-140 marta/daqiqa mashg'ulot boshlovchilarda umumiy chidamlilik rivojlanadi, muntazam shug'ullanuvchilarda bir maromda saqlashga imkon beradi. Organizmning aerob imkoniyatlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun maksimal mashg'ulot effekti YuTQCh 144-156 marta/daqiqali mashg'ulot natijasida kuzatish mumkin.

Jismoniy mashqlarning optimal sog'lomlashtirish effektini ta'minlashning asosiy sharti – yuklama hajmining organizm funkstional imkoniyatlariga muvofiqligidir.

2 Jadval

**Turli yosh va salomatlik holatdagi insonlar uchun mashg'ulotlarda tavsiya
etiladigan YuTQ soni (marta / daqiqa)**

№	Yoshi, yil	Salomatlik holati	
		Ijobiy	Salbiy
1	18-35	120-180	110-150
2	35-60	100-150	100-130
3	60-75	100-130	90-110

Faqat muntazam shug'ullanadiganlar uchun 30 yoshdan keyin YuTQCh 180 martagacha oshirish mumkin.

3 Jadval

YuTQ soniga nisbatan jismoniy yuklama darajasini belgilash.

Ish quvvati	Yosh yil				Zo'riqish xavfi	Mashg'ulot effekti
	30-39	40-49	50-59	60-69		
Super maksimal	187-189 dan ortiq	170-180 dan ortiq	170-171 dan ortiq	162-164 dan ortiq	Yuqori	Shubhali
Maksimal	175-188	167-178	160-170	154-163	Sezilarli	A'lo
Sub maksimal	153-175	148-167	141-160	138-154	Ehtiyotkorlik zarur	A'lo
Katta	128-153	127-148	122-141	120-138	Muntazam shug'ullanmaydiganlar uchun ehtiyot	Yaxshi
O'rta	100-128	100-127	100-122	98-120	Ahamiyatsiz	Qoniqarli
Engil	100 va kam	100 va kam	100 va kam	98 va kam	Yo'q	Sezilarsiz

Jismoniy yuklamalarni reglamentlashning bir nechta usullari mavjud:

1. Sarflanadigan quvvat nisbatida (maksimal kislorod iste'moli % hisobida, PWCmM % hisobida).
2. Takroriy mashq sonining absolyut va nisbiy ahamiyati (takrorlash sonining imkon darajasida maksimal takrorlash soniga nisbati %)
3. Fiziologik parametrlar hajmiga ko'ra (YuTQS, quvvat sarflanish).
4. Sub'ektiv xisssiyotlarga ko'ra.

Jismoniy yuklamalar quvvatining nisbiy nisbiylik ahamiyatiga ko'ra dozirovkalash. Ommaviy jismoniy madaniyat sharoitlarida maksimal kislorod iste'moli yoki maksimal ishchanlik hisobida yuklama reglamentlash anchagina murakkab. Shuning uchun amaliyotda asosan YuQS ga qarab yuklama dozirovkalanadi.

Sog'lomlashtirish yo'nalichidagi jismoniy mashq mashg'ulotlarida maksimal yuklamadan past bo'lgan, doimiy shug'ullanish uchun xavfsiz, ma'lum muayyanlikda yurak ish bajarishi lozim.

Buni hisoblashning yana bir formulasi $190 - \text{yosh (yil)}$ yoki grafikda berilgan ma'lumotlarga ko'ra belgilash mumkin.

Quvvat sarflanishiga muvofiq dozirovkalash. Tomir urishi chastotasi nafaqat yurak-tomir tizimining ishlash shiddatini balki organizmning bir hisobda barcha tizimlari faollashuvini, shu jumladan energiya almashinuvini ham aks etadi. Pul chastotasi va quvvat sarflanish orasida to'g'ri bog'liqlik mavjud. Jismoniy mashqlarni bajarishga sarflangan vaqt va puls chastotasini bilgan holda sarflangan quvvatni hisoblash imkoni mavjud (jadval 3).

Mutaxassislar ko'rsatmalariga ko'ra kutilayotgan natijaga erishish uchun mashg'ulot davomida minimal quvvat sarflanish 300-350 kkal.ni tashkil etadi. Ba'zi sog'lomlashtirish dasturlari tomonida tavsiya etilayotgan minimal kaloriya sarflanish samarasizlikka olib keladi.

3 jadval.**Puls chastotasi bilan bog'liq holda kislorod iste'moli va quvvat sarflanish.**

Puls chastotasi marta/daq	Quvvat sarflanish kkal		Kislorod iste'moli ml/min	Puls chastotasi marta/daq	Quvvat sarflanishi kkal		Kislorod iste'moli ml/daq
	1 daq	20 daq			1 daq	20 daq	
70	1,2	24	3,5	130	8,8	176	24,5
75	1,7	34	4,2	130	9,4	188	26,3
80	2,0	40	6,0	135	10,0	200	28,0
85	2,4	48	7,2	140	10,7	214	29,8
90	2,8	56	8,3	145	11,3	226	31,5
90	3,2	64	9,5	150	11,9	238	33,3
100	3,5	70	10,5	155	12,5	250	35,0
105	4,5	90	13,3	160	13,1	262	36,8
110	5,5	110	16,3	165	13,8	275	38,5
115	6,5	130	18,5	170	14,4	288	40,3
120	7,5	150	21,0	180	15,0	300	42,0
125	8,2	164	22,8	180 dan yuqori	15 dan yuqori	300 dan yuqori	

Ushbu ko'rsatkichlar muntazam shug'ullanmaydigan erkaklarda qayd etilgan.

Har bir inson organizmning asosiy modda almashinuvidan tashqari o'zining muskul zo'riqishlari hisobidan har kuni 1200-2000 kkal. quvvat sarflanishi salomatlikni ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlarni takrorlash soniga nisbatan dozirovkalash. Yagona mashqning takrorlash diapazoni 6-20 martani tashkil etadi. Muayyan vaqt oralig'ida (15-30 soniya) mashqni maksimal takrorlash (MT) imkoniyati hisobidan dozirovka (me'yor) usuli aniqlanadi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida yuklama dozirovkasi 20 yoki 50% MT ni tashkil etadi.

Yoshlarning sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida jismoniy ishchanlikni oshirish uchun umumiy, tezkor, tezkor kuch chidamlilik turlarini rivojlantiruvchi mashqlarga ko'proq ahamiyat beriladi. O'rta va katta yoshda esa tezkor mashqlar hajmi va shiddatini kamaytirib qolgan barcha jismoniy sifat ko'rsatkichlarini bir maromda saqlab qolishga e'tibor qaratiladi.

Jismoniy holati o'rta va yuqori bo'lgan (40 yoshgacha) yoshdagilar uchun haftasiga uch martalik mashg'ulot rastional hisoblanadi.

1.2. Umum o'rta ta'lim maktablarida sinfdan tashqari o'tkaziladigan shakllar sog'lomlashtirish tadbirlarlarining o'rni va ahamiyati

O'quvch - yoshlarni jismoniy jihatdan tarbiyalash, maktabgasha ta'lim davridan boshlab amalga oshiriladi, chunki maktabgasha ta'lim yoshidan, so'ng umum o'rta ta'lim maktablarida bolalar va o'quvchlarda jismoniy malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi, ularga o'z sog'lig'ini saqlash va muhofaza qilish o'rgatib boriladi.

Buning uchun bo'lajak o'qituvchilarni salomatlikni saqlash haqidagi milliy an'analarni hisobga olgan holda, bolalarga jismoniy tarbiya berishga tayyorlash zarur. Muammoni dolzarbligidan kelib shiqqan holda uchbu bitiruv malakaviy ishning quyidagi mavzuni yoritishga harakat qilindi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchlarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir.

Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlanish madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning bajarilishi jismoniy

kamolati, organizmning funkstional takomillashuvi, o'quvch sog'lig'ining mustahkamlanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishi, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emoçional ijobiy munosabatni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni ta'minlaydi [22].

Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga o'quvchlarining har tomonlama harakat faoliyati yo'li bilan erishiladi. Ular organizmidagi barcha funkçional jarayonni, uning optimal gigienik va shiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatini ko'paytirishga yordam beradi. Ta'lim tarbiyaviy vazifalar mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ba'zi elementlar bilimlar va atamalarni ma'lum qilish, to'g'ri harakat ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'li bilan hal etiladi [16].

Mashg'ulotlar xuchchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi [7,13].

Jismoniy mashg'ulotlar ko'zda, qishda va bahorda binoda va oshiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida barcha mashg'ulotlar oshiq havoda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Binoda va oshiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'zaro aloqadadir: ular barcha sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti ularning ba'zi o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sog'lomlashtirish-gigienik shartlarga rioya qilgan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlar harakatlarning to'g'ri, go'zal va aniq bo'lishini ta'minlaydi. Ular to'g'ri buyumlarlar bilan va musiqa jo'rligida o'tkazilishi mumkin.

Sog'lomlashtirish tadbirlarini sinf (yoki guruh) tarkibini hisobga olgan holda avvaldan rejalashtirish lozim bo'ladi. Buning uchun oldindan rejalashtirishga qo'yiladigan talablarni belgilash kerak.

Rejalar tuzish uchun kirishishdan oldin o'qituvchi zaruriy axborot to'plashdan iborat bo'lgan katta tayyorgarlik ishini bajarishi kerak. Bu axborot yillik stikli va vositasini, o'quv materiallini o'tish tarkibini belgilaydi.

Guruhlar uchun badan tarbiya bo'yicha dasturni batafsil o'rganish ularda aralash sinflar uchun ham ishlashga to'g'ri keladi. Bu ish uchun zarur, qator mashqlar bir neshta sinflarda o'rganiladi.

Buning uchun oldinga siljimaslik uchun har bir sinf uchun bu mashqlarni o'zlashtirish bo'yicha vazifani aniq belgilash lozim. Bundan tashqari dasturni o'rganish guruhdan - guruhga o'quv materialining darsligini o'rgatish imkonini beradi.

Shug'ullanuvshilar tarkibini o'rganish, ularning salomatligining holati bilimlar darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligi. Bunday ma'lumotlarni o'tmishdoshlari to'zgan hujjatlar ham yoki o'zining xotirlarini, tibbiy ko'rik uchun kartochkalarini o'rganib olish mumkin. Oldindan testlashtirish, o'quvchlar bilan suhbatlar boy material beradilar.

Maktabning moddiy bazasining holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilishi darajasini nazarda to'tish. Shu bilan birga uning rivojlanishi va mukammallashtirishning yo'lini belgilash lozim.

Pedagogika jamoasining va maktabning ma'muriy rahbariyati badan jismoniy madaniyatga munosabatini aniqlash uchun maktab ishining umumiy rejalari bilan tanishtirish.

Viloyat va tumanning sport-ommaviy tadbirlarining taqvimini bilan tanishtirish. Bu axborot dasturining bo'limlari o'tishini galma-galligini aniqlash uchun o'qituvchiga zarur.

Ishning shakllari va jismoniy mashqlar etakchi turini aniqlash uchun o'qituvchi aholi turar joyining va maktabning umumiy va sport an'alarini o'rganadi, o'quv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilaydi.

Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar quyidagisha: Rejalashtirishning aniq hujjatlarini to'zib shiqishda o'qituvchi qator talablarga rioya qilishga majbur.

Reja xalq va umumiy o'rta ta'lim maktab rahbar organlarini normativ hujjatlari va qarorlariga muvofiq bo'lishi kerak. Ular jismoniy tarbiyaning tizimini muvofiq muassasalari uchun davlat dasturi asosida to'zib shiqiladi. Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning usuliy maqsadi va maorif vazirligi ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalariga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak [2,6].

Rejalashtirish vaqtida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoiylariga amal qilish lozim. Rejalashtirish jarayonida tamoyillarni amalga oshirishda qulay shart-sharoit vujudga keladi: shaxsning har tomonlama rivojlanishi, jismoniy tarbiyaning amaliyot hamda sog'aytirish bilan aloqasi.

Jismoniy tarbiyaning muntazamligi, soddaligi, mustahkamligi va yuksalashining maqsadga qaratilganligi. Shu munosabat bilan vositalar tanlaganda shug'ullanuvshilarga har tomonlama ta'sir qiluvshi va yaxshi sog'aytirish samarasiga ega bo'lganlarga afzallik beriladi. Ko'pchilik darslarni sog'lomlashtirish tabbirlarini tabiiy sharoitlarda, oshiq havoda rejalashtirish lozim.

Muhim talablarga rejalashtirishning va maqsadga qaratilganligi deb, - hisoblash lozim. Reja muayyan stikllarda (darslar seriyasi, chorak, yil) oldingi uqikllarga tayanishi va kelgusi yilga tayyorlash kerak.

Rejalashtirish aniq bo'lishi kerak. Bu talab maktablarda ishni rejalashtirib, jismoniy tarbiya o'qituvchisi moddiy sport-texnika bazasini ta'minlagan darajasini hisobga olishni nazarda tutib amalga oshiriladi.

Barcha qayd etilgan hollarda o'qituvchi uchbu sharoitda o'zlashtirgan bo'lishi kerak. Hatto agar bu o'quv dasturidan chetga shiqishga olib kelsa ham, real baholashi kerak.

Maktabda bunday vaziyat dasturga yangi bo'lim kiritilganda vujudga keladi. Chunonchi, sog'lomlashtirish tadbirlari shakllari o'tkazilganda boshlangich sinf o'quvchlari bilan o'zoq tayyorgarlik ishlari talab qilinadi. Bu talabni amalga

oshirayotib ularni o'zlashtirishni nazarda tutilgan vaqti va mashqlar va aniqligi ta'minlangan bo'lishi lozim.

Rejalashtirishning aniqligini ta'minlash bosqichida uning vazifalari va bu vazifalarga muvofiqlashishda shakllangan vositalar bo'yicha aniq bosqichlarida ifodalangan. Mashqlar ko'p miqdoridan, eng ahamiyatlisini, hammabopligini tanlash, yoki aksincha maksimal pedagogik samarani ta'minlovchi mashqlarni tanlash zarur. Vositalar foydalanishning izshilligini bo'zishiga va "kuchli ta'sir qiluvshi mashqni" bevaqt foydalanishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Rejalashtirishning ko'rgazmaliligini jadvalli shakllarini yoki monitorini (devoriy gazeta sifatida) amaliyotga joriy etish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Maktab kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari. Umumiy o'rta o'rta ta'lim maktabida o'tkaziladigan mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika uyda boshlangan kun tartibining davomi bo'lib, o'quvch-bolalarni ma'lum tartibga, intizomlilikka, harakatlarni bajarishda tartibga o'rgatadi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastikada oddiy saflanish va qayta saflanish mashqlaridan, umumrivojlantiruvchi mashqlar va asosiy harakat mashqlaridan foydalaniladi. Badan tarbiyani muvofiqlashtirishda raqs elementlari ritmik gimnastika, ba'zi aerobik mashqlarni badan tarbiya mashqlari qatoriga qo'shib olishdan keng foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar ma'lum anatomik tartibda avval mushaklar va elka kamari /qo'llarni yuqoriga, tomonlarga, qo'llarni aylanma harakatlar qilish qo'llarni tirsakdan bukib, egish va panja harakatlari. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlari o'quvchi-bola imkoniyatiga qarab belgilanadi.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika. Maktabda mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi darsdan oldin o'tkaziladi. Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastiqani bajarishdan maqsad: bir tomondan ularning sog'ligini mustaxkamlash bo'lsa, ikkinchidan - o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishiga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchlarning diqqatini bo'lg'usi faoliyatga jalb etadi va ularni darsda faol

qatnashishni ta'minlaydi. Darhaqiqat, o'quvchlarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar mazza qilib o'ynab, yugurishga ulgo'rgan bo'lsa, boshqalari keshikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ba'zi birlari lanj holatda keladilar, ya'ni hamma o'quvchlarning ham dars boshlanichidan oldin diqqati bir erga to'planmagan bo'ladi. Shuning uchun ularning diqqatini bir joyga to'plash va o'zlarini aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Xuddi shu vazifani mashg'ulotgasha o'tkaziladigan gimnastika bajaradi. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinshlantiradi, ulardagi xayajonlanish holatni bosadi, boshqalarni tetiklashtiradi va faollashtiradi.

Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastiqani har bir shahar, tuman va qishloq maktablarida o'tkazish shart.

Maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchlar orasidan faollari va otalarni bilan birgalikda tayyorgarlik ishlarini olib borishlari, pedagoglar kengashida mashg'ulotgasha o'tkaziladigan gimnastiqani jiddiyoq muhokama qilish lozim.

Mashg'ulotgasha gimnastiqani o'tkazilishi maktab direktorining buyrug'i bilan e'lon qilinsa, yanada yaxshi bo'ladi, chunki bu holda o'quvchlarining intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun jamoa safarbar qilinadi.

Respublikamizning iqlim sharoitini (ko'zgi, baxorgi yog'ingarshilikni, yozda kunning issiq bo'lishni) hisobga olib, maktab maydonchasini qum-shag'al yotkizib va atrofiga daraxt o'tkazish yoki yomg'irdan saqlaydigan va issiq kunlarda soya-salqin beradigan soyabon o'rnatish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun eng yaxshi o'quvchlar va sportshi bolalardan o'ziga yordamshilar faolini tayyorlash lozim.

Mashg'ulotgasha gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun faol o'quvchlarni tayyorlash yo'llari har xil bo'ladi: to'garaklarda, jamoatchi instruktorlarning maxsus seminarlarida dars paytlarida mashqlar tizimi o'rgatiladi.

Mashg'ulotgasha gimnastika mashqlarini o'tkazuvshilarni tayyorlashdagi eng yaxshi usul seminar o'tkazishdir. Seminarda quyidagi shartlarga amal qilish kerak:

1. Har bir yoshdagi o'quvchlarning jamoatchi instruktorlari bilan mashqlar tizimini alohida – alohida o'rganish.

2. Har bir mashqning nomini aytib, uning qanday bajarilishini o'quvchlarga ko'rsatib, ularga mashqni bajarib ko'rishni taklif qilish, mashqning organizmga ta'sirini tuchuntirib, bajarishda yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan xatolarni eslatib o'tish lozim.

3. Instruktorlarga hamma mashqlarni o'rnatilgan tartibda bajarib, mashqlarning nomlarini ketma-ket aytib, sanab, o'sha harakatlarni aniqlashni taqlif qiling: masalan, bosh barmoqlarni kaftga bosish, ung oyoqning uchida turish va xakazo.

4. Harakatlarni aniq bajara olmaydigan o'quvchlarga shu harakatni puxta o'rganib olgunlariga qadar buyruqlarni takrorlash lozim.

5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sinf raxbarlari sinfga mashqlar tizimini o'rgatayotgan paytlarida o'quvchlarning intruktorlik talablarini to'g'ri bajarishlariga ko'maklashishilari lozim.

O'quvchlarga mashqlar tizimini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish mumkin, o'quvchlar bu tizimni uyda o'zlari mustaqil o'rgana oladilar. Jismoniy tarbiya darslarida vaqtinsha yoki butunlay ozod etilganlar shifokorning maslaxati bilan uyda har kuni ertalab sog'lomlashtirish gimnastika mashqlari kompleksini bajarishlari lozim.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchlarning darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga havasini oshirish uchun sinflar orasida musobaqa shaklida o'tkaziladi. Maxsus salomatlik burshagini tashkil etib, natijalarini yozib borish shart. Buning uchun jismoniy tarbiya faoliyatidan o'quvchlarni ajratib, har bir sinfni mashq bajarishini, xulqini, faolligini baholaydilar va xakazo. O'quvchlarning uyuchqoqligi ko'p jihatdan ular bilan oldindan olib borilgan tayyorgarlik ishlariga bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarish uchun har bir sinfga

maydondan doimiy bir joyni ajratib qo'yish lozim. Mashg'ulotgasha o'tkaziladigan gimnastiqani jamoatchi instruktorning navbatshi o'qituvchiga bildirgi berishdan boshlash kerak. Imkoniyatli erda gimnastika mashqlarini musiqa ostida bajarilsa, juda yaxshi bo'ladi.

Mashg'ulotgasha o'tkaziladigan gimnastika 8-10 daqiqa davom ettiriladi. Kichik sinflarda mashqlarni bajarish vaqti 5-7 daqiqagasha kamaytiriladi.

Har bir mashqlar kompleksini o'quvchlarga 10-15 kun davomida bajartirish mumkin. O'quvchlarda mashq bajarishga bo'lgan havasini oshirish maqsadida har ikki-uch kundan keyin mashqlar kompleksining biror qismini o'zgartirib turish lozim.

1-2-3-4- sinflar uchun alohida-alohida mashqlar kompleksini oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi tuzib beradi, keyinchalik esa, bu ishni jamoatchi instruktor yoki razryadli sportshilarga topshirish kerak. Har bir jismoniy mashqlar kompleksi hamma asosiy mushaklarga ta'sir etadigan bo'lishi lozim.

Darsdan oldin bajarilib, butun organizmni, barcha mushaklarni taraqqiy ettiradigan gimnastikaning asosiy mazmuni mashqlardan iboratdir. Ayniqsa hamma o'quvchlarni bemaol joylashtirish imqonini beradigan maydonchasi bo'lgan maktablar bu mashqlarni yurish, yugurish harakatlari bilan to'ldirib borish tavsiya etiladi.

Bu mashqlarning organizmga bo'ladigan ta'sirini sekin-asta kuchaytirish, kishini ko'prok harakatlantiradigan mashqlarni bajartirish, mashqlarning bajarilish sur'atini o'zgartirish va harakatlarni bir-biriga moslab borish shart.

Barcha mushaklarni ustiradigan mashqlar kompleksini tanlashda ularning quyidagisha taksimlanish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Birinchisi-qon aylanishini yaxshilaydigan, shuqur nafas olish va qomatini to'g'riligisha saqlashga yordam beradigan "kerilish" xilidagi mashqlar.

Ikkinshisi-oyoqlarni bukish va qonning butun organizmga tekis tarqalish imkonini beradigan "shuqqayish" xilidagi mashqlar.

Uchinshi, to'rtinchi va beshinshilari—gavda mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Ular korin mushaklarini mustaxkamlaydi va ichki a'zolarining me'yoriy holatini, hamda ishlashini ta'minlaydi. Butun mashqlar orqa mushaklarini ham rivojlantirib, qomatning to'g'ri o'sishi, bukurlikning oldini olib, gavdaning qiyshiq (qovurga) mushaklarini mustaxkamlash imkonini beradi.

Oltinshisi-siltanish harakatlaridan iborat bo'lgan mashqlardir, bunday mashqlarni bajarish natijasida bo'g'imlar chaqqon ishlaydi, bilak, oyoq va ko'krak mushaklari taraqqiy etadi. Bu mashqlar mushaklarning bir tekisda rivojlanishga va qomatning to'g'ri o'sishiga xizmat qiladi.

Ettinchisi-sakrash, yugurish va shakqonlik bilan sho'qqayish mashqlari bo'lib, ular nafas olish va qon aylanishini kuchaytirib, barcha ichki a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi.

Mashg'ulotgasha o'tkaziladigan gimnastika turgan joyda yurish bilan yoki sinfga uyuchqoqlik bilan kirish uchun saf mashqlari bilan tamomlanish lozim.

Yugurish va mashqlarni me'yoridan ortiqsha bajarish natijasida nafas olish kiyinlashadi. Qo'llar yuqori ko'tarilganda yoki yon tomonga o'zatilganda mushaklar ko'krak kafasiga takaladi va shu bilan nafas olishga xalaqit beradi. Shuning uchun nafas olishni me'yorlashtirish maqsadida eng yaxshisi yurish yoki dastlabki holatdagi singari qo'llarni belga qo'yish, orqaga uzatish va yana dastlabki holatga qaytish, oyoq uchlarida ko'tarilish va yana butun tovonga tushish mashqlarini bajarish kerak.

Mashqlarning bu tavsiya qilingan tartibi qat'iy emas, ular ma'lum darajada o'zgartirilishi ham mumkin.

Masalan, bayroqchali mashqlarni 1 "b" sinfdan yoki 1 A,B,V sinflarda o'tkazish mo'ljallangan deylik. Endi bu sinflardagi har bir o'quvchga uyda ikkitadan bayroqsha yasab kelishni topshiriq qilib beriladi. Ana shundan keyingina bayroqchali mashqlar kompleksini o'tkazishga kirishish mumkin.

Buyumlarni maydonchaga oldindan shunday qilib qo'yish kerakki, o'quvchlar saf tortish yoki darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish uchun

o'z joylariga kelganlarida ana shu bayroqsha, to'p yoki arg'imshoqni osongina oladigan bo'lsinlar.

Quvnoq daqiqalar. Ma'lumki, bolaning uzoq vaqt harakatsiz o'tirishi, maktabda uzoq vaqt o'tirgan bo'lishi bola qo'l va oyoq barmoqlarining, qorining qon bilan ta'minlanishini susaytiradi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishining yomonlashuvi esa bolalarning asab xujayralarining ish faoliyatiga salbiy ta'sir etadi, bu esa o'z navbatida bola diqqatliligiga ham salbiy ta'siri bo'ladi. Bola sharshaydi, uning ish qobiliyati pasayadi. Mashg'ulotlardan chetlashadi, diqqatsiz bo'lib qoladi, har narsani unutadigan bo'lib qoladi, o'quv materiallarini o'zlashtira olmaydi.

Olimlarning ko'rsatishlari bo'yicha, birinchi sinf o'quvchlarining uzoq diqqat bilan quloq sola olish vaqti 15-20 daqiqa ekan. 35 daqiqali mashg'ulotdan keyin ularda ish qobiliyati keskin tuchib ketadi: uning shiddatligi – 37% ga, sifati esa - 50% kamayadi. Shunda 50% bola ishdan chetlashadi.

Dars paytida ko'rish va eshitish organlari, tana, ayniqsa orqa ko'rak qismi mushaklari (chunki bu qism uzoq vaqt statik holatda bo'ladi), ishlayotgan qo'l barmoqlari ko'proq yuklama oladi.

Mana shu jarayonida 2-3 ta jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash charchashni yo'qotadi, o'quvchlar diqqatini yaxshilaydi.

Quvnoq daqiqalar oddiy, murakkab koordinastiyani talab etmaydigan 2-3 ta mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir.

Quvnoq daqiqalar hamma darslarda o'tkazish shart. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan holda bajariladi.

1-2 daqiqasha davom etadigan 3-4 mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Kompleksning 1-mashqni qo'llarni harakatlantirgan holda turlisha dastlabki holatlardan sho'zilish, to'g'rilanish, hamma bug'inlarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashq tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashish mashqi, 3-mashq oyoq uchun (oyoqlarni bukish va to'g'rilash tizzadan bukilgan

oyoqlarni ko'tarish, partada o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, turgan holdan o'tirish va x.k.): 4-mashq esa – tinshlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Mashqlar aniq, to'g'ri, shiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Dars jarayonida quvnoq daqiqalar o'tkazish bo'yicha bir qancha boy tajribalarga egamiz. Uni o'tkazish metodikasi ham turlishadir.

Yana quvnoq daqiqalarni musiqa sadolari ostida o'tkazish ham qo'llaniladi. Musiqa bolalarning dam olish samaradorligi uchun kuchimsha omil bo'lib, ijobiy xissiyot beradi, harakat bilan bog'langan holda ish qobiliyatini oshirishning samarador vositasi bo'ladi.

Quvnoq daqiqalarning taxminiy kompleksini keltiramiz-ki o'qituvchi shunga o'xshashlarni sinfining tayyorgarligi va yoshini hisobga olgan holda har bir sinf uchun alohida tuziladi.

Kuni o'zaytirilgan guruhlarda sport soatlari. I-IX sinflar uchun jismoniy tarbiyadan shiqarilgan yangi dasturda maktabda jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ularning ichida kuni uzaytirilgan guruhlarda kundalik sport soatlari asosiy o'rinni egallaydi.

Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni xal etish imqonini beradi, aqliy faoliyatini jismoniy faoliyat bilan almashuviga yordamlashadi, faol xordiq shiqarish uchun kulay sharoitlar yaratadi, yaxshi kayfiyat, ijobiy xissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, majbur qilmagan shaklda o'tkaziladi. Unda ko'proq harakatli o'yinlar, o'yin-atrakçionlar, musobaqalar ko'proq qo'llaniladi. Bu soatlari umumiy darsga aylantirish kerak emas, aks holda bolalarda charchashlikni xosil qiladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug'ullanuvshilarda fiziologik va xissiy yuklamalarning oshishi ketma-ketlik prinstiplariga rioya qilishi kerak.

Guruhli mashg'ulotlarda asosiy o'yinni mashqlarni bajarishga tayyorlovshi umumrivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Ular tez saflanish va qayta saflanish mashqlari uchun juda zarurdir. Darsning tayyorlovshi qismidan keyin bolalarni 2-3 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu guruhning har biri o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mashqlar bajaradi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil etish O'quvch uchun vazifaning bajarilish sifatini aniqlashga kiyinshilik tugdiradi, shuning uchun bu Mashg'ulotlarga jamoatchi instruktorlar yoki yuqori sinf o'quvchlarini taklif etiladiki, ular o'quvchlarning mashq bajarishlarini nazorat qiladilar.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlarini o'tkazishning muvoffaqiyati ko'p jihatdan o'tkazish joyiga ham bog'liq.

Maktabdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlariga «Sport bayrami» ham kiradi, bunda qo'yi sinf o'quvchlarini jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan muntazam shug'ullanishga ko'proq qiziqtirish maqsadida sport bayramlari, maktab bo'yicha musobaqalar, turistik poxodlar va ekskursiyalar o'tkaziladi. Bu tadbirlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi raxbarligida butun pedagogik jamoa jismoniy tarbiya faoli, ota-onalar tomonidan o'tkaziladi. Bunday bayramlar qiziqarli, Quvnoq o'tishlari uchun bolalar faqat tomashabin bo'lib qolmasdan, balki bevosita qatnashuvshi bo'lishlari kerak.

Turistik podoxodlar, ekskursiyalar, sayrlar umumta'lim maktablarining qo'yi sinf o'quvchlari uchun yangi fan – atrof – muxit bilan tanishish fani kiritildi. Shunga asosan qo'yi sinf o'quvchlari bilan maktab xududida tashqariga poxodlar, ekskursiyalar, sayrlar o'tkazish zarur.

Ritmik gimnastika. Jismoniy tarbiyada yangi majmua dasturda 1-sinflar uchun ritmik gimnastika elementlarini o'tish ko'zda tutilgan. Ritmik gimnastika – bu jismoniy tarbiya sog'lomlashtirishga butunlay yo'naltirilgan bo'lib uning asosiy maqsadi va vazifalari yosh avlodni tarbiyalash, ularda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malaka va odatni shakllantirish.

II. BOB. TADQIQOT METODLARI VA TASHKIL ETILISHI

Umumiy o'rta ta'lim maktablarda jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalichida sog'lomlashtirish vazifalarining texnologik echimi samaradorligini tekshirish uchun quyidagi ilmiy tadqiqot metodlarini o'tkazish rejalashtirildi:

A) ilmiy – nazariy, metodik adabiyotlar tahlili;

B) pedagogik kuzatishlar;

V) tadqiqotning tashkil etilishi;

G) matematik statistika.

2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar manbalarini taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish

Umumiy o'rta ta'lim maktabida o'quvch-yoshlari bilan tashkil qilinadigan sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy manbalar hamda metodik adabiyotlar tahlil qilinib umumlashtirildi.

2.2. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari

Maktab o'quvchlariga beriladigan sog'lomlashtirish tadbirlari shakllarini tashkil qilishda jismoniy mashqlarini murakabligi yoki soddaligiga qarab, bajarilishi uslublari va vositalari.

Kuzatilgan shakllardagi kamshilik va yutuqlarni hisobga olgan holda o'qituvchilarning, o'quvchlarga nisbatan bilim darajasini amalga oshirish metodikalari aniqlandi.

2.3. Matematik statistika

Tadqiqot natijalarining statistik tahlil qilish metodikasi aniqlandi. Ushbu metodikaga ko'ra sinf ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi.

2.4. Tadqiqotning tashkil etilishi

Bitiruv malakaviy ish rejasiga muvofiq 2016-2017 o'quv yilida Buxoro shahar № 14 sonli umumiy o'rta ta'lim maktabning jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalichida o'quvchlar orasida sog'lomlashtirish tadbirlar tizimi joriy etildi.

III BOB. SOG'LOMLOSHTIRISH TADBIRLARI

SAMARADORLIGINI TADQIQ ETISH NATIJALARI VA QIYOSIY TAHLILI

3.1. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlarining shakl va mazmun aloqadorligi

Maktablarida o'tkazilgan qator suhbatlar, mahalliy mutaxassislar va mahalla faollarining fikriga ko'ra joylarda maktabgasha va maktab yoshidagi bolalar sportga juda qiziqishadi. Lekin, ularni mutaxassis rahbarligida muntazam shug'ullanish uchun deyarli imkoniyat yo'q.

Mutaxassis bo'lsa sharoit yo'q, sharoit bo'lsa murabbiy o'qituvchi yo'q. Shuning uchun ayrim hollarda fidoyilikni o'z qo'llariga olgan boshqa fan o'qituvchilari yoki katta yoshdagi sport ixlosmandlari bolalarni o'z bag'riga oladilar, ular bilan kunda bo'lmasa ham ahyon-ahyonda shug'ullanishadi. Asosan esa bolalar o'zlarining jismoniy harakatga bo'lgan ehtiyojlarini o'z bilganlarisha qondiradilar. Ehtimol shu sababli bo'lsa kerak qishloq bolalarining ko'pchiligi jismoniy jihatdan bir tekisda shakllangan bo'lmaydilar.

Kishloq sharoitida bolalar turli xo'jalik yumuchlari bilan band bo'ladilar (er shopish, o't o'rish, mol boqish, qurilish va hokazo). Bu yumuchlarning yuklamasi bola uchun qanshalik etarli bo'lmasin organizmni har tomonlama va bir tekisda shakllantirmaydi. Aksinsha, ayrim og'ir yumuchlar o'sib kelayotgan organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Afsuski, hozirgi kunda ota-onalar uchun va turli yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanishga o'rgatadigan, yo'l-yo'riq ko'rsatadigan hammabop kichik-kichik, lo'nda tilda yozilgan va rasmlar bilan ilova qilingan kitobshalar, tavsiyanomalar mavjud emas.

Tan olish lozimki, me'yorsiz doiradagi jismoniy harakat, funkstional ikoniyatdan ortiq bo'lgan og'ir yumuchlar bola organizmida salbiy oqibatlariga olib keladi.

Ma'lumki, kundalik harakat xajmi va shiddati o'quvchlar salomatligi, ularning jismoniy va funktsional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir.

2016-2017 o'quv yili davomida Buxoro shahar №14 umumiy o'rta ta'lim maktabning jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishida sport hamda sog'lomlashtirish tadbirlariga bo'lgan munosabat, xususan jismoniy tarbiya darslarini va jumladan quvnoq daqiqalar, kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari, raqs mashqlari, sport bayramlari, ritmik gimnastika hamda turli sport musobaqalarini tashkil qilish, o'tkazish saviyasi va mavzuga oid boshqa masalalarning ahvolini bilish maqsadida maktab o'quvchlarining fikr-mulohazalarini o'rgandildi (jadval 1).

1- jadval

**Buxoro shahar № 14 sonli umumiy o'rta maktablarda o'tkazilayotgan
sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va uni yuqori saviyada o'tkazishga
oid so'rovnoma natijalari**

	Savollar	Javoblar variantlari					
		<i>Ha, yaxshi, yuqori</i>		<i>Yo'q, yomon, sust</i>		<i>Qisman, bilmayman, muntazam emas</i>	
1.	Sog'lomlashtirish tadbirlarini Quvnoq daqiqalar, kuni o'zaytirilgan guruhlarda sport soatlari, raqs mashqlari, sport bayramlari, ritmik gimnastika hamda turli sport musobaqalarini yoqtirasizmi?	50	83,3	7	11,6	3	5,0
2.	Sog'lomlashtirish tadbirlarini qiziqarli o'tadiladimi?	38	63,3	10	16,6	12	20
3.	Sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazilishida sinf faolligi qanday?	39	65	11	18,3	10	16,6
4.	Sog'lomlashtirish tadbirlari dasturida har xil sport turlari va milliy o'yinlar elementlaridan foydalaniladimi?	10	16,6	40	66,6	10	16,6
5.	Sog'lomlashtirish tadbirlarida ijro va o'yin intizomi qanday?	30	50	19	31,6	11	18,3

6.	Sog'lomlashtirish tadbirlari dasturi bo'yicha maxsus me'yorlar qabo'l qilinadimi?	9	15	40	66,6	11	18,3
7.	Sog'lomlashtirish tadbirlari shakllarini o'tkazishda xakamlar tomonidan baholar adolatli qo'yiladimi?	30	50	20	33,3	10	16,6
8.	Sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha sinflararo bellashuvlar qizikarli o'tkaziladimi?	20	33,3	20	33,3	20	33,3
9.	Maktabingizda sog'lomlashtirish tadbirlar shakllari bo'yicha to'garak ishlari yuritiladimi?	40	66,6	10	16,6	10	16,6
10.	Siz sog'lomlashtirish tadbirlarida doimiy qatnashasizmi?	38	63,3	12	20	10	16,6
11.	Sog'lomlashtirish tadbirlari doimiy muntazam o'tkaziladimi?	27	45	23	38,3	10	16,6
12.	Tumandagi boshqa maktablar jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladimi?	10	16,6	29	48,3	21	35
13.	Sizning maktab jamoangiz tuman yoki viloyat musobaqalarida yuqori o'rinlarni olganmi?	29	48,3	21	35	10	16,6
14.	Maktabingizda yuqori razryadli va tuman, viloyat terma jamoasiga a'zo sportshilar bormi?	10	16,6	27	45	23	38,3

Savolnoma natijalaridan ko'rinib turibdiki, Buxoro shahar №14 son umumiy o'rta maktabda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga bo'lgan qiziqish doirasi nihoyatda keng va o'quvchlar sog'lomlashtirish tadbirlari shakllarida faol ishtirok etar ekanlar, jumladan sog'lomlashtirish tadbirlari shakllariga qiziqadigan o'quvch respondentlar 82,0%ni tashkil etsa, sog'lomlashtirish tadbirlarida doimiy qatnashuvshilar soni 63,3 % ga teng.

Bu borada umumiy o'rta ta'lim maktablarda jismoniy tarbiya darsini o'tish va darsdan tashqari o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari uni uslubiy

saviyasi, o'quvchlarni darsda ishtirok etishi, faolligi va boshqa masalalar haqida tasavvur hosil qilish alohida ahamiyatga egadir.

O'tkazilgan savol-javoblarga ko'ra shu narsa ma'lum bo'ldiki, sog'lomlashtirish tadbirlari doimiy muntazam o'tkazilishini 27 ta (45%) o'quvch tasdiqlayapti, har doim ham sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilinishini yoki bo'lmasa sust holda o'tkazilishini 23 ta (38,3 %) O'quvch, 16,6 % O'quvch umuman bu tadbirlarga befarq ekanliklarini bildirishmoqda.

Chunonchi, 66,6 % respondent o'quvchlar maktabingizda sog'lomlashtirish tadbirlar shakllari bo'yicha to'garak ishlari yuritiladimi? degan savolga kuvona javob bergan bo'lsalar, 16,6 % O'quvch-bolalar sog'lomlashtirish tadbirlar shakllari bo'yicha to'garak ishlarini tashkil qilinishiga qonikmas yoki juda sust deb, - javob berganlar, 16,6, % O'quvchlar esa umuman bunday ishlarga befarqli ekanliklarini bildirishgan.

Sog'lomlashtirish tadbirlari dasturida har xil sport turlari va milliy o'yinlar elementlaridan foydalanilishi 10 ta o'quvch-bolalarni qoniqtirsa, 66,6 % o'quvch-bolalarni qoniqtirmasliklarini ma'lum qilishmoqda.

Savolnoma natijalariga ko'ra juda kam foizni ko'z atashga imkon bergan 4, 6, 12, 14 shi savollarning ijobiy tomonlariga kam e'tibor berilganligi afsuslanarli hol yoki bo'lmasa hozirgi kunda umum o'rta ta'lim maktablari zamon talablariga xali javob bera olmasliklaridan dalolat bermoqda. Uchbu savollar mazmun va mohiyatini to'la – tukis yo'lga qo'ymoq uchun biz mutaxassislar oldida qator vazifalar turganligi bilan isbotlanadi.

Chunonchi, sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha sinflararo bellashuvlar qiziqarli o'tkazilish darajasi hammasi bo'lib 33,3 % ga teng bo'layapti. Uchbu fazilat mashg'ulot davomida sinf faolligi darajasini (65 %0 yuqori deb aytish imqonini bermaydi. Sog'lomlashtirish tadbirlari intizomi ham talabga javob bermaydi (50 %). sog'lomlashtirish tadbirlarini uslubiy jihatdan yuqori saviyada va aniq yo'naltirilgan reja asosida o'tkazish ko'zlangan pirovard samarani berish isbotni talab qilmaydi. Lekin, o'tkazilgan savolnoma bo'yicha shu narsa ma'lum

bo'ldiki, sog'lomlashtirish tadbirlarini ilmiy-uslubiy jihatdan tashkil qilish, uni samarasini aniqlash qolaversa berilayotgan mashqlar, mashqlar elementlari o'quvchilarga ta'sir etish darajasini baholashda maxsus m'yorlardan deyarli foydalanilmas ekan.

E'tiboringiz uchun joylarda, ya'ni o'rganilgan Sirdare viloyati Boevut tumanidagi umum o'rta ta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishning ahvoli, uning uslubiy saviyasi va samaradorligi shart-sharoit yaratish, o'qituvchi murabbiylar malakasini oshirish va umuman sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishni rivojlantirishga bo'lgan munosabat noshor ahvolda ekanligidan darak berib turibdi

Bu albatta shu maktablardagi murabbiy, o'qituvchi va rahbarlarning vakolatiga qisman bo'lsada kiradi. Lekin, umum o'rta ta'lim maktablarning moddiy sport-texnikasi imkoniyatlarini tubdan yaxshilash sport inshootlarini qayta ta'mirlash, yangisini qurish, ularni sport jixozlari va anjomlar bilan ta'minlash yuqori tashkilotlar mutasaddi raxbarlarining vaqolatli burshidir.

Shu bilan bir qatorda shu narsani ham ta'kidlash joizki, hozirgi kunda maktablarning moddiy sport-texnik ahvoli qanday bo'lichidan yoki bu ahvol qashon yaxshilanichidan qat'iy nazar har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi nafaqat mutaxassis bo'lishi kerak, balki u tadbirkor, tashabbuskor va fidoiy ham bo'lishi darkor.

O'quvchlarni jismoniy tarbiya, sportga hamda sog'lomlashtirish tadbirlariga qiziqтира olishi, ularni qo'shni maktablarga musobaqalarga olib borishi, o'z maktabida namunali turnirlar o'tkazib turish lozim. Buning uchun har bir o'qituvchidan tashkilotshilik qobiliyati talab qilinadi.

Yuqorida qayd etilgan so'rovnoma natijalari maktablarida jismoniy tarbiya, sport hamda sog'lomlashtirish tadbirlarini yangi pog'onaga ko'tarishni, o'qituvchilarni esa sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va uni yuqori saviyasi o'tkazish, ularning malakasini oshirish vazifasini o'rta tashlamoqda.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha o'tkaziladigan shakllarning metodikasini quyidagisha olib borildi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarining komplekslari *I va II sinf o'quvchlari uchun*:

1-mashq. Dastlabki holat (D,H)-Asosiy tik turish (A,T,T). 1-2-3- qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib, oyoq uchiga turib-nafas olinadi. 4.Dastlabki holatga kaytib-nafas shiqariladi. Bu mashqni shoshmasdan 4-6 marta takrorlanadi.

III – IV sinf o'quvchlari uchun

1-mashq. Dastlabki holat-oyoqlar orasini oshib, barmoqlar mucht qilinadi. 1-2-qo'llar yon tomonga-yuqoriga o'zatib, kerishib-nafas olinadi. 3-barmoqlar oshiladi. 4-D,H ga kaytilib, nafas shiqariladi.

Quvnoq daqiqalar uchun mashqlar I-sinf uchun (partada o'tirgan holda)

1.D.h. – qo'llar parat ustida oldinga o'zatilgan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, sho'zilish; d.h. ga qaytish;

2.D.h. – qo'llar parta shetida mucht qilingan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib barmoqlarni yozish va mucht qilish;

3.D.h. – qo'llarni bosh orqasida, tirsak oldinda. Tirsakni yon tomonga yunaltirilib, orqaga engashish, D.h. ga qaytish;

4.D.h. – qo'llar belda. Boshni oldinga, orqaga, chapga, unga burish – “tik-tak”, “tik-tak” deyish.

Mana shunday komplekslarni tuzishda bolalar uchun hozirgi kunda audio kassetalar shiqarilgan, quyidagi qo'y va qo'shiqlar juda mos keladi: katta tanaffuslarda harakatli o'yinlarni va jismoniy mashqlarni o'tkazishni direktor yoki uning o'rinbosarlari boshqarib boradilar. Bunday tanaffuslarni o'tkazish bevosita jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, sinf rahbarlariga, jismoniy tarbiya jamoasiga, jamoatchi instruktorlarga va maktab ota-onalarga ko'mitasiga yuklanadi.

Uzaytirilgan tanaffuslarda jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazish qo'yi sinf o'quvchlari uchun quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi:

- Harakat faolligini oshirishga;

- Faol mazmunli dam olishni va xordiq shiqarishni tashkil etish;
- Butun organizm tonusini va ish qobiliyatining tiklanishini rivojlantirishga;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishda odatlarni va talabalarni shakillantirishga.

O'yinlarni va jismoniy mashqlarni quyi sinf o'quvchlari organizmning psihologik-fizologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish zarur.

Qo'yi sinf o'quvchlari o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun etarlisha tajribaga ega emaslar, shuning uchun sinf raxbari va jamoatchi tashkilotshining roli birinchi darajada bo'lib keladi. Katta tanffuslarda o'tkazilgan o'yinlar maktab xovlisida yoki maktab stadionida, agar xavo yog'ingarshiligi bo'lsa, sport zalida yoki yopiq joylarda o'tkazish tavsiya etiladi. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga harakatli o'yinlar, koptok, arqonsha bilan mashqlar, tirmashib shiqish va oshib o'tish, raqs elementlari, ritmik gimnastika, rolikli qonbkida uchish, quvnoq musobaqalar, attrakcion – o'yinlar kiradi. Sport o'yinlarini o'tkazadigan maktab faoli xaftasiga 1 marta yangi o'yinlar, mashqlar, ularni o'tkazish xususiyatlarini muxokama qilish uchun yig'iladilar. Bu mashg'ulotni jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'tkazadi, uning o'zi harakatli o'yinlarni va boshqa mashqlarni o'tkazishni va tashkil etilishini nazorat qilib boradi. Bolalarning katta tanaffuslarida o'tkaziladigan o'yinlarga bo'lgan qiziqishlari va uning samaradorligi ko'p jihatdan sport qurollari va jixozlarining turiga bog'liq bo'ladi. Bular – bayroqchalar, lattali koptokchalar, bar'erlar, arqonshalar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, turli koptoklar, hamda shu kabilardir.

Olti yoshlilar, birinchi sinf o'quvchlari uchun butun sinf qatnashadigan harakatli o'yinni keltiramiz. Bu o'yin “Biz jismoniy tarbiyashimiz” deb ataladi. O'qituvchining “Stadionga yugur” signali bo'yicha bolalar butun maydon, zal bo'yicha engil yuguradilar. “To'xta” signali bo'yicha bolalar biror bir sportchining turish holatnini ko'rsatgan tarzda tuxtaydilar, bu bilan sportning qaysi turi unga ko'proq yoqishini aniqlash mumkin. Shu paytda o'qituvchining topshirigiga ko'ra

bir bola “jismoniy tarbiyashilarga” qarab turadi va birinchi qimirlaganini aniqlaydi. U chetga olinadi va o’yin takrorlanadi.

O’quvchilar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar o’tkazishda taqlid qilinuvshi mashqlar asosiy qirinni egallaydi. Ularni bajarishda o’qituvchi komanda berish urniga “bolalar, shamol esayotgan vaqtdagi daraxtga o’xshash tebranamiz”. Kuyonshaga o’xshash sakraymiz “Uchayotgan quch qanotlari kabi qo’llarimizni silkitamiz” deydi.

Jismoniy mashqlar shunday tanlanadi-ki, bo’larda qo’l mashqlari so’ngra elka, tana, oyoq mushaklari ketma-ket qatnashsin. Bunda yurak- tomir va nafas olish tizimi etarli darajada yuklama olishni kuzatish mumkin.

Kuni o’zaytrilgan guruhlarda sport soatlari uchun o’yinlar.

Masalan, jamoali o’yinlar – “Kun va tun”, “Ovshilar va o’rdaklar”, “Sakrab o’tir”, “Bir-biriga otish” va x.k.: guruhli o’yinlardan – “Buch joy”, “Zovurdagi buri”, “Qarmoq”, “Harakatlanuvchi nishon” va boshqalar. Bundan tashqari ikki o’quvchi orasida musobaqali o’yin, o’yin attrakstion va boshqa turdagi o’yinlar qo’llaniladi.

Kuni o’zaytirilgan guruhlarda sport soatlarida qo’llaniladigan o’yinlardan namunalar keltiramiz.

“Uychasiz quyoncha”. Ikki O’quvchidan tashqari hamma bolalar ikkitadan bo’lib bir-birlariga qarab maydonda turadilar. Ikkita boladan biri quyoncha, ikkinshisi – bo’ri. Bo’ridan qochayotgan quyon ikkitadan turgan o’quvchlar orasiga turib oladi. Quyon orqasida turgan bola “uyshasiz quyoncha” ni tutib olsa, o’rin almashinadilar.

Maktabdan tashqari o’tkaziladigan jismoniy tarbiya shakllari uchun o’yinlar. Harakatli o’yinlarni o’tkazish 1-4 sinf O’quvchlari bilan xaftasiga uch marta o’tkazish mumkin. Koida bo’yicha jismoniy tarbiya darslarida bolalarga oldindan tanish bo’lishi kerak. Oldin bolalarga sezilarli darajada harakatning aniqligiga diqqatni talab qiluvshi, lekin katta jismoniy kuch sarflamaydigan o’yinlar taqlif qilinadi. Masalan, “Urtok komandirlar”, “Uysiz kuyon”, “O’quvch kopshik”,

“Chanada yo’lovshim bilan estafeta”. So’ngra ko’p yugurish, sakrash, to’pni otish, birgalashib harakat qilish o’yinlari beriladi. Masalan, “Bayroq uchun kurash”, “Yugurish polkasi”, “Qopqon” yoki “Uy”, “Buri darada”, “Otishmochok”, “Aniq nishon”.

Mashg’ulotning yakunida kuzatib borish va ziyaqli o’yinlarni o’ynash mumkin. Masalan, “Bekinmachok”, “12-shup”, “Kim yakinlashdi?”, “Hamma bayroqqa”.

3-4 sinflarda bir mashg’ulotda oldin harakatli o’yin, so’ngra soddalashtirilgan sport o’yinlaridan bittasini o’tkazish kerak. Maqsadga muvofiq harakatli o’yinlarda soddalashtirilgan o’yinlarga yaqin usul va harakatlarni kiritish, keyinchalik unga tayyorgarlik kurishdek bo’lardi. Masalan, “Boshliqqa to’pni berma” - basketbol, “To’p uchun ko’rash”-qo’l to’pi, “To’p xavoda” - voleybol, “To’p aylana ichidan” futbol.

I-II sinf o’quvchilari bilan buyum va buyumlarsiz rivojlantiruvchi mashqlarni xaftada ikki marta tashkil qilish mumkin. Mashqlarni tanlashda qo’l yoki oyoq, elka qism mushaklari, nafas olish kerak, yurak-tomir tizmlari kerakli muqdorda ish kuchini olishiga diqqatni qaratish kerak. Buyum va buyumlarsiz umumrivojlantiruvchi namunaviy mashqlar ilovada berilgan.

Maktabda sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlar. Sport bayrami ssenariysi oshiq xavoda o’tkaziladigan sport bayramning taxminiy tarkibini keltiriladi:

O’quvchlar namoyishi.

Maktab direktorining tabriknomasi va bayroqning ko’tarilishi.

Erkin mashqlarni o’z ishiga olgan ommaviy ko’rgazmali chiqishlar.

Ayrim o’quvchlarning ko’rgazmali chiqishlari.

Sinflar o’rtasida musobaqalar.

Ommaviy o’yinlar, raqslar, ashula aytishlar.

Musobaqada faol qatnashgan va g’olib chiqqanlarga mukofotlar topshirish.

Bayramning yopilishi.

3.2. Sog'lomlashtirish tadbirlari vositasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining sifat o'zgarishi

Sog'lomlashtirish tadbirlari pedagogik jarayon bo'lib, uning ajralmas tarkibiy qismini ifodalaydi. U o'quvchi-yoshlarni jismoniy to'g'ri rivojlantirib, sog'ligini mustaxkamlab, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish hamda ishlata bilish qobiliyatiga odatlantiradi.

O'qituvchi sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishda quyidagi asosiy talablarni, ya'ni bu beriladigan topshiriq o'quvchlarning sog'ligi, yoshiga muvofiq berilishini hisobga olish kerak.

O'yin va jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida sinflar va guruh yoshiga qarab birlashtirish yo'nalishni aniqlash zarur. Masalan, 1 va 2 sinflar (6-7 yoshli); 3 va 4 sinf (9-8 yoshli) o'quvchlarni qo'shish mumkin.

Bola organizmining barcha to'qimalari o'sish holatida bo'ladi. Ularda gemoglobin, yog, oqsil, anorganik tuzlar foizi katta yoshdagi kishilar to'qimalariga qaraganda kam.

Salomatligiga ko'ra asosiy va tayyorlov hamda tibbiy guruhlaridagi o'quvchlar darsdan so'ng tashkil etilgan jismoniy mashq va o'yinlar mashg'ulotlariga xech qanday cheklanishsiz kiritiladi.

Sog'ligi unsha tanlanmagan, kaddi-qomati egilgan bolalarga katta harakat faolligini ko'rsatish uchun imkoniyat berish lozim. Shunga o'xshash o'quvchlarga, qaysiki jismoniy rivojlanishda masalan, yurak kasali, asab tizimining buzilishi natijasida orqada qoluvchilarga o'yin va jismoniy mashqlarni, ya'ni ko'p marta birining ketidan boshqasini ketma-ket sakrashlar bilan bog'liq bo'lgan uzoq, to'xtovsiz turishlarini tashkil qilish kerak.

Sog'lamlashtirish tadbirlari asosan o'quvchlarning faol dam olishiga mo'ljallangan bo'lib, maxsus jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakatlarni o'rgatish vazifasini hal qilishga uncha qaratilmaydi.

1-4 sinf o'quvchlari bilan tarbiyasi maktabning ommaviy –sport taqvimlaridagi tadbir turlarini va jismoniy mashg'ulotning mazmuniga kiritishi

mumkin, u esa o'quvchlarni musobaqada qatnashishga tayyorgarlik ko'rishiga yordam beradi. Xuddi shunday umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhiga buyum va buyumlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika snaryadlarida, akrobatika, yugurib kelib uzunlikka va vertikal sakrashlar, to'pni uzoqqa uloqtirish mashqlarini kiritish, yurish va yugurish, harakatli o'yinlar va ritmik gimnastika mashqlaridan kiritish zarur.

Shuningdek, bilishning tarbiyalash usuli sifatidagi sport turlari bo'yicha to'garaklar va turli musobaqalar katta rol o'ynaydi, uchbu shakllar ayni asosiy tadbirlarining asosini tashkil etadi. chunki, mohiyati yoshlarga pedagogik ta'sir o'tkazish, shunday tizimni qo'llashdan iboratki, bu tizim ularda o'rtoqlik bellashuvi hamda sog'lom raqobat ruhini rivojlantiradi. Jismonan yaxshi tayyorlangan va uyg'un qaddi-qomatga ega bo'lganlarga tenglashishni, hamkorlik, o'zaro yordamga intilish, qaloqlarni ilg'orlik darajasiga tortish va shu asosda faoliyatning yuqori umumiy natijalarini ta'minlashni taqozo etadi. 1-4 sinf O'quvchlarida jismoniy faollikning etishmasligi organizm funktsiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, okibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun 1-4 sinf O'quvchlarida jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyadan, so tadbir shakllaridan foydalanish zarur.

Tadqiqotimiz davomida oldimizga qo'ygan maqsad va vazifalarni xal etishda turli musobaqalarning o'zni beqiyos bo'ldi. Bunda aynan 1-4 sinf o'quvchdlariga mos, ularning yoshini hisobga olgan holda o'tkazilgan musobaqalar o'quvchi – bolalar organizmiga, jismoniy tayyorgarligiga, ruhiyatiga samaradorlik asnosida ta'sir etganligidan dalolat berdi.

Musobaqaning yuqori samaradorligini ta'minlash uchun uning sub'ektlarini (kim kim bilan bellashyapti-guruh guruh bilan guruh, o'quvch o'quvch bilan) hamda ob'ektlarini (qaysi sport turlari bo'yicha tashkil etilyapti) aniqlab olish zarur.

Musobaqalar quyidagi tamoyillarga muvofiq tashkil etiladi:

- musobaqalar borishining ochkoraligi;
- yuqori natija ko'rsatkishi o'quvchning (guruhning) tezkorlik bilan rag'batlantirilishi (mukofotlanishi).

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida musobaqa usulini qo'llashning tarbiyaviy ahamiyati.

Amaliy mashg'ulotlarda qo'llash uchun tavsiya etilgan sport va harakatlit o'yinlar elementlaridan tashkil topgan musobaqalar, individual xususiyatga ega bo'lgan musobaqalar bular arqon tortish (qo'l kuchini sinashish), testlar bo'yicha (baland startdan 30 m. ga yugurish, arg'imshoqdan sakrash, gavgdani ko'tarish, qo'llarga tayanib gavgdani bukib-yozish) turli bellashuvlar.

Sinf doirasida ham har xil sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Musaboqalarda o'zini ko'rsatgan ishtirokshilarni rag'batlantirish to'g'risida qaror qabul qilishda terma jamoalar va alohida talabalarining rag'batlantirilishini, moddiy hamda ma'naviy rag'batlantirish vositalarini pedagogik jihatdan to'g'ri uyg'unlashtirish juda muhim.

Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan testlar quyidagi mazmunda:

Birinchi va turtinshi (1 – 4) sinf o'quvchlarning jismoniy tarbiya vositalari o'quvchlarning jinsiga, yoshiga qarab jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda aniqlanadi. O'quvchlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi (2- jadval).

2- jadval

<i>Testlar nomi</i>	<i>Bajarish uslubi</i>
Baland startdan 30 m. ga yugurish (sekund)	Yugurish o'yingohning yugurish uchun kerakli masofa qat'iy o'lshangan yoki har qanday tekis joyda start va finish shiziqlari tortilgan yo'lakda o'tkaziladi. Mashg'ulot vaqtida va musobaqalarda

	start hakam tomonidan start to'pponshasini otish yoki bayroqshalar yordamida beriladi. Finishda natijalar hakamlar tomonidan 0,1 soniya aniqlikka ega bo'lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.
Kichik to'pni 1x1 nishonga uloqtirish, masofa 10 metr (5 imkoniyat)	150 sm baladlikdagi 1x1 nishonga 5-marta kichik to'pni uloqtiradi.
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Test sport zalida yoki yugurish yo'lagida o'tkaziladi. Ko'zatiluvshi 2-3 marta uriinishni bajaradi.
Arg'imshoqdan sakrash (marta)	Test maktab zalida o'tkaziladi. UR mashqlardan so'ng ko'zatiluvshi 2 oyoqda arg'amshidan sakraydi, sakrash soni 1 daqiqa davom etadi

Jismoniy tarbiya darslarida shuningdek, sog'lomlashtirish tadbirlarida albatta tezkorlik, sakrovshanlik hamda qaddi-qomatni harakat ko'nikmalarini, harakat koordinatini rivojlantirishga ahamiyat qaratish o'quvchlarda harakat aniqligini osonroq shakllanishiga imkon yaratadi.

Tadqiqot ishlarimizni olib borish asnosida tadbirlari shakllarini tashkil qilish va o'tkazish natijasida albatta jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ham erishildi.

Kuch sifatini tarbiyalash. Kuchni tarbiyalashda jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy) keraqli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni o'ynatishi lozim.. Uchbu o'yinlar sport tugaraqlarida O'quvchlarga tavsiya qilindi: «Xo'rozlar jangi», «Doiraga tort», «Kim kuchli», «Doiradan turtib shiqarish» va boshqalar.

Tezkorlik sifatini tarbiyalash. Tezkorlikni tarbiyalashda signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini

hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchlarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal sur'atda bajarilishi lozim. Shuning uchun ham ikki tamonning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Nomerlarni shaqirish», «Hujum», «To'p uchun ko'rash» va boshqalar.

Chaqqonlik sifatini tarbiyalash. Aniq harakat qilish kerak bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan sport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shundan kelib shiqqan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Qal'a himoyasi», «Jamoalar bilan yugurish» va boshqalar.

Shidamlilik sifatini tarbiyalash. Aksari o'yinlarda nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va shidamlilik sifatlarini tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda yuklamalar ham asta – sekin oshirib boriladi.

Egiluvshanlik sifatini tarbiyalash. Egiluvshanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruhleri va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvshi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi, og'irliklar o'rnida shug'ulanuvshilarning o'zlari ham qatnashishi mumkin.

Agar tezkorlik va sakrovshanlik yuqori darajada shakllangan bo'lsayu, koordinatsiya maromida bo'lmasa yoki aksinsha bo'lsa o'yin malakalarini aniq va maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyati bo'lmaydi. SHu bilan bir qatorda mazkur sifatlarni faqat standart yoki stereotip mazmundagi mashqlar yordamida shakllantirish kutilgan natijani bermaydi.

Yuqorida qayd etilgan g'oya va mulohazalar uchbu yakuniy malakaviy ish mavzusini tanlashga va mavzu oldiga qo'yilgan vazifalarni 4 sinf o'quvchlaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik tadqiqot o'tkazish hamda uchbu masalani ilmiy isbotlab berishga da'vat etdi.

O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlarida sakrovshanlik sifati tadqiqot boshlanichidan avval deyarli bir-biridan

farq qilmaydi. Demak, bunday vaziyat nazorat va tajriba guruhlariga tanlab olingan o'quvchlar jismoniy tayyorgarligi bir xil ekanligidan darak beradi. Bu esa pedagogik tadqiqot o'tkazish jarayonining muhim tamoyillaridan biridir.

Diqqatga sazovor joyi shundaki, joydan turib vertikal sakrash nazorat guruhidagi o'quvchlarda o'rtasha 33,4 2,2 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida uchbu ko'rsatkish 32,4 2,6 sm. ga teng bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, hatto tajriba guruhidagi bolalarda sakrovshanlik nazorat guruhidagi bolalarnikidan ham kamroq ko'rsatkishga ega ekan.

Joydan turib uzunlikka sakrash sifati nazorat guruhida 170,4 3,3 sm. tajriba guruhida esa 171,0 3,6 sm. ga teng bo'ldi. Ta'kidlash joizki, voleybol bo'yicha BO'SM larga mo'ljallangan dasturga asosan (YU.D.Jeleznyak,1977) shu yoshdagi bolalarda joydan turib vertikal sakrash 35-41 sm, uzunlikka sakrash esa 185-192 sm. ni tashkil etadi (3-jadval).

3-jadval

4 -sinf o'quvchlaridan iborat nazorat (n) va tajriba (t) guruhlarida sakrovshanlik sifatini pedagogik tadqiqot natijasida o'zgarishi

Me'yoriy mashq	Tajriba boshida		Tajribadan so'ng	
	N	T	N	T
Joydan turib vertikal sakrash	33,4 2,2	32,8 2,6	35,2 2,3	39,3 3,2
Joydan turib uzunlikka sakrash	170,4 3,3	171 3,6	175,2 3,2	181,2 2,8

Pedagogik tadqiqot muddati tugaganidan so'ng olingan natijalar shuni e'tirof etish imkonini beradiki. Tajriba guruhida qayd etilgan ko'rsatkishlar nazorat guruhidagi o'quvchlarnikidan talaygina farq qildi. Jumladan, agar nazorat guruhida tadqiqot boshlanichidan avval joydan turib vertikal sakrash 33,4 sm. ga teng bo'lsa, tadqiqot muddati yakunlanganidan so'ng bu ko'rsatkish 35,2 sm. gasha

ortdi holos (farq 1,8 sm). Joydan turib uzunlikka sakrash 170,4 sm. dan 175,2 sm. gasha oshdi (farq 4,8 sm).

Pedagogik tadqiqot davomida sakrovshanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar va aylanma tezlanish mashqlari bilan shug'ullangan tajriba guruhidagi o'quvchlarda qayd etilgan ko'rsatkishlar samarali o'sganligi ko'zatildi. Chunonchi, pedagogik tadqiqotdan avval tajriba guruhida joydan turib vertikal sakrash 32,8 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida uchbu ko'rsatkish 39,3 sm gasha o'sganligi ko'zatildi (farq 6,5 sm). Joydan turib o'zunlikka sakrash 170,4 sm dan 181,2 sm ga ortdi (farq 10,8 sm). Binobarin, pedagogik tadqiqot davomida qo'llanilgan harakatli o'yinlar va aylanma tezlanish mashqlari (tanlangan mashqlar) sakrovshanlik sifatini rivojlantirish borasida o'ta samarali ekanligini isbotlab berdi.

Alohida shuni ta'kidlash lozimki, tajriba guruhida shug'ullangan o'quvchlarda nafaqat o'rganilayotgan sifat tez sur'at bilan rivojlandi, balki shu o'quvchlarda faollik va qiziqish alomatlari yaqqol ko'zga tashlandi, quvnoq startlar elementlarini o'zlashtirish ansha samarali keshayotgani ko'zatildi.

Tezkorlik sifati ham tajriba guruhida aynan xuddi shunday dinamika asosida rivojlanganligi qayd etildi (4 –jadval).

4 -jadval

4 sinf o'quvchlaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarida tezkorlik sifatini pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishi

Me'yoriy mashq	Tajriba boshida		Tajribadan so'ng	
	N	T	N	T
30 m. ga yugurish	6,5	5,9	6,0	5,0

Mazkur jadvaldan tasavvur qilish mumkinki, 30 m. ga yugurish testi natijalari ham tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan tadqiqot so'ngida keskin yaxshilanganligi bilan ifodalanadi. Taraqqiyot o'zgarish farqi nazorat guruhida 0,5

s, tajriba guruhida esa 0,9 s. Shunday qilib yuqorida qayd etilgan ko'rsatkishlar dinamikasi o'tkazilgan pedagogik tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus harakatli o'yinlar va aylanma tezlanishlar (sakrash) bilan bog'liq bo'lgan tanlangan mashqlar 4 sinf o'quvchlarida o'rganilgan sakrovchanlik va tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantirish qudratiga ega ekanligi isbotlandi.

Demak, bunday mashqlarni voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida muntazam qullay borish, birinchidan dars samarasini oshiradi va o'quvchlarda faollik hamda qiziqish alomatlarini kuchaytiradi, ikkinshidan va asosiysi, jismoniy sifatlarini, harakat koordinatsiyasi va aniqligini nisbatan qisqa muddat ichida, engilroq shakllanishiga zamin yaratadi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili hamda savolnoma natijalari shundan dalolat beradiki, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari shakllarini to'g'ri tashkil qilish va o'tkazish (rejalashtirish), ayniqsa, tadbir (mashg'ulot) mazmuniga jiddiy e'tibor qaratish zarur.

2. O'quvchlarni jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga qiziqtirish, shuningdek, " shakllariga: ertalabki mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika, quvnoq daqiqalar, jismoniy tarbiya to'garagi, sport musobaqalariga o'quvchi-bolalarni muntazam ravishda jalb qilish.

Lekin, savol-javob natijalaridan ma'lum bo'lishisha maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlari maqsadga muvofiq tarzda o'tkazish yo'lga qo'yilmagan. Sog'lomlashtirish tadbirlari. vazifalari aksariyat hollarda tuchuntirilmaydi. Mashg'ulot mazmunlari talabga javob bermaydi, darsda qo'llaniladigan mashqlar yuklamalari nazorat qilinmaydi.

3. 4 sinf o'quvchlaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtirish tadbirlarida qo'llaniladigan asosiy harakatlar va takroriy mashqlar (nazorat guruhida) o'quvchlar faolligini susaytirish, befarqlik, qolaversa harakat ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va harakat aniqligi kabi qobiliyatlarni etarli darajada rivojlantira olmas ekan. Aksincha, sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonida qo'llanilgan buyum va buyumlarsiz mashq elementlari maxsus harakatli o'yinlar va har xil holatlardan ijro etiladigan nafaqat yuqorida qayd etilgan sifatlarni tajriba guruhidagi o'quvchlarda samarali rivojlantirish qudratiga ega ekanligi isbot qilindi, balki shu o'quvchlarning darsga bo'lgan va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va unga bo'lgan qiziqishini, faolligi va kayfiyatlariga ijobiy ta'sir etganligi kuzatildi.

4. Sog'lomlashtirish tadbirlariga tanlab olingan va tadqiqot asosida samaradorligi o'rganilgan maxsus shakllar har bir mashg'ulotda va darsdan

tashqari sharoitlarda muntazam qo'llash o'quvchi-bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya jarayonini faol ko'tarish, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi, mehnatda sabrlilikka hamda bir-biriga bo'lgan mehrini ortishiga olib keladi.

5. Viloyat xalq ta'limi boshqarmasi tomonidan umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilishda faol qatnashuvchi hamda o'zini ko'rsatgan ishtirokchilarni rag'batlantirish, ularni terma jamoalar va alohida o'quvchlarning rag'batlantirilishini, moddiy hamda ma'naviy rag'batlantirish vositalarini pedagogik jihatdan to'g'ri uyg'unlashtirish va aniqlashtirish juda muhim.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchlarning sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish jarayonida ularning o'ziga xos tomonlari qiziqish va ehtiyojlari, Respublikaning o'ziga xos xususiyatlarini to'la hisobga olish.

2. O'quvchlarni jismonii tarbiya, sog'lom turmush tarziga o'rgatish masalalarini barcha fan o'qituvchilarining o'quv – tarbiya rejalariga qat'iyon kiritish.

3. O'quvchlarning umumiy madaniyatini takomillashtirib maktab va oilada jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini, ya'ni, sog'lom turmush tarzi obro'sini baland ko'tarish.

4. Jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish tadbirlarini, shakllantirishda muhim vosita ekanini hisobga olib uni turli matbuot va ommaviy axborot vositalari yordamida keng targ'ib qilish tushuntirish ishlarini jonlantirish va xokazo.

5. Jismonii madaniyat o'qituvchilarini nufo'zini oshirish. Zamonaviy talablarga javob beruvchi moddiy sport-texnika bazasini tashkil etish.

6. Umumta'lim fanlari o'qituvchilari, o'quvchilar, ota - onalarga jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha maslahatlar berish. 7. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'quv moddiy-texnik ta'minotni yaxshilash, sog'lomlashtirish chora-tadbirlar tizimini takomillashtirish va rag'batlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Каримов И.А. «Спорт – баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси». (8 ноябрь, 2005 йил Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида). // «Халқ сўзи» газетаси, 9 ноябрь, 2005.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида». (27 май, 1999 йил, № 271). // «Спорт» газетаси, 28 май, 1999.
3. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида». (Янги таҳрири, 26 март, 2015 йил). // «Спорт» газетаси, 28 июнь, 2015.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». (31 октябрь, 2002 йил, № 374). // «Халқ сўзи» газетаси, 1 ноябрь, 2002.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь, 2002 йил «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги 374-сонли қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори // Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 14-сон, 230-модда)
7. Абдумаликов Р.А., Алибеков Ш., Норкулов Ш. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавият масалалари. Т., 1995. 9-бет.
8. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Т., «Молия», 2002.
9. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. им. Ибн Сина, 1991. 156-стр.

10. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ибн Сино, 2002.
11. Акрамов Р.А. Ёш ўқувчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., изд. Медицина, 1989
12. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1993. с. 38.
13. Аннамуратова С.К. Художественно-эстетическое воспитание школьников Ўзбекистана. Т., «Фан», 1991.
14. Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт харакатининг ташкилий ва бошқарув асослари. «Фан – спортга» 2004 йил.
15. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. «Иқтисод ва таълим». 2003 йил, № 1, 60-69-б.
16. Ахматов М. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в Республике Ўзбекистан. «Фан – спортга», 2004 йил, № 1, 41-44-бет.
17. Ахматов М. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Ўзбекистана. «Халқ таълими», 2002 йил, № 1, 111-119-бет.
18. Ахматов М. Управление массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой с детьми и учащейся молодежью. «Халқ таълими», 2002 йил, № 3, 102-111-бет.
19. Ахматов М. «Ўзбекистон Республикасининг спорт муассасалари, иншоотлари ва бошқа жисмоний тарбия ва спорт объектларининг характеристикаси» маълумотлар базаси, Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5 (43), 2003, 182-бет.
20. Ахматов М. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг «Умид ниҳоллари» спорт мусобақаларининг янги ташкилий асослари. «Халқ таълими», 2004 йил, № 1, 4-11-б.
21. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-

соғломлаштириш ишларинг самарали бошқариш. Т., 2005. 278-б.

22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. с.332.

23. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев. «Здоровья», 1994. с. 144.

24. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, «Олимпийская литература», 2002. с. 296.

25. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев, «Вежа», 1998. с.190.

26. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. Переяслав-Хмельницкий, 1990. с. 26.

27. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава, Академия физической культуры, 2001. с. 44.

28. Гулямутдинов С.З., Перегудов Л.В. Научно-методические основы обеспечения качества и конкурентоспособности кадров. // «Таълим муаммолари», 1998, № 3.

29. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Атореф. дис. к.п.н. М., 1994.

30. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Ўзбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.

31. Климин В.П. Цель и содержание индивидуальной тренировки футболистов // “Футбол”, ежегодник. М., 1984

32. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. Т., изд. им. Ибн Сино, 2003. 72-бет.

33. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, «Олимпийская

литература», 1999. с. 232.

34. Кудратов Р.К., Чикова Э. В., Расулов О.Б. Методы и основные средства, используемые при развитии физических качеств. Методические рекомендации. Т., ЎзГИФК, 1995. с. 37.

35. Кудратов Р.К., Пулатов А.А., Ярашев К.Д., Айра-петьянц Л.Р., Керимов Ф.А. Национальная программа подготовки кадров на службе физического и интеллектуального воспитания молодого поколения. «Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни» (Республика илмий-амалий анжумани). Жиззах, 2001. 142-бет.

36. Кудратов Р.К., Колобов В.А., Коряжкин А.В. Анализ сдачи тестов «Алпомиш» и «Барчиной» студентами ЎзГИФК, специализирующихся по спортивным играм. «Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни» (Республика илмий-амалий анжумани). Жиззах, 2001. 144-бет.

I L O V A L A R

Ilova - 1

Kuni o'zaytrilgan guruhlarda sport soatlari uchun o'yinlardan namunasi.

“Ikki signal”. Bolalar ikki guruhga bo'linadilar va bir-birlaridan 3-4 m. masofada karama-karshi tomonlarda bir-birlariga qarab ikki katorga saflanadilar. Bitta jamoa sabzavotlar ismini aytib harakatlarni bajarsa, ikkinshi jamoa mevalar nomini aytganda harakatlarni bajaradi. Jamoalar har bir qo'ygan xatoliklarga bittadan jarima ochkosini oladilar.

“Uychasiz quyoncha”. Ikki O'quvchdan tashqari hamma bolalar ikkitadan bo'lib bir-birlariga qarab maydonda turadilar. Ikkita boladan biri kuyonsha, ikkinshisi – buri. Buridan koshayotgan kuyon ikkitadan turgan O'quvchlar orasiga turib oladi. Kuyon orqasida turgan bola “uyshasiz kuyonsha” ni tutib olsa, urin almashinadilar.

“Qilishbozlar”. Ko'krak balandligida devor yoki ustunga muljal mahkamlanadi. Muljaldan 2-2,5 m masofada o'yinshi qo'lida o'zunligi 70-100 sm. li tayoqchani ung qo'lida oldinda ozgina ko'tarib, xuddi ximoyalangandek oyoqlar juft turadi.

Ilova - 2

Maktabdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya shakllari uchun namunaviy majmua:

I-II sinf O'quvchlari bilan buyum va buyumlarsiz majmua

I-majmua buyumsiz

1.Turgan joyda, qo'llarni keng buch harakatlantirib yurish.

2.Dastlabki holat (D.H.) oyoqlarni elka kengligida oshib, devordan bir tovon oraliqda unga orqa bilan, boshni oldinga engashtirish.

1-3–panjalarni devorlarda harakatlantirib, qo'llarni tepaga ko'tarib devorga tegmasdan torilib nafas oling.

4-6-D.H.- qattiq nafas chiqariladi.

3.D-h -oyoqlarni tovon kengligida ochib, qo'llarni yon tomonlarga uzating. I-tizzani bukib, gavgani yon tomoniga engashtirib, bir yo'lda tovonni tashqi tomoniga tekkizib, nafas chiqaring. 2.D.H.

3-4—Xuddi shuni, lekin qarama-qarshi tomonga engashishi va boshqa oyoq tovoniga tekkazish.

4.D.h.—oyoqlar elka kengligida devorga bir yarim tovon oralikda yuz bilan turib, qo'llarni orqaga oling. I-oldinga engashib, qo'llarni tekislab barmoqlar biloan devorni bel balandligida tekkizib nafas shiqaring. 2. D.H.

5. D.h. – bitta qo'l tepaga barmoqlar panjada mucht. 1-2 qo'lni almashtiring. Nafas olish ixtiyoriy.

6. D.h. –oyoqlar elka kengligida, qo'llar tepada. I-chapga engashish. 2-tekislaning va boshning tepasida kaftlarda chapak shalish. 3-4-xuddi shuni, boshqa tomonga bajaring.

7. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar yonida. 1- ung oyoqni oldinga siltab ko'tarib, uning tagida kaftlarda chapak chalish. 2. D.H.

3-4 – xuddi shuning, boshqa oyoqda bajaring.

8. D.h. – qo'llar belda. 1-4 – turgan joyda ikkala oyoqda sakrash (20-30 marta).

2-majmua Gimnastik tayoqcha bilan mashqlar

1.D.h.—oyoqlar juft, tayoqcha oldinda pastga tuchirilgan.1-2 – tayoqchani tepaga ko'tarib, oyoq uchiga ko'tarib tortilib nafas oling. 3-4 – D.H.

2.D.h.—oyoqlarning orasini ochib tayoqcha pastda. 1-oldiniga engashib, qo'lni polga tekkizish.2-tekislanish

3. D.h—oyoqlar juft, tayoqcha pastda

1-4 – tayoqchani oldinga ko'tarib polga o'tiring va oyoqni tekkislang.

5-8 – qo'l va tayoqchasiz polga tegmasdan o'rningizdan turing

4. D.h. – oyoqlar juft, tayoqcha tepada gorizonta

1-o'ng oyoqni yoniga oyoq uchiga qo'yib, unga engashish

2. tekislaning va oyoqni o'z joyiga qo'ying

3-4 – xuddi shuni, chap tomonga bajaring.

5. D.h. – ko'krakda yotib, tayoqcha tepada, qo'llar bukib polda yotadi.

1-2 tayoqchani tepaga ko'tarib egilish

3-4 tayoqchani polga qo'yib yoting

6. D.H. – orqada shalqancha yotib, tayoqcha pastga

1-2 o'ng oyoqni oldinda bukib, uni qo'l va tayoqcha orasidan o'tkazib tekislang va pastga tushuring (tayoqchani oyoqlar orasidan) 3-4 D.h.7.D.h. asosiy tik turub tayoqcha yon tomondan polda yonlamashasiga tayoqcha ustidan sakrash ularni bir marta turgan joyda almashtirib sakrash.

Ilova - 3

“Sog'lomlashtirish kunlari”

Dastur asosida har oyda “Sog'lomlashtirish kunlari”ni o'tkazish kerak. SHu maqsadda bolalarni bu bayramga tayyorlash ishlarini shorakning oxirgi soatlarida bilim, ko'nikma va malaka bilim; malaka va ko'nikmalarni hisobga olgan holda bu darslar dasturi “Quvnoq startlar” va I-II sinflarda harakatli o'yinlar tariqasida tuziladi.

Ilova - 4

“Quvnoq start” musobaqasiga tuchunsha

Sinf zvenolarga bo'linadi va kalonnada bittadan bo'lib chiziqda turadi. Chiziq ustida har bir zveno oldida 2-3 ta tennis to'pi yoki kumli xaltachalar solingan savatcha. Har bir zvenodan 3-4 m masofaga ikkinshi chiziq – “harakatlanuvchi nishon” chiziladi. Chiziq orqasida shaxmat usulida 4 ta gardish qo'yiladi yoki doira chiziladi.

Doira markazlari orasidagi masofa 40-50 sm, oxirgi gardishlan 5 m masofaga biron-bir buyum – stul. Kubcha, to'p va boshqa narsalar qo'yiladi.

O'qituvchining signali bo'yicha har bir zvenod birinchi turgan bola tennis to'pi (kumli xaltasha) olib harakatlanayotgan nishonga otadi. Nishonga tegsa 5

ochko, tegmasa 2 ochko belgilanadi. Bir marta otgandan keyin joyida turib uzunlikka 2 oyoqlab (doiralar buylab) sakrash mashqini tezgina bajaradi. Sakrash to'g'ri bajarilsa, ya'ni doiradan doiraga aniq sakrasa. 5 ochko; 2ta to'g'ri sakrasa 4 ochko, 1 ta to'g'ri sakrasa – 3 ochko; birorta ham to'g'ri sakrash bo'lmasa 2 ochko beriladi.

Joyidan turib o'zunlikka sakrash Mashqi bajarilgandan keyin arqonda sakrab oldinga yurish Mashqi bajariladi (yaxshi bajarganga 5 ochko, yomonrog'iga 3 ochko beriladi). So'ng 20 m masofani, buyumni tez aylanib o'tish bajariladi. Yugurish natijalari egallangan o'rinlariga qarab belgilanadi:

I-5 ochko

IV-2 ochko

II-5ochko

V-1 ochko

III-3 ochko

VI-0 ochko

Har bir zvenodagi keyingi bola o'qituvchi signalidan so'ng mashq bajara boshlaydi. G'oliblar yigilgan eng ko'p oshqolar bo'yicha belgilanadi.

Tashkil etish. mashqning har bir turi bo'yicha sud'ya belgilanadi (yuqori sinf O'quvchlaridan ham foydalanish mumkin). Ular har bir tur bo'yicha ochkolarni belgilaydilar.

“Harakatlanuvchi nishon” sinfda Biron –bir yordamchi turib, buyumlarni (to'p, bulava va boshqalarni) harakatlantirib turadi. Ataylab koidalar bo'zganlar uchun ochkolar 1 dan 5 tagacha kamaytiriladi.