

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedrasi

«**HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»**
jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

O.J. Begimqulov
«____» _____ 2018 yil

Mavzu: «Jismoniy tarbiya darslarida maktab o’quvchilarining jismoniy
yuklamalarining taqsimlanish tasnifi»

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat
ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:
Jabborov Odilbek Xolmatovich

ILMIY RAHBARI: _____

B.A.Toshmurodov _____

TAQRIZCHI: _____

H.A.Sharipov _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o`tdi.

“____” sonli bayonnomasi “____” _____ 201__ yil.

TERMIZ- 2018 y.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. JISMONIY MASHQLARNING TURLI YOSHDAGGI O'QUVCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI	9
1.1. Turli yoshdaggi o'quvchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari.....	9
1.2. Jismoniy yuklama to'g'risida tushuncha.....	13
1.3. Jismoniy mashqlar yuklamasining pedagogik xususiyatlari.....	16
1.4. Jismoniy mashqlar yuklamasining biologik xususiyatlari.....	18
II BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TURLI YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY MASHQLAR YUKLAMASINI ME'YORLASHNING SHAKL VA USLUBLARI.....	23
2.1. Boshlang'ich sinflarga qo'yilgan DTS talablari asosid jismoniy mashqlar yuklamalarini me'yorlash.....	23
2.2. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar yuklamasini me'yorlash.....	37
2.3. O'quvchilarni tajribadan oldin va tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili.....	42
XULOSA.....	55
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	56

K I R I S H

Mavzuning dolzarbligi. Umumiy o’rtalim muassasalari uchun tayanch o’quv rejasi davlat ta’lim standartining tarkibiy qismi bo’lib, ta’lim sohalarini me’yorlashga asos bo’ladigan davlat hujjatidir.¹ Tayanch o’quv rejasi o’quv fani bo’yicha beriladigan ta’lim mazmunini o’quvchiga yetkazish uchun ajratilgan o’quv soatlarining eng kam hajmdagi miqdorini ifodalaydi. U har bir sinfda muayyan o’quv fani bo’yicha davlat ta’lim standartlariga muvofiq beriladigan ta’lim mazmunini aniqlashga asos bo’ladi.²

O’quvchilar sog’lomlashadirish va jismoniy tarbiyaga oid quyidagi bilim, ko’nikma va malakalarni egallashlari shart. ovqatlanish gigienasini bilish va unga rioya qilish, o’zini o’zi tibbiy nazorat qila olish, jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish, asosiy turkum harakatlar ko’nikmalariga ega bo’lish, gimnastika mashqlarini bajara olish, saflanish, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, muvozanat saqlash, osilish va tayanish mashqlarini bajara olish, harakatlari o’yinlarni va sport o’yinlaridan biror turini o’ynay olish, jismoniy tarbiya bo’yicha mustaqil mashg’ulotlar o’tkazish uchun zaruriy bilimga ega bo’lish, o’zini o’zi jismoniy jihatdan nazorat qilishning asosiy ko’nikmalariga ega bo’lish, organizmning asosiy sistemalariga jismoniy mashg’ulotlarni ta’sirini bilish, uzoq davom etadigan yugurishda o’zini o’zi nazorat qilish usullaridan foydalana olish, chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilish, saflanish mashqlarini bajara olish, 100 m gacha bo’lgan masofaga yugurish, 60 — 100 m masofaga bosqich bilan estafetali yugurish, 2 km masofaga notekis joylar bo’ylab bir me’yorda sekin yugurish mashqlarini bajara olish, yugurib kelib uzunlikka «oyoq bukish» usulida sakrash mashqini bajara olish, gimnastika, umumrivojlantiruvchi mashqlar va sodda akrobatika mashqlarini bajara olish kabi sog’lomlashshtiruvchi va jismoniy rivojlantiruvchi mashqlarni bajara olish ko’nikmalariga ega bo’lishari lozimligi belgilab qo’yilgan.³

¹ Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Карори Тошкент ш., 1999 йил 16 август, 390-сон

² Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Карори Тошкент ш., 1999 йил 16 август, 390-сон

³ Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Карори Тошкент ш., 1999 йил 16 август, 390-сон

Yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasida, yoshlarni, ayniqsa, qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi sport majmularini, o'yingohlar va sport inshootlarni kurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali o'qituvchi va murabbiylar bilan ta'minlash bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlarni izchil jadallashtirish borasida mamlakatimizda samarali ishlar olib borilmoqda.

Bugungi kunda barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarni to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyatga tadbiq etildi. Ushbu standart boshlang'ich ta'lim tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Umum ta'lim maktablardagi jismoniy tarbiya darslarida mashqlarning miqdorini zo'riqish zonalaridan, organizmning yuklamasiga bergen javob reaktsiyasidan, nafas olish sur'ati, mashqlarning davomi etish vaqtini, shiddati, dam olish oralig'i, dam olish xarakteri, takrorlash sonidan kelib chiqib aniqlash zarur.

Shu bois umumiyligi o'rta ta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarida mashqlar yuklamasini me'yorlashni ilmiy jihatdan tadqiq etish, jismoniy tarbiya fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biridir.

Bitiruv malakaviy Ishning maqsadi. Umumiyligi o'rta ta'lim maktab o'quvchilari dasturidagi asosiy mashqlarni me'yorlash orqali dars va darsdan tashqaridagi mashg'ulotlari samaradorligini oshirish.

Shu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar qo'yildi:

1. Umumiyligi o'rta ta'lim maktab o'quvchilariga beriladigan jismoniy mashqlarni me'yorlashni asosiy nazariy tomonlarini aniqlash.

2. Jismoniy tarbiya darslarida umumiy o’rta ta’lim məktəb o’quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy təyyorgarligiga qarab jismoniy məşqlarnı me’yorlash.

BM ishining ob’ekti. Umumiy o’rta ta’lim məktəb o’quv dasturidagi asosiy jismoniy məşqlarnı me’yorlash orqali dars va darsdan tashqaridagi məshg’ulotlaridan foydalanish jarayoni.

BM ishining predmeti. O’quvchilarning yosiga qarab jismoniy məşqlar orqali beriladigan jismoniy yuklamani me’yorlash hamda me’yorlangan məşqlardan foydalanish yo’llari, shakllari, uslublari, vositalari

BM ishining farazi – Umumiy o’rta ta’lim məktəb o’quv dasturidagi jismoniy məşqlarni o’quvchilarning yoshiga, jinsiga, təyyorgarligiga qarab me’yorlash hamda me’yorlangan məşqlar orqali o’quvchilarning jismoniy təyyorgarligini oshirish va sog’ligini yaxshilash

BM ishining ilmiy yangiligi Umumiy o’rta ta’lim məktəb o’quv dasturidagi umumrivojlashtiruvchi, tsiklik va atsiklik məşqlarnı me’yorlash tabiiy usulda aniqlanadi.

Hozirgi kunda maktabdagı sog’lom degan bolalarning ko’pchiligi o’qish davomida turli kasalliklarga chalinadilar.

Shulardan 30 foizdan ziyodrog’i asoratli, 50 foizdan ortiqrog’i qaddi-qomat rivojlanishida oqsamoqda, tahminan 20 foiz o’quvchi kamqonlik kasalliklarga duchor bo’lmoqdalar.

Ammo sog’lom avlod tarbiyasini keng jamoatchilikning ishtirokisiz amalgam shirib bo’lmaydi. Olimlarning tasdiqlashlaricha keljak avlodning sog’lom bo’limi 50 foiz turmush tarziga (sog’lom turmush tarziga, 15-20 foiz ijtimoiy va tibbiy sharoitlarga, irsiy va shularga o’xshash omillarga bog’liq ekan).

Hammaga ma’lumki, maktabdagı umumiy o’rta ta’lim məktəb o’quvchilarining jismoniy madaniyat dasturlari xalq ta’limi vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi, bunda bolalarning sog’lig’iga, jismoniy təyyorgarligiga, ob-havo sharoitiga milliy jismoniy məşq turlariga qarab tuziladi.

Tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi o'quvchilarini sog'lomlashtirish, tarbiyalash va bilim berishga qaratilgan bo'lib, jismoniy mashqlar yordamida, jismoniy tarbiya vositalaridan to'liq maqsadga muvofiq dars o'tishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi nafaqat dastur mazmuniga, balki o'quvchilar faoliyatini qanday tashkil qilinishiga, mashqlarni o'rgatish usul va usuliyatiga bog'liq bo'ladi.

Agar jismoniy madaniyat darslari dastur asosida to'liq maqsad sari o'tiladigan bo'lsa, umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining sog'ligi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi. Shu bilan birga boshqa fanlardan o'zlashtirish yuqori darajaga ko'tariladi.

Insonning eng muhim sifatlari uning ma'naviy boyligi, irodaviy tozaligi, jismoniy takomillashuvi bo'lib hisoblanadi.

Bularning asosida mustahkam sog'liq, o'z yoshiga qarab to'g'ri jismoniy rivojlanishi, hayotiy muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarni egallash va yuqori darajadagi ish qobiliyati yotadi.

Jismoniy va aql-zakovot bir-biri bilan chambarchas bog'langan bo'lib, u faqat shaxsni rivojlanish jarayonining ikki xil tomonini tashkil qiladi.

Bolaning psixikasidagi har qanday sifatli o'zgarishi uning organizmdagi funktional tuzilishiga va miyasidagi turli o'zgarishlarga hamda jismoniy rivojlanishga ham ta'sir ko'rsatadi.

Bolaning normal jismonan rivojlanishiga, avvalo hayot sharoiti, sog'lom bo'lishi, ovqatlanishiga bog'liq.

Fiziologik jihatdan qaraydigan bo'lsak, umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari asosan 1-sinf o'quvchilarining ba'zi birlarida suyak-mushak tizimi apparatida, maktabda esa ko'pchilik o'quvchilarga uzoqni ko'ra bilmaslik alomatlari ko'p uchraydi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilaridagi jismoniy tayyorgarligini kamchiligi maktabda va oilada jismoniy tarbiyani sust tashkil qilinganligi natijasidir.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining uzoq vaqt davomida o'tirish

holatida bo'lishi, darslar oralig'idagi faol dam olishning qisqaligi, qisqa vaqt ichida toza havoda bo'lishlari, yildan-yil sayin harakat faolligi pasayishi, kam uxlashi-mana shularning hammasi bolalarning sog'ligiga, jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga va aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Ba'zi bir qishloq maktablarida jismoniy madaniyat darslari boshlang'ich sinflarda yuqori usuliy darajada tashkil qilinmaydi va o'tkazilmaydi.

Buning ta'sirida o'quvchilar o'zlariga etarli darajada bilim, ko'nikma va malakalarni egallab olmaydi. Bunday o'tkazilgan darslarning amaliyoti uchun hech qanday samarasini yo'qdir, demak bolalar muhim vaqtlarini bekorga sarflaydi va natijada ularning sog'ligini mustahkamlashga sust ta'sir etadi.

Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so'ng ta'lif tizimini isloh qilindi va yurtimizni mustaqil va mustahkam oyoqqa turib olishi uchun hamma soha bo'yicha birgalikda hamdard, hamnafas, xamfikr bo'lib ishlashni talab qiladi.

Bu esa bizlardan, ya'ni jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlovchi mutaxassislardan ulkan shijoat bilan mehnat qilishimizni taqozo etadi.

Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda, xafka mobaynida o'tkazilayotgan 2 soatlik jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning harakat faolligini 1 foizinigina rivojlantira olishi mumkin ekan.

Adabiyotlarni tahlili

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'r ganilgan.

Masalan, F.N.Nasriddinov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo'jaev, M.Yu.Yunusova, E.Ya.Bondarevskiy, F.Xo'jaev kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligining sustligi aniqlangan.

Yuqori malakali sportchilarda yuklamaning mezoni yuzasidan Yu.V.Verxoshanskiy, M.Ya.Nabatnikova, M.A.Godik, L.R.Ayrapetnyats, yosh sportchilarda yuklama mezoni bo'yicha M.N.Umarov, jismoniy tarbiya darslaridagi yuklama to'g'risida T.S.Usmonxodjaev, L.E.Lyubomirskiy, Ya.S.Vaynbaum, R.S.Salamov ilmiy izlanishlar olib borganlar.

O'quvchilar organizmiga nagruzkaning fiziologik ta'siri bo'yicha mahalliy olimlarimizdan D.D.Sharipova, M.T.Tairova, G.A.Sadikova, E.A.Seytxalilov ma'lum ishlar qilganlar.

O'quvchilarning umumiyligi yuklamasi to'g'risida F.Xodjaev, 6-7 sinflarda yuklama mezonlari bo'yicha Z.X.Badaeva, A.T.Sodiqov boshlang'ich sinflarda yuklamani me'yorlash bo'yicha, B.G'.Boyboboev 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun yuklamani me'yorlash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Agar harakatchanlik haddan tashqari oshirilsa, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiy ta'sir etadi⁴. Haddan tashqari harakatchanlikning oshishi, ayniqsa yosh sportchiga qattiq ta'sir ko'rsatadi, organizm esa maxsus bo'limgan moslashish sindromi turi bo'yicha faoliyat ko'rsatadi.

A.Sodiqov, B.Boyboboevlar o'z tadqiqotlarida bolalar organizmi funktional imkoniyatlari mushaklarga berilgan yuklama qanday bajarishni o'rGANISH, bolalarning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi va jismoniy ish qobiliyatini aniqlash, hozirgi vaqtida muhim masala ekanligini ko'rsatadi.

Umumiyligi o'rta ta'lim mabkab o'quvchilarida jismoniy faollikning etishmasligi organizm funktsiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun umumiyligi o'rta ta'lim mabkab o'quvchilarning jismoniy tarbiyya darslarida mashqlar yuklamasini me'yorlash hamda uning samaradorligini oshirish zarur.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur muammoni ilmiy yo'nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa, eng avvalo, o'quvchilarni jismoniy mashqlar yuklamasini me'yorlash bilan bog'liq masalalarni to'liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, boshlang'ich va yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida mashqlar yuklamasini me'yorlash dars samaradorligini oshirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

⁴ Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: UzDJTI. 1994.

I.BOB. JISMONIY MASHQLARNING TURLI YOSHDAGGI

O'QUVCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

1.1. Turli yoshdaggi o'quvchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari

O'quvchilarning qobiliyatlarini va imkoniyatlariga muvofiq ravishda ta'lim tizimiga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvni joriy etish⁵ kerakligi qayd qilingan.

Mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi umumiyo'rta ta'lim mifik maktab o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi mifik bolalari uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Yoshga qarab davrlarga bo'lism hozirgi paytlarda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha va mifik yoshidagi davrlari, o'z navbatida kichik, o'rta va katta mifik yoshiba bo'linadi, bolalar muassasa tizimining tez ta'sir etadi .

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lism tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari mifik yoshidagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi. Pedagogikada mifik yoshi kichik 7-10 yoshga, o'smirlik 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lism qabul qilingan .

Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish eng asosiyari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi.

Kichik mifik yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'naliш hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash,

⁵ O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi "Qonuni" 1997 y

uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi.

Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi .

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, o'quvchilar turli xil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o'zlashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak .

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan⁶. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bolaning o'sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir.⁷ “Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi” degan edi. Chunki organizm tashqi muhitsiz yashay olmaydi.

Organizm bir-biriga bog'liq bo'lgan qonuniyat asosida o'sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba'zan tez o'sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug'langandan boshlab odam rivojlna boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi.

⁶ Sodiqov A.T. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida mashqlar nagruzkasini me'yorlash. Ped.fan.nom.dis. T.1997.

⁷ I.M.Sechenov

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga bo'yning o'sishi, vazn, bosh aylanasi, ko'krak qafasi aylanasi kiradi. 4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo'shilib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi.

Kichik mакtab yoshi 6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha. Bu davrda skeletning suyaklanishi davom etadi. Tana proportsiyasi o'zgaradi. Jigar, buyraklar, o'pka, yurak va boshqa organlarning tuzilishi va funktsiyasi murakkablashib boradi.

6-yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y mushak-kuchi o'sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. Shuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 litrdan 2,20-2,50 litrgacha oshadi.

Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak qon-tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlash xususiyatlari ortadi, energiya almashinish jarayoni takomillashadi. Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

O'quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog'lig'ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillar⁸dan hisoblanadi. Harakat, ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

⁸ O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabrь, PQ-3304-son

Kichik yoshdagi o'quvchilar biologik jihatdan ikkinchi "yaxlitlanish" davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo'y o'sish bir oz sekinlashadi va og'irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo'lning mayda muskullari rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobilyati paydo bo'ladi. Innervatsion apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi, bular tufayli bola tez yozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi. Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda elkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari etarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

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

Kichik yoshdagi o'quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta'minlanadi; yurakning o'lchami nisbatan katta bo'ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo'ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

Kichik mакtab yoshida nerv sistemasi ham takomillashadi: bosh miya po'stlog'ining analistik va sintetik funktsiyalari mukammallashadi, miyaning og'irligi sezilarli ravishda ortadi (1200dan 1400 gacha) va katta yoshli kishi miya og'irligining 90foizga erishadi, qo'zg'alish va tormozlanish o'rtasidagi tabaqalashtirish jarayoni kuchayadi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda tomir-muskul sezgilari 50foizga, ko'rish sezgilari 80foizga, rangni sezuvchanlik 45foizga yaxshilanadi. Bu davr sezgi organlarining barcha jismoniy va aqliy kuchlarni rivojlantirish uchun juda qulay davrdir.

O'quvchilarni qomatini to'g'ri tutishga o'rgatish lozim. Qomatni to'g'ri tutish, bunda gavda va bosh to'g'ri tutiladi; ko'krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan elkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan,

oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'inlari to'la rostlangan bir xil balandlikda turgan kuraklar ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Qomatni to'g'ri shakllantirish mактабning I-IV sinflaridagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi⁹, shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

1.2. Jismoniy yuklama to'g'risida tushuncha

Jismoniy yuklama mashqlarning shug'ullanuvchilar tanasiga ma'lum darajada ta'sir etishni ko'rsatuvchi va ularning tana imkoniyatlarini oshiruvchi omil hisoblanadi. Bunga tananing va qayta tiklash jarayoniga bevosita madad beruvchi charchashning ichki imkoniyatini sarflash orqali erishiladi. Qayta tiklash jarayonining qonuniyatlar jismoniy yuklama qo'llanilishining dam olish bilan bog'liq holda olib borilishni taqoza etadi.

Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan almashlab, borishning har bir tartibi jismoniy tarbiya usullari tuzulishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama quyidagi turlarga bo'linadi: - yuklama o'zgaruvchan, o'zgarmas, uzluksiz va oraliq; -yuklama o'zgaruvchan – tez o'sib boruvchi, pasayib boruvchi, o'zgaruvchi.

O'zgarmas yuklama jarayonida mashq bajarishda mushak ishlarining doimiy shiddati saklanadi. Bunda; -tashki yuklama hajmi bir xil;- yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo'lib, faqat davom etish vaqtiga nisbati jihatdan o'zgaradi.

Shartli ravishda yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini farqlash qabul qilingan.

Ichki tomoni- tana faoliyati imkoniyatlarini jalb etish (tomir urishi,

⁹ Sodiqov A.T. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida mashqlar nagruzkasini me'yorlash. Ped.fan.nom.dis. T.1997.

o'pkadagi havo sig'imi, qon tomir bosimi va boshqa ko'rsatkichlar;

Tashqi tomoni- bu mashqlarni takrorlash soni, ularning davom etish vaqtiga, tezligi, harakat sur'ati ishlatilayotgan og'irliq hajmi.

Ichki ko'rsatkichlar – mashq jarayonidagi alohida mashg'ulotlar bo'lib, mashqlarning sonini aniqlab, sportchiga yuklamani mo'ljallashga yordamlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida xilma-xil amaliy, og'zaki va ko'rsatmalik uslublar qo'llaniladi. Hamma uslublar, harakatga o'rgatish va takomillashtirishdagidek, jismoniy sifatlarni tarbiyalash ham qo'llaniladi.

Amaliy uslublar, mashqlar uslubi harakatga asoslangandir. Ular o'zlarida yuklama va dam olishning ma'lum alamshinishini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyatagi amaliy uslublarini tuzilishini o'rgatishga kirishishdan oldin jismoniy mashqlar bajarilgandagi yuklama va uning xarakterlari hajm va shiddat balki tanishib chiqish kerak.

Jismoniy mashqlarni yuklamalashda hajmi va shiddati bir-biridan farq qiladi.

Yuklamaning hajmi deyilganda ayrim mashqlarning uzoq ta'sir qilishi, shuningdek, muayyan vaqt ichida (ayrim mashqlarda, mikrotsiklda bosqichda, davrda) bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi.

Yuklamaning shiddati deyilganda esa, jismoniy mashqlarning bajarishda, shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatgani ma'lum ta'siri tushuniladi.

Organizmning dastlabki holatida nagruzka bilan unga aks ta'sir o'rtasida tenglik bo'ladi; bir turdag'i nagruzka bir xil qarshi ta'sir tug'diradi; nagruzkaning hajmi va shiddati qancha katta bo'lsa, organizmda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi; yuklama qancha kam bo'lsa, o'zgarish ham shuncha kam bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatining murakkabligi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ortib borishi lozim. Ko'proq kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar ni rivojlantirishning qonuniyatları shuni taqazo etadi.

Jismoniy mashqlar ta'sirida organizmda yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va shiddatiga proportsional ekanligi juda muhim

hisoblanadi. Yuklama qancha shiddatli bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha kuchli bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik tamoyilarini tahlil qilish munosabati bilan ko'rib chiqildi¹⁰. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalarni bajara olishga shug'ullanuvchilarning qurbi etsa, yuklamalar organizmining funktsional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsining individual xususiyatlariga muvofiq bo'lsagina talablarni o'stirib borish ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin.

Charchash organizmning qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda bir vaqtda o'tishini hisobga olishsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bog'liqligini tushunib olish mumkin.

Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar asosida o'tkazilganidagina mashqning tashkiliy qismi bo'lib hisoblanadi.

Juda qisqa yoki uzoq dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning qo'shilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi.

Mashq bajarish jarayonida dam olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

1. Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta'minlaydi.

2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

L.P.Matveev ma'lumotlariga qaraganda, dam olish deb yuklamadan keyin ish qobiliyatining tiklanish jarayoni tushuniladi. Shuning uchun dam olish yuklamani boshqarishda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Yuklama qismlari oralig'i qanchalik qisqa yoki uzoq bo'lishi, har xil qo'llanmalarda ta'sirini ko'proq nimaga qaratilganligiga va tiklanish jarayonining qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunda oraliq uch xil-to'la (yoki oddiy), qattiq (yoki subinterval),

¹⁰ Sodiqov A.T. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida mashqlar nagruzkasini me'yorlash. Ped.fan.nom.dis. T.1997.

ekstremal bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida dam olishning ikki xil usuli mavjud:

1.Loqayd-sust (nisbiy harakatsizlik, faol harakat qilmaslik).

2.Faol (charchatgan, zeriktirgan mashg'ulotlardan farq qiluvchi boshqa xil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga o'tish.

Mashqlarni qayta takrorlab, jismoniy sifatlardan kuch, tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun yuklamalar o'rtasidagi dam olish oralig'i orqali bajariladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan takroriy mashq turlarining ba'zilarida qattiq oraliqdan foydalangan holda yuklama beriladi.

1.3. Jismoniy mashqlar yuklamasining pedagogik xususiyatlari

Yuklama me'yori –bu muayyan hajm va tezliklar o'lchamlarining yig'indisidir. Me'yor-ma'lum bir zaruriy vazifani hal qilish uchun aniq o'lcham hisoblanadi.

Boshqacha so'zlar bilan aytganda, Yuklama me'yori deb, jismoniy tarbiyada sog'liqni mustahkamlash, harakat ko'nikma va malakalarni egallah uchun harakat faolligi hamda jismoniy tayyorgarlikning eng maqbul darajada ushlab turilishini ta'minlaydigan yuklama hajmi tushuniladi.

Yuklamaning chegarali normasi quyidagi o'lchamlardan iborat:

A) samarali ritvojlantirish uchun: maksimal shiddatli kuchlanishga (qarshilikka) ko'ra 50-80 foyiz yoki qayta takrorlash soni 8-20; seriyalar oralig'ida 40-60 soniya, bitta mashg'ulotda hajmi har bir mushak guruhiga 3-seriyadan (13-15 daqiqa) haftalik tsiklda 2-4 marta qisqa vaqtida takrorlash.

B) samaradorlikni ushlab turish uchun: shiddati maksimalga ko'ra 50-80 foyiz yoki qayta takrorlash soni 8-20; 20-30 soniya seriyalar oralig'ida bitta mashg'ulotdagi hajmi 2 seriyada har bir mushak guruhiga (6-7 daqiqa), haftalik tsiklda 2-4 martadan qisqa vaqt ichida takrorlash .

O'qituvchi bajara olish me'yorini belgilar ekan avvalo ilmiy ma'lumotlar va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biron-bir guruhi uchun belgilanadigan dastur va me'yoriy talablarga asoslanadi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shuni namoyon etish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar ham ishlatiladi. Shuning uchun ularni to'g'ri me'yorlash lozim. Kam yuklama belgilangan natijani bermaydi, haddan tashqari ko'pi esa bolalar sog'lagini yomonlashtiradi .

L.E.Lyubomirskiy mакtab o'quvchilariga beriladigan jismoniy mashqlar yuklamasining ta'sirini baholashda 5 bosqichli turkumlardan foydalanishni taklif qilgan:

I-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining sust bo'lisi(taxminan 20-30 foyiz).Bu bosqichda ish juda uzoq vaqt bajarilishi mumkin;

II-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining o'rtacha bo'lisi (taxminan 50 foyiz). Bu bosqichda jismoniy mashqlar bajarish rejimi umumiyl chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi;

III-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining katta bo'lisi (taxminan 70 foyiz). Bu bosqichda mакtab o'quvchilari organizmidagi mushaklar ko'proq kuchlanish bilan ishlaydi;

IV-bosqich. Mashqlarning bajarilish shiddati submaksimal (taxminan 80 foyiz);

V-bosqich. Mashqlarning bajarilishi shiddatining maksimal bo'lisi (taxminan 100 foyiz).Maksimal tezlikda, yuqori sur'at va kuchlanishda bajariladigan mashqlar ish tartibiga to'g'ri keladi.

Yuklama hajmi hamma sport turlari uchun foydalanishga yaroqli bo'lgan ikkita umumlashgan ko'rsatkich bilan aniqlanadi;

1. Musobaqa va mashg'ulot faoliyati uchun sarflangan vaqt (soati, soni, kun, hafta va boshqalar).

2.Mashg'ulotlar soni (tsikl,bosqich,davrlar). Yuklamaning bajarilish shiddatiga ko'ra uni turkumlash masalalarini hal etishga doimo katta e'tibor berish zarur.

Hozirgi vaqtgacha jismoniy tarbiyaning aralash darslari tizimida o'quvchilarning yoshi, jinsi, individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamaning optimal me'yорини aniqlash etarli darajada о'рганилмаган.

Ko'п mutaxassislar o'quv mashq jarayonida haddan ziyod yuklama berilishi, mashqlarning shiddatli bajarilishi shug'ullanuvchilar organizmida salbiy o'zgarishlar paydo bo'lishiga olib kelishini ko'rsagan.

1.4. Jismoniy mashqlar yuklamasining biologik xususiyatlari

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida fiziologik va gigienik me'yorlashtirish hamda organizm holatini rivojlantirishni belgilovchi hamma asosiy omillar ishtirok etadilar. Bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiyalash vaqtida yuklamaning fiziologik me'eyorini aniqlab olish muhim ahamiyatni kasb etadi.

Mazkur vazifalarni hal qilishda har xil yoshdagи bolalar uchun yuklamani me'yorlashtirish mezonini ishlab chiqish muhimdir. Biroq bu muhim vazifalar hali ham fiziologik jihatdan etarli darajada о'рганилмаган.

Jismoniy yuklamalarni taksimlashda va uni ilmiy asoslashda tekshiriluvchining funksional imkoniyatlari bo'yicha uch tomonlama yondoshish mumkin:

1. Jismoniy yuklamani taqsimlashda alohida fiziologik ko'rsatkichlarni qisman yurak-qon tomir tizimi bo'yicha kislorod talabi o'pka ventiliyatsiyasi va boshqa ko'rsatkichlarni hisobga olish.
2. Jismoniy yuklamaning shiddatini harakatlanishini maksimal tezlik bilan o'zaro bog'liqlikda me'yorlash.
3. Tanadagi maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqib yuklama shiddatini baholash.

Sport fiziologiyasida jismoniy yuklama shiddatining ikki xil tabaqlanishidan ko'proq foydalaniladi.

1.Jismoniy yuklamaning shiddatini kislorodga bo'lган talab hajmi va sarflangan energiya bilan baholanadi.

2.Jismoniy yuklamaning shiddatini hamda diapazoni inson bajarayotgan mexanik ishlarning ko'rsatkichlariga bog'lab zonalarga ajartiladi.

Harakatlanishning maksimal tezlikka bog'liqligi jismoniy yuklamalashning shiddat me'yordir. Yuklama shiddati organizmning maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Maktab o'quvchilari organizmiga jismoniy tarbiya mashqlar yuklamalarining ta'sirini baholashda yurak qisqarish tezligi ko'rsatkichi, qilingan ishning hajmi, kislorod talabi va boshqalar e'tiborga olinadi.

Yurak urishi bo'yicha yuklamaning 5 ta shiddat zonasi aniqlangan¹¹:

- 1.Kichik shiddatli zona. O'g'il bolalarda-130 ta, qiz bolalarda -135 ta.
- 2.O'rtacha shiddatli zona. O'g'il bolalarda-131-155 ta, qiz bolalarda -136-160 ta.
3. Katta shiddatli zona. O'g'il bolalarda-156-175 ta, qiz bolalarda -161-180 ta.
4. Ancha katta shiddatli zona. O'g'il bolalarda-176 tadan ,qiz bolalarda -181 tadan yuqori.
- 5.Maksimal shiddatli zona.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchi jismoniy mashqlar yuklamasiga alohida e'tibor berib, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatlarini hisobga olishi zarur.

¹²Bolalar va o'smirlarning har xil fiziologik funktsiyalariga jismoniy mashqlar yuklamasi ta'siri haqida ko'p manba to'plangan.

Ko'pgina ilmiy ishlar har xil yoshdagi katta va yosh sportchilar yurak-qon tomirlar tizimining organizmni energiya bilan ta'minlashga jismoniy yuklama ta'sirini o'rghanishga bag'ishlangan .

O'quvchining ish qobiliyati darajasi, jismoniy rivojlanish dinamikasi, jismoniy tayyorgarligi, doimiy bajaradigan jismoniy mashqlar hajmiga va xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi.

¹¹ M.Ya.Nabatnikova

¹² L.E.Lyubomirskiy.

L. Denisyuk test natijalarini baholash bo'yicha 1-4 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi yuklama me'yorlar
ko'rsatkichi (L.Denisyuk test natijalari bo'yicha)

Sinf	30 m yugurish (soniya)		Balandlik ka sakrash, sm		Gimnastika o'rindig'ida qo'lni bukib yozish, marta		Chidamlilikka yugurish (daqiqa)		150 gr tenns koptogini uloqtirish, m		ochkolar	
	O'	Q	O'	Q	O'	Q	O'	Q	O'	Q	O'	Q
1	5,3	5,6	60	58	12	10	3,00	3,00	20	16	5	5
	5,6	6,0	59	56	11	9	3,30	4,30	19	14	4	4
	6,0	6,4	58	54	8	8	4,00	4,30	18	12	3	3
	6,3	6,8	57	52	5	5	4,30	5,00	16	10	2	2
	6,6	7,0	56	48	3	2	5,00	5,30	15	8	1	1
2	5,3	5,6	64	62	15	12	5,00	5,00	22,5	17,5	5	5
	5,6	6,0	63	60	12	10	5,30	5,30	20	15	4	4
	6,0	6,4	59	58	11	9	6,00	6,00	19,5	13	3	3
	6,3	6,8	55	54	8	6	6,30	6,30	17,0	11	2	2
	6,6	7,0	52	50	5	4	7,00	7,00	16,0	10	1	1
3	5,2	5,5	60	64	17	14	5,30	5,30	25,0	17,75	5	5
	5,5	5,9	67	61	16	12	6,00	6,00	23,0	16,5	4	4

	5,9	6,3	61	58	13	11	6,30	6,30	21,0	13,5	3	3
	6,2	6,7	58	55	10	8	7,00	7,00	20,0	11,5	2	2
	6,5	6,9	55	52	7	6	7,30	7,30	18,00	10,5	1	1
4	5,1	5,6	65	69	19	16	5,20	5,20	30,0	18,00	5	5
	5,3	6,0	63	67	17	14	5,40	5,40	28,0	17,5	4	4
	5,5	6,5	61	65	15	12	5,60	5,60	26,0	16,00	3	3
	5,8	6,9	60	63	12	10	5,80	5,80	24,0	16,5	2	2
	6,00	7,5	57	60	9	8	6,00	6,00	22,00	16,00	1	1

ESLATMA: Shu jadvaldagi me'yor ko'rsatkichini topshirish o'g'il va qiz bolalarga jismoniy tarbiya darsida o'zlashtirish bahosini qo'yib borish tavsiya etiladi, ya'ni ta'lim tizimimizda qabul qilingan baholash bo'yicha jurnalga baho qo'yiladi.

1-4 sinf o'quvchilari uchun jismoniy rivojlanish bo'yicha yuklamani
me'yorlash ko'rsatkichlari (L.Denisyuk testi bo'yicha)

Sinf	yoshi	Testlar	Natijalar		ochkolar
			o'g'il	qiz	
1	7	30 m (sek.)	5,3-5,5	5,6-6,0	5
			5,6-5,9	6,2-6,4	4
			6,0-6,2	6,6-6,8	3
			6,3-6,4	7,0-7,2	2
			6,5-6,6	7,14	1
		Balandlikka sakrash (sm)	60	57	5
			59-56	55-56	4
			55-53	53-56	3
			52-50	49-52	2
			49-47	45-40	1
		Gisnastik skameykada qo'lni bukib yozish (marta)	12	10	5
			11-9	9-8	4
			8-6	7-6	3
			5-4	4-3	2
			3	2	1
		Chalqancha yotgan holatda gavdani oldinga engashtirish (marta)	20	18	5
			19-17	17-15	4
			16-14	14-13	3
			13-11	11-9	2
			10-8	8-7	1
		150 gr tG'p koptokni uloqtirish (metr)	20,50	16,50	5
			18,50	14,50	4
			16,50	12,50	3
			14,50	10,50	2
			12,50	8,9	1

ESLATMA: L.Denisyukni test natijalarini baholash bo'yicha umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini, ya'ni 1-4 sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darsida baholab borish mumkin.

II-BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA I-IV SINF
O`QUVCHILARNING JISMONIY MASHQLAR YUKLAMASINI
ME`YORLASHNING SHAKL VA USLUBLARI

**2.1. Boshlang'ich sinflarga qo'yilgan DTS talablari asosid jismoniy
mashqlar yuklamalarini me'yorlash**

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standarti ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni, o'quvchilar tayyorgarligining zarur va etarli darajada hamda bitiruvchilarga qo'yiladigan talablarni, ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi. Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya davlat ta'lim standarti umumiy o'rta ta'limda ta'lim jarayonining tashkil etilishi va mazmunini, ta'lim muassasalari faoliyatiga hamda jismoniy ta'lim va tarbiya sifatiga bahoh beruvchi, tartibga soluvchi tegishli me'yoriy hujjatlarni (o'quv rejalar, dasturlari) yaratish uchun asos sanaladi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuniga ko'ra (7 modda) davlat ta'lim standarti davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy ujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzlusizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy – siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarni hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi. Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi mazmuniga, o'quv yuklamasiga hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlari) majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarining rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalarning shakllanishi), sutka xaftha, yil davomidagi harakat rejaming majburiy hajmiga, o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga qo'yqiladigan talablar, yig'indisini belgilab beradi. UO'TJTSTS (Umumiy o'rta ta'lim jismoniy tarbiya. Davlat ta'lim standarti) ning asosiy vazifalariga qyidagilar kiradi:

1. Jismoniy madaniyat ta’limning darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta’minlash.
 2. Jismoniy tarbiya mazmunining xalqqaro mezonlarga mosligini ta’minlash, jismoniy tarbiya sohasida o’quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko’ra jahon darajasiga olib chiqish.
 3. Jismoniy tarbiya va ta’lim jarayonini ijtimoiy –davlat yo’li bilan tartibga solish.
 4. Turli yo’nalishlarda jismoniy tarbiya va ta’lim va boshqarish.
 5. Ta’limni insonparvarlashtirish.
 6. Jismoniy tarbiya ta’limi sifatini oshirish.
- «Jismoniy tarbiya» maktab kursi maktabning o`quvchilar sog’ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirish o’z-o’zini jismoniy takomillashtirish istak va extiyojlarini shakllantirish istak va extiyojlarini asida ijobiy qiziqishlarni o’stirish faoliyatida yagona bo’g’in bo’lmasada, lekin asosiy sanaladi.
1. Jismoniy tarbiya darslari maktabda jismoniy tarbiya va ta’limning asosiy shakli hisoblanadi. Ularning miqdori Tayanch o`quv rejasida xafasiga 2 o’quv soati hisobida belgilangan;
 2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari; darsdan oldin o’tkazqiladigan gimnastika; umumiyligi o’rta ta’lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalar; uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar ko’ngilochar o’yinlar;
 3. Jismoniy mashg’ulotlarining sinfdan tashqari shakllari; sport seksiyalari, fakultativ o’quv mashg’ulotlar, o`quvchilar qiziishiga qarab ochilgan to’garaklar va boshqalar;
 4. Umummaktab tadbirdari; bayramlar sport turlari bo’yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar;
 5. Mustaqil mashg’ulotlar; ko’pincha uy vazifalarini bajarish tarzida BO’SM sport sho”balaridagi mashg’ulotlar, safarlar, o’yinlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarning barcha shakillari va turlari uchun 8-10 soat, 5-9 sinf o`uvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

O`quv-tarbiya jarayoniga qo'yqiladigan tashkiliy va didaktik talablar. Jismoniy tarbiya o`quvchilar sog'ligini mustahkamlash, shaxsini har tomonlama rivojlantirish, mexnatga va Vatanni ximoya qilishga tayyorlash, shuningdek, xayotiy muhim harakat, malaka va ko'nikmalarni egallashida katta rol o'ynaydi. Maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga umumiylar rahbarlik qilish direktorga va o`quv bo'limi mudiriga yuklatqiladi. Komissiya tarkibiga ma'rify-ma'naviy ishlari bo'yicha direktor o'rinnbosari va xujalik ishlari bo'yicha direktor o'rinnbosari, yoshlarni chaqiriqqacha tayyorlash, tabiatshunoslik, biologiya, musiqa va raqs o`qiituvchilari tibbiy xodim, ota-onalar, o`qiituvchilar oraqsidan vakillar kiradi. Komissiyaning vazifasi quydagilardan iborat: o`quv dasturining to'liq bajarilishi, 1 yilda 2 marta o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovini o'tkazish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik, sog'ligini saqlash va mustahkamlash, darslarning sifatini oshirish bo'yicha ota-onalar va o`quvchilarga tavsiyalar berish, nazorat qilish, tibbiy kurikning o'z vaqtida o'tkazilishini nazorat qilish va boshqalar.

Jismoniy tarbiya darsi o`quvchilarni sog'lomlashtirish, umumiylar va jismoniy tarbiyalash, bilimlar hosil qilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Jumladan:

- Uquvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy irodaviy fazilatlarini, mexnatsevarlik, faollikni tarbiyalashga;
- O'quvchilarni jismonan bauqvvaqt, epchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni engishga qodir etib tarbiyalashga.
- O'quvchilarda hayotiy muhim malaka va ko'nikmalarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, sayohat asbob-anjomlaridan foydalana olish) shakllantirishga.
- O'quvchilarning jismoniy mashqlar gigienasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarini boyitishga;

- Sport bo'yicha targ'ibotchilik; jamoatchilik, tashkilotchilik malakalarini singdirish, harakatlarining estetikasini to'g'ri tahlil etishni odatlantirishga;

- Yuqori sinf o'quvchilarida ularning kelajakda egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaqliy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltiradi.

- O'quvchilarni: Firdavsiy, Abu Ali Ibn Sino, Navoiy, Bobur, Maxmud Koshg'ariy, Abdulla Avloniy, Amir Temur, Jaloliddin Manguberdi va boshqa buyuk olimlarning g'oyalari, Alpomish, Paxlavon Maxmud, Barchinoy Tumaris, paxlavonlarning hayoti, Respublikamizni hozirgi kundagi taniqli sportchilari bilan tanishtirishga va bolalarning maktabda o'qtishning birinchi kunlaridan boshlab jismoniy tarbiya darslarida ularning «tabiat – sog'lik – inson» tushunchasini o'zlashtirib olishlariga erishish kerak.

Bu vazifalarni jismoniy tarbiyani tashkil etishda barcha jixatdan to'liq foydalangan taqdirdagina muvaffaqiyatli ravishda hal etish mumkin.

1-4 sinflarda jismoniy tarbiya darslari o'g'il bolalar va qizlar bilan birgalikda o'tkaziladi.

5-9 sinflarda esa o'g'il bolalar va qizlarni alohida guruhlarga bo'lish maqsadga muvofiqdir. qizlar bilan darslarni va mashg'ulotlarni imkon qadar ayol o'qituvchi o'tkazishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari (havo, suv quyosh) va gigienik omillar (shaxsiy va jismoniy gigiena)ning ijobiy ta'siri bilan qo'shib olib borilishi zarur.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitida jismoniy tarbiya darslari, asosan, ochiq havoda (yomg'ir, Q14⁰s gacha havo harorati, quyoshli kunlarda soyada va ochiq maydonchalarda) o'tkazqiladi.

Jismoniy tarbiya o'iqtuvchisi quydagilarni amalga oshirish kerak. O'quv yili boshida ota-onalar bilan o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari haqida jismoniy tarbiya darslarining mazmuni to'g'risida suhbat o'tkazish, chorak oxirida har bir o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha bahoh qo'yish, uning yutuqlari va kamchiliklarini ko'rsatish ota-onalarga o'quvchining sog'ligi haqida ma'lumot berish. Nosog'lom o'quvchilar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazish, ularning

jasmoniy rivojlanishida tengdoshlariga etib olishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish. Tibbiyot xodimlari bilan konsultastiylar o'tkazish. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda bir-biriga nisbatan o'zaro xushmuomilalik, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo'lish sifatlarini tarbiyalashlari, vatanga muhabbat tuyg'ularini singdirish o'quvchilarga birinchi sinfdan boshlab shaxsiy gigienaga rioya qilish ko'nikmalarini singdirish. Yuqori sinf o'quvchilarining o'quv fanidan ilgari olgan bilimlarini mustahkamlashlariga ularni chuqurlashtirishlariga yordam berish xafatasiga 12-14 soat hajmdagi qo'shimcha mashg'ulotlar xalq ta'limi bo'limlari yoki maktab rahbarlari tomonidan o'quvchilarining rivojlanishi saviyasiga, yoshiga mos ravishda taqsimlanadi. O'qituvchilarga qo'shimcha haq tarbiyaviy soatlar hhisobidan to'lanadi. Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari dars shaklida o'tkazqiladi. Darslar umumiy rivojlantiruvchi mashqlaridagina emas, balki turli snaryadlar, trenajyorlar, o'yinlar, o'zbek xalq o'yinlari, laparlari, raqslardan foydalangan holda tashkil etqiladi. O'zbek maktablarining 5-9 sinflarida qizlar uchun turli balandlikdagi bruslarda gimnastika mashqlari, tayanch sakrashlari va akrobatika bo'yicha dasturiy elementlar o'rniga milliy raqslar va ritmik mashqlardan foydalanishi maqsadga muvofikdir.

O'qituvch mashg'ulotlar davomida jismoniy tarbiyaning boshqa o'quv fanlari bilan uyg'unlashtirib amalga oshirishi kerak.

Gimnastika bo'yicha jixoz, anjom uskunalardan foydalanib dars o'tkazish imkoniyati bo'lmasa, gimnastikaning yordamchi turlaridan (brus, turnik, yakka cho'p va xokazolardan. Foydalanishga ruxsat etqiladi.

Qizlar uchun ritmik gimnastika raqs mashqlari, atletik mashqlar trenajyor uskunalaridan bajarilgan mashqlar, akrabatik mashqlar kabi mashg'ulotlarni o'tkazish zarur. O'g'il bolalarga mакtabning salqomatlik maydonida quydagilar bajarqiladi: – Gimnastika devorlaridan tepaga va pastga tushib chiqishlar. Ushlagich xalqalarda osilib oldinga harakat qilish, qo'llarga osilgan holda brusda harakatlanish, turnikda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, gimnastik buyumlar, anjom uskunalaridan hosil qilingan to'siqlardan o'tish.

«Milliy kurash» darslarini o'tkazish bo'yicha imkoniyati va mutaxassis

bo'lgan maktablarda bu mashg'ulotlar «Gimnastika» bo'limida olib borilishi ko'zda to'tilgan. Umumiy ajratilgan soatlar 5 sinfdan boshlab, sharoiti bo'limgan maktablarda esa 8-9 sinflarda o'tkazqiladi.

Dasturni to'liq bajarishga sharoiti bo'limgan maktablarda ma'muriyat bilan kelishilgan holda dasturga kiritilgan turlari bo'yicha ayrim o'zgartirishlar kiritish mumkin. Masalan, dasturdagi gimnastika bo'limining o'rgatishga imkon bo'limgan maktablarda ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashg'ulotlari, to'siqlardan o'tish estafetalari, Trenajyorlardan shug'ullanish mashqlari, maksimal va estafetali yugurishlar, himoyali yakka kurash usullari kabilar almashqtirlishi lozim. O'qituvchi buning uchun shunday turlardan ijobiy foydalanishi, ya'ni, noqqlay sharoitlarda ham mashg'ulotlar, harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishni uddalay olishi zarur.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad bolalarni yoshligidanoq jismonan sog'lom, baquvvaqt qilib shakllantirish, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qildirish. Mavjud shart sharoitdan qat'iy nazar, barcha imkoniyatlardan foydalanilgan holda jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ular organizmiga foydali yuklamalarni belgilash lozim.

Shuday qilib 1 sinfdan 11-sinfgacha matab dasturlaridagi bo'limlari bo'yicha o'quv yiliga tavsiya qilinadigan o'quv soatlari quydagicha bo'ladi

№	Dastur bo'limlari	Sinflar								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Gimnastika	16	16	16	14	14	14	14	16	16
2	Engil atletika	14	16	16	18	20	20	20	20	20
3	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	38	36	36	12	2	2	2	-	-
4	Sport o'yinlari	-	-	-	12	20	20	20	20	20
5	Futbol	-	-	-	12	12	12	12	12	12
6	Kurash	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Suzish	-	-	-	-	-	-	-	-	-

8	Shaxmot	-	-	-	-	-	-	-	-	-
---	---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

O'g'il bolalar uchun 4-9 sinflarda futbol mashg'ulotlari o'tish vaqtida, qizlar uchun harakatli va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etish, shuningdek ritmik gimnastika, milliy raqs va badiiy gimnastika, akrobatika bilan shug'ullanishi tavsiya qilinadi. «Sport o'yinlari» bo'limini o'tishda esa matabning imkoniyatiga ishslash sharoitiga, mutaxassislar soniga va o'quvchilarning qiziqishiga ko'ra, o'yin jarayoniga o'rgatish uchun taklif qilingan ikkinchi va uchinchi sport o'yinini, ya'ni futbolni hisobga olmagan holda basketbol, voleybol, qo'l to'pini kiritishga ruxsat etqiladi. Bunday holatda «Sport o'yinlari» bo'limiga ajratilgan soat, UO'TM imkoniyati bo'lsa ikkiga bo'linadi.

O'quv ishlarini rivojlantirishda yillik va choraklik muammolarni hisobga olish zarurdir, ayniqsa, matab joylashgan xududining xususiyati, sport bazasining soni va uning jixozlanishi, o'qituvchi va o'quvchilarning qaysi sport bilan shug'ullanishiga, kasbiy tayyorgarligi darajasi, matab an'analariga e'tibor beriladi.

Bunda quydagи metodik tavsiyalarga rioya qilish zarur.

1. Materialni yanada ham mustahkamroq o'zlashtirish uchun dasturdagi har bir asosiy mavzuga kamida 4-6 soat ajratqiladi. (Yugurish, uzunlikka sakrash, to'pni uloqtirish).
2. Sportning bir turi materialini o'rghanishda soatlarni sochib tashlash va ular oraqsida uzilish bo'lishiga yo'l qo'ymaslik zarur.
3. O'quv yilining har choragida yakuniy darslarda yoki o'quv dasturining oxirgi darslarida sinov me'yorlarini qabul qilish o'zini oqlamaydi.
4. O'quv materiallarini muvaffakiyatli o'zlashtirish uchun har bir darsda 2-3 tadan ortiq vazifa qo'ymaslik kerak.
5. O'quv yilining oxirida, ayniqsa may oyida havo harorati ko'tarqiladi, o'quvchilarning kunlik yuklamasi ortib boradi. (Sinov topshiradi) Toliqish borgan sari ko'paya boradi, bu davrda katta jismoniy zo'riqishlar va keyinchalik charchash bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni berish tavsiya etilmaydi.

6. Darsning oxirida vaqt ajratib (5-6 minut ichida) har bir mavzu bo'yicha uy vazifasini tushuntirishga doir mashq o'tkazqiladi.

O'quvchilarga bilim berish shakli va usullarini tanlashda o'qituvchning asosiy shiori «Zarar etkazma» bo'lishi kerak. Ya'ni so'z bilan nojuya harakat tufayli, xulq atvor orqali, bola organizmini hali yaxshi jismoniy rivojlanmagan, chiniqmagan holda unga ortiqcha yuklama berib qo'yish orqali toliqtirish kabi.

Darsning tayyorgarlik qqismida qiziqarli ma'lumotlar berish, to'g'ri tanlab olingan, yaxshi va foydali mashqlar, yoqimli musiqa jo'rligida o'tkazqiladigan harakatlar, darsning asosiy qismida muvofiqlashgan yuklamalarning bajarishi, o'quvchilar guruhi va butun sinf erishgan natijasi yakun yasash, uyga berqiladigan qulay topshiriqlar hozirgi zamon darsining asosiy belgilari. Gimnastika bo'yicha darslarni o'tkazishda o'quvchilarga turli jixozlaridan foydalanishi va o'zini tutish qoidalari haqida o'quvchilarga nazariy ma'lumot berish, diqqatni o'stirishga, jismoniy rivojlanishga, qaddi-qomat rostligiga oid mashqlar bajarish kerak. Engil atletika bo'yicha (yugurish, sakrash, uloqtirish) dars o'tkazishdagi eng asosiy vazifa – o'quvchilarda xayotiy muhim bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish, asosiy harakat sifatlarini rivojlanterish hisoblanadi.

Dasturga «Suzish» bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alovida soat ajratilmagan. Biro maktabda suzishga sharoit bo'lsa unga 1- sinfdan boshlab o'rgatqiladi. Soat esa dasturning asosiy turlari hisobidan ya'ni, (harakatli o'yinlar, gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari) olinadi.

Suzish turi bo'yicha o'tkazqiladigan mashg'ulotga suzishni o'rgatish metodikasini bqladigan mutaxassis jalb qilinishi kerak. Mashg'ulot vaqtida vrach yoki hamshira, shuningdek o'quvchi favqulotda jarohatlangan taqtirda muolaja uchun tibbiy aptechka ham bo'lmog'i zarur.

UO'TJTDT umumiy o'rta ta'limida ta'lim jarayonining tashkil etilishi va mazmunini ta'lim muassasalari faoliyatiga hamda jismoniy ta'lim va tarbiya sifatiga baho beruvchi tartibga soluvchi tegishli me'yoriy xujjatlarni (o'quv rejalar, dasturlari va boshqalar) yaratish uchun asos bo'ladi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish.

Boshlang'ich sinflarga qo'yilgan DTS talablari.

Ma'lumki, Umumiy o'rta ta'lim maktabyoshidagi bolalarning o'suvchi organizmi uchun harakat qilish niyatda zarur. Shuning uchun bola xayotining birinchi kundan boshlab harakatning turli shakl va usullarini o'rgatib borish va uning muskullarini rivojlantirish kerak.

Bolaning jismoniy tarbiyasi uning yosh jixatdan rivojlanish xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi.

E. I. Yamkelevich fikriga ko'ra jismoniy tarbiya bolalarda go'daklikdan to birinchi sinfgacha bo'lган davr ichida sog'lom va jismoniy rivojlanish fundamenti deyqiladi. O'ziga xos xarakter, belgilari hamda odatlar yig'ilib boriladi. Tabiiyki, bolalarning rivojlanish uchun o'rab turgan atrof muitga, xayoti, tarbiyasi, shu jumladan, jismoniy tarbiyaning tashkil etilishiga bog'liq.

6-7 yoshli bolalar uchun bo'yning tez o'sishi xarakterlidir. Boshlang'ich sinfdagi bolalar o'zini o'rab turgan atrof muhitda narsalar bilan qiziqadilar. Juda ko'p «Nima uchun?» degan savol berib unga qaytarilgan javoblarga shiddat bilan quloq soladilar.

6-7 yoshli bolalarda harakat ko'nikma va malakalarning shiddati shakllanishi sodir bo'ladi. Ularda harakat koordinasiyasi muvofiqlanishi yaxshilanadi. Ayrim harakat a'zolarini ajrata olgan holda harakat amplitudasining darjasini (tezligi) takomillashadi. Bola harakati natijalari uning «Bajarish sifati»ga bog'liqligini tushuna boshlaydi. U yaxshi natijalarga erishish maqsadida har bir mashqni qunt va tirisholik bilan bajarishga harakat qiladi.

Bularning hammasi asosiy harakatlar-gimnastika va sport mashqlari bajarilishining turli usullari texnikasini o'rgatishga imkon beradi.

1-sinfga qadam qo'ygan bolalar to'g'ri, bir tekis, engil yurish va yugurish, turgan joyidan va yugurib kelib sakrash, yumshoq tushish, to'p tashlash va ilishning, irg'itishning, tirmashib chiqishning turli usullaridan to'g'ri foydalanish, gimnastik mashqlarini aniq bajara olish, harakatli o'yinlarni mustaqil bajara olish malakasiga ega bo'lishi kerak.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning vazifalari.

Umumiyl o'rta ta'limg maktab o'quvchilarini jismoniy jixatdan tarbiyalash, jismoniy tarbiya tizimida alhida o'rin egallaydi, mana shu yoshda jismoniy rivojlanish, yuqori xayotiy faoliyat, jismoniy qqobilatlarga moslashtirilgan mustahkam sog'lik asoslarini o'rgana boshlaydi.

Bolalarning jismoniy qobiliyatlarini shakillantirish va uning aqliy axloqiy hamda muhim psixik funktsiyalar va shaxs rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning ko'proq sog'lomlashtirish, ta'limg va tarbiyaviy vazifalari amalga oshiriladi.

Bu yoshda olib boriladigan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish asosiy vazifasi xayotni muofaza qilish va sog'likni mustahkamlash bola organizmini chiniqtirish, o'sayotgan organizmning har tomonlama rivojlanishga ko'maklashish, harakat aktivligini oshirishdir.

Umumiyl o'rta ta'limg maktabolalarini jismoniy tarbiyalashning ta'limiyl vazifalari, asosiy harakatlarini (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, tirmashib chiqish va xokazolar). Rivojlantirish va bajarilgan mashqlar bajarish ko'nikmalari, chana, konki, velosipedda uchish, suzish, shuningdek oddiy malakalarni shakllantirishdan iboratdir.

Shu bilan birga yosh imkoniyatlarga bog'liq holda jismoniy sifatlarni (chaqqanlik, tezkorlik, kuch, chidamlik). Shuningdek, psixik fikrlash, (jarayonlar)ni rivojlantirish, jismoniy mashqlar mashg'ulotlari bilan bog'liq bilimlarni berib borish zarurdir.

Qaddi qomatining to'g'ri shakllantirish uchun turganda, o'tirganda, yurganda, tana holatini to'g'ri saqlash katta ahmiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan tarbiyaviy vositalar turlitumandir. Ulardan asosiylari: xarakterning ijobjiy tomonlarini axloqiy va irodaviy sifatlar (intizomlik, botirlik, o'zini tuta bilishlik, do'stlik xissiyot, mustaqillik, aktivlik va xokazolarni tarbiyalashdan, jismoniy mashqlarni har bir kunda bajarish talabi va odatini ishlab chiqishdan iboratdir.

Dars metodikasi va uni tashkil etish xususiyatlari.

Respublikamizning tabiiy va bilim sharoiti e'tiborga olinib, predmetlar bilan (gimnastik tayoqchalar, lentalar, gardishlar, katta-kichik to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar va shu kabilar) o'tkaziladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarda asosan ikkinchi, uchinchi chorakda buyumlarsiz mashqlarni esa birinchi, to'rtinchi choraklarda o'tish tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga milliy istiqlol g'oyasini singdirish.

Mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimov o'z asarlarida, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis sessiyalarida so'zlagan nutqlarida, jurnalistlar va gazeta muxbirlari bilan suxbat va muloqotlarida O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishuvi tufayli yuz bergen ijtimoiy siyosiy iktisodiy, madaniy ma'rifiy sohalaridagi tub o'zgarishlar jamiyatning hozirgi rivojlanish bosqichi ehtiyojlaridan kelib chiqib millatning ravnaqi va farovonligini ta'minlashga qaratilgan jarayonda xalq ta'lim sohasi bo'yicha hukumat tomonidan amalga oshirilgan muhim tadbirlar va ularning echimlari haqida fikr yuritib «Yuqori ma'lumotli, madaniyatli hamda professional jixatdan etuk shaxsgina iqtisodiy erkin bo'lishi, demokratik va tub iqtisodiy o'zgarishlarning ishonchli, tayanchli bo'lishi mumkin» deb ta'kidladi.

O'zbekiston mulk shakllarining o'zgarishi va raqobatli bozor muxitini yuzaga kelishi, mакtabning o'quv-tarbiya jarayonida ijtimoiy-pedagogik boshqaruvning yangi mexanizmlaridan foydalanish zaruriyati, demokratlashtirish, milliy o'z-o'zini anglashning yuksalishi sharoitlarida ta'lim oldida turgan muammolarni hal etish moxiyatni ta'lim strukturasi mazmuni, iktisodidagi tub isloxtlarning amalga oshirilishini ta'minlovchi chora-tadbirlar va vositalarni aniqlashda hamda mazkur tizimni boshqaqrish usullaridan, jamiyatda sodir bo'layotgan iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy yangilanishlarga mos keluvchi qayta qurishdan iborat.

Amaldagi ta'lim tizimi o'quvchilarining o'z xayot yo'llarini ongli ravishda o'zları tanlay oladigan shaxsiy fikr va muloxazalarini mustaqil ifoda etadigan bo'lishlarida olg'a siljishlarga olib keladi. Masalaning yana bir jixati shundan

iboratki, 11 yillik umumiy o’rta ta’limda balog’at yoshiga etish arafasida bo’lgan yoshlar biror kasb-hunar ta’limi berilmagani uchun mustaqil mexnat faoliyatiga tayyorgarlik ko’rmay kirishadilar. Shuningdek, umumiy o’rta ta’limdagi o’quv jarayonining o’rtamiyona o’quvchilar bilimiga mos yo’nalishi ham ta’lim tizimidagi muammolarning chigallashuviga olib keldi. Shularni va boshqa jixatlarni hisobga olib, Respublikada ta’limni tubdan isloq qilish maqsadida «Ta’lim to’g’risida»gi, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qonunlari qabul kilindi.

Mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimovning 1999 yil 14 aprelda Oliy Majlisning 14 sessiyasida so’zlagan nutkida «O’zbekiston XXI asrga intilmoqda” nomli asarida belgilangan vazifalardan kelib chiqib ta’lim tizimida olib borilgan tajriba sinov natijalari ilmiy-metodik nuqtai nazaridan chuqur tahlil qilindi hamda, DTS lari va o’quv dasturlari mazmuniga isloxtlarning bosh maqsadidan kelib chiqqan holda zarur tuzatishlar kiritildi. Bunda asosiy e’tibor yoshlarimizni milliy va umumbashariy qadriyatlar asosida Vatanga muxabbat, istiqlolimizning g’oyalariga sadoqat ruhida tarbiyalash masalalariga e’tibor qaratilgan.

Shu o’rinda umumiy o’rta ta’lim o’quv fanlari bo’yicha yaratilgan DTSlar va o’quv dasturlarining milliylikning, boy xalq pedagogikasining va ajdodlarimizning jaxonshumul milliy merosining umumbashariy qadriyatlar hamda zamonaviy pedagogikaning so’ngi yangiliklari bilan moxirona uyg’unlashtirilganligini alohida ta’kidlash lozim. Ushbu masalaga doir yaratilgan ko’p ilmiy muammolar va ilmiy metodik adabiyotlardan ta’lim-tarbiya jarayonida bevosita foydalanish o’quvchilarning qalblariga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni jo etishda katta imkoniyatlar beradi.

O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi



Amaldagi dasturning «Sport o'yinlari» bo'limiga o'zgartirish kiritish zarurligi hisobga olgan holda 3-4 sinfdan boshlab, basketbol, voleybol, qo'l to'piga vaqt ajratildi. Gimnastika bo'limini o'rgatish uchun 1-2 sinfda 16 soat, 3-4 sinfda 14 soat, engil atletika bo'limi uchun 1-sinfda 14 soat, 2-3 sinflarda 16 soat, 4 sinfda 18 soat ajratilgan. «harakatli o'yinlar» bo'limi uchun 1-sinfda 38 soat, 2-3 sinfda 36 soat, 4- sinfda 12 soat ajratilgan. Shunday qilib 1-sinfdan 4-sinfgacha maktab dasturidagi bo'limlar bo'yicha o'quv yiliga tavsiya qqilinadigan o'quv soatlari setkasi quydagicha bo'ladi.

№	Dastur bo'limlari	Sinflar			
		1	2	3	4
1	Gimnastika	16	16	16	14
2	Engil atletika	14	16	16	18
3	Harakatli o'yinlar	38	32	32	12
4	Sport o'yinlari	-	-	-	12
5	Futbol	-	-	-	12
6	Kurash	-	-	-	-
7	Suzish	-	-	-	-
8	Shaxmot		4	4	

O'g'il bolalar uchun 4-sinfda futbol mashg'ulotlarini o'tkazish vaqtida, qizlar uchun harakatli va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etish, shuningdek ritmik gimnastika, milliy raqs va badiiy gimnastika, akrobatika, bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

quydagи asosiy metodik tavsiyalarga rioya qilish zarur:

1. Materialni yana ham mustahkamlash o'zlashtirish uchun dasturdagi har-bir asosiy mavzulariga kamida 4-6 soat ajratiladi.
2. Sportning bir turi materialini o'rganishda soatlarni sochib tashlash va uzoq vaqt davomida ular oraqsida uzilish bo'lishi tavsiya etilmaydi.

3. O'quv yilining har choragidagi yakuniy darslarda yoki o'quv darslarida sinov me'yorlarini qabul qilish amaliyoti o'zini oqlamaydi.

4. O'quv materialini yanada muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish uchun har bir darsda 2-3 tadan ortiq vazifa qo'yilmasligi kerak.

5. O'quv yilining oxirida ayniqsa, may oyida havo harorati ko'tariladi. O'quvchilarning kundalik yuklamasi ortib boradi. Bu davrda katta jismoniy zo'riqishlar va qiyinchilik charchashga olib keladigan mashqlarni berish tavsiya etilmaydi.

6. Dasturning oxirida vaqt ajratib har bir mavzu bo'yicha uy vazifasini tushuntirishga doir mashq o'tkazish 1-sinfda gimnastika, saf mashqlari, umumrivojlanuvchi mashqlar, akrobatika, tirmashib chiqish, osilish va tayanishlar, tayanib sakrash, sport zalidagi beshta to'siqlardan o'tish

Quvnoq o'yinlar «Kim kuchli», «Kim chaqqon» o'quv me'zonlari
gimnastikadan.

№	Sinov mashqlari	Natijasi va baholar					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Baland turnikka tortilish	3	2	1			
2	Past turnikka tortilish				4	3	1
3	Arg'amchida sakrash(30 sek)	20	15	10	25	20	15
4	Gardishni belda aylantirish (1 min)				30	20	10
5	Turgan joyidan uzunlikka sakrash	140	130	110	130	110	90
6	Qo'llarga tayanib oyoqlarni orqaga uzatish va yana oyoqlarni yig'ib turish (10 sek ichida)	4	3	2	4	3	2

Engil atletikadan me'yoriy me'zonlar quydagicha.

1. 30 metrga yugurish (o'g'il) 6,3, 6,8, 7,3, qizlar 6,5, 7,0, 7,5 sek.,
2. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (o'g'il) 120, 100, 80, (iz) 110, 90, 70,
3. To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyat) (o'g'il) 3, 2, 1, tekizish, (qizlar) 3, 2, 1, tekizish,
4. 3x10 metrga maksimal yugurish, o'g'illar 9,5, 10,0, 10,8, (qizlar) 10,0, 10,5, 11,2 sek.

Harakatli o'yinlar, harakatli o'yinlarning bolalar organizmiga har taraflama ijobjiy ta'sir etish to'g'risida darsda o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan mashqlarning izchilligiga alovida e'tibor berish: darsning ta'limiylar va tarbiyaviy hamda sog'lomlashtirish vazifalarini to'g'ri hal qilish: harakatli o'yinlarni oddiy va murakkab qoidaliriga rioya etish.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar o'yin boshlanishida diqqat berib, o'yin mazmunini anglab olish va o'yin vaqtida bir-biriga yordam berish. O'yinchilar o'qituvchiining ko'rsatmalariga o'yin qoidalariiga rioya qilishlari o'yin boshlanishida o'z joyini aniq egallashlari xushtak berilishi bilan o'yinni to'xtatishga rioya qilishlari va xokazo.

Harakatli o'yinlar orqali chaqqonlik, tezkorlik, umumiylar chidamlilikni rivojlantirish hamda sezgirlik va xotira fazilatlarini tarbiyalash.

Harakatli o'yinlar «hamma tezda o'z joyiga», «Danak», «Oyog'ingni xo'l qilma», «Bir qatorga saflanish», «Kim uzoqqa uloqtiradi», «Bekinmachoq», «Olib qochar», «Kartoshka ekish», «Besh tosh», «Echki bolalari». Sport o'yinlari elementlaridan o'rganiladi. Maxsus mashqlar bilan bola ko'nikmasini singdirib borish kerak. 30 metrga to'pni erga urib yurish, To'pni tepib yurish, «To'pni boshdan uzat o'yini», «To'pni oyoqlar oraqsidan uzat o'yini», To'pli harakatli o'yinlar o'tkazish tavsiya etqiladi.

2.2. Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar yuklamasini me'yorlash

Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me'yorlash – 1-4 sinflarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida atsiklik mashqlardan sakrash, uloqtirish, gimnastika mashqlari kabilardan foydalaniladi. Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me'yorlashda harakat tezligi va fiziologik jarayonlarning qayta tiklanishini baholash zarur.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar yuklamasini baholashda ko'proq mushak harakatlariga sarf qilinadigan energiya hisobiga olinadi.

Atsiklik mashqlar yuklamasini me'yorlashda uning sur'ati, shiddati va harakatining takrorlanish sonini hisobga olish zarur hamda harakatning takomillashtirish maqsadidagi tuzatish va tizimli nazorat natijalari e'tiborga olinishi lozim.

Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me'yorlashda mashqlar bajarilishining davom etish vaqtiga alohida e'tibor berish kerak. Harakatlarni takomillashtirish sharoitida mashq mseriyalari boshlanishidagi optimal oraliqlararo munosabat optimal sur'atga bo'ysunish lozimligini ko'rsatadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mashqlar 5-20 daqiqa mobaynida bir seriyada 2-4 martadan 8-10 martagacha bajarilishi: mashqlar orasidagi dam olish vaqtı 20-30 soniya deb belgilanib, 2-3 seriya mashq bajarilishi lozimligi va seriyalar orasida 30-40-70-80-100 soniyagacha dam olinishi kerakligi aniqlandi.

Harakatli o'yinlarni me'yorlash- Jismoniy tarbiya darslaridagi yuklamani me'yorlashda mashqlarning o'rtacha muddati chegaralanmaydi. Mashqlarning seriyalar bo'yicha bajarilishi muhimdir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun quyidagi xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish mumkin:

Tezkorlik sifatlariga ta'luguqli harakatli o'yinlar: - “Ro'molchani olmoq”, “Otib qochar”, “Hujum”, “Kim tezroq”, “To'pni kim oldin oladi”, “Ikki sovuq”, “Kim birinchi”, “Arg'amchi bilan yugurish”, “Tez yuguruvchilar”, “Mak-mak”,

“Sichqon va mushuk”.

Chaqgonlik sifatlariga ta’luqli harakatli o’yinlar: -“Koptok o’yini”, “Qarmoqcha”, “Kim uzoqqa sakraydi”, “Otib qochar”, “Hujum”, “To’pni kim oldin oladi”, “Tun va kun”, “Do’ngdan – do’ngga sakrash”, “Arg’amchi bilan yugurish”, “Tutqich bermaydigan arqon” “Mak-Mak”, “Sichqon va mushuk”.

Egiluvchanlik sifatlariga ta’luqli harakatli o’yinlar: -“To’siq tagidan o’tish”, “Kartoshkani ekish”, “Tutqich bermaydigan arqon”.

Kuch sifatlariga ta’luqli harakatli o’yinlar: -“Arqon tortish”, “Kim uzoqqa sakraydi”, “Bo’ron”, “Arg’amchi bilan yugurish”.

Chidamlilik sifatlariga ta’luqli harakatli o’yinlar: “Tosh o’yini”, “Mak-Mak”, “To’siq tagidan o’tish”, “Otib qochar”.

7-10 yoshli bolalar bilan o’tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida bolalar harakatli o’yinlarni juda qiziqib o’ynashadi.

O’yin paytda olingan ma’lumotlarga qaraganda, harakat apparati, nafas olish tizimi va qon aylanish tizimlari o’rtasida sezilarli bog’liqlik bor va o’yin qayta-qayta takrorlanganda, organizm yuklamaga ko’nikib boradi.

Jismoniy sifatlarni me’yorlash – ya’ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik mashqlarini me’yorlash Maktab o’quvchilarining jismoniy sifatlaridan biri bo’lmish mushak kuchini me’yorlashda 3-4 marta qaytariladigan mashqlardan foydalanish mumkin. Bolalarga beriladigan mashqlardagi qarshilik me’yori maksimal ko’rsatkichning 75-80 foizini tashkil qilsa, takrorlash soni 8-12 marta bo’ladi.

Maktab o’quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida kuchni rivojlantiruvchi mashqlarning yuqori darajadagi yuklamasi tavsiya etilmaydi. Chunki yuklamaning yuqoriligi tana suyagini, bo’y o’sishi susaytiradi hamda bo’g’in, pay va muskul tolalarining shikastlanishiga olib keladi.

Bundan tashqari, yuqori darajada kuchlanish bilan bajariladigan mashqlarga ko’p vaqt talab etiladi, dam olish oralig’i ko’p bo’lgani bajarilishida ham kuch qarshiligiga nisbatan qiyinchilik tug’diradi.

7-10 yoshli bolalar kuchini tarbiyalashda beriladigan mashqlar

nagruzkasini me'yorlash 3 ta o'lcham orqali amalga oshiriladi.

1. Qarshilik me'yori mashq bilan yuklamalashda optimal qarshilik me'yori maksimalga nisbatan 75-85 foizni tashkil qilinishi 8-12 marta takrorlanishi kerak.

2. Bir marta yondoshishda takroriy bajarish.

3. Mashqlarni bajarish orasida dam olish. Mashqlarni bajarish seriyalari o'rtaida 7-10 yoshli bolalarning 30-40 soniya dam olishi tavsiya etiladi.

Bajariladigan nagruzka qaytarish seriya uslubi orqali bajarilish kerak. Yuklama shiddat me'yorining quyidagi parametrlari bor:

a) kuchni rivojlantirish uchun 50-80 foiz shiddatda 6-8 marta yondoshish, seriya o'rtaidagi oraliqni 40-50 soniya qilib belgilash bir soatlik darsda hamma mushak guruhlariga 12-15 daqiqa ajratish, 3 ta seriyada 2-4 martadan takrorlash shart

b) kuchni ushlab turish vositasi sifatida 50-80 foiz shiddatda 4-6 marta takrorlash, seriya oralig'ini 20-30 soniya qilib belgilash, bir soatlik darsda hamma mushak guruhlariga 6-8 daqiqa ajratish, 2 seriyadan 2-4 martadan takrorlash shart.

Tezkorlikni me'yorlash- Yuqori shiddatli jismoniy mashqlar bilan tezkorlik sifatini tarbiyalashda uning davom etish vaqt 7-10 yoshli bolalar uchun jismoniy mashqlar turkumiga qarab 10 soniyadan ortmasligi kerak, takrorlash soni esa bolalar organizmining funksional imkoniyatlari bilan aniqlanadi.

7-8 yoshli bolalarda mashqlarning davom etish vaqt 4-8 soniya, takrorlashlar soni – bitta seriyada – 2-4 marta, takrorlashlar orasidagi dam olish vaqt – 8-25 soniya. Seriyalar soni - 2 ta, seriyalar orasidagi dam olish vaqt 70-90 soniyaga teng.

Chidamlilikni me'yorlash- Agar kishi biror-bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtidan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Ayni vaqtida uning organizmida bir qancha jiddiy o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish yo'nalishlari bo'yicha yuklama berilayotganida organizmning aerob imkoniyatlarida YuQTU 100-170 daqG'ur bo'lishi zarur. YuQ TU (Yurak qon tomir urishi) daqiqada 100 marta urishdan kam bo'lganida,

bunday yuklama chidamlilikning rivojlanishiga ta'sir etmaydi, balki chidamlilikni tiklash maqsadida qo'llaniladi. YuQTU daqiqada 170 urishdan ortiqcha bo'lganida esa tezkor-kuchlilik sifatiga ega bo'lgan anaerob imkoniyatlar oshadi.

Chidamlilikni rivojlantirishga beriladigan yuklama shiddati o'sib boruvchi mashqlar bilan kuchaytiriladi. Shuning uchun uning sifat ko'rsatkichlari katta bo'lmaydi. Shunday qilib, umumiyligini ta'lim maktab o'quvchilarning tsiklik mashqlarida organizm chidamliliginini rivojlantirish, aerob energiya bilan ta'minlash rejimida ishslash maqsadga muvofiqdir.

O'quvchilar organizmidagi mashqlar mashq bajarishda ko'proq kuchlanish bilan ishlaydi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda bajariladigan mashqlarning vaqtiga 4-5 daqiqadan oshmasligi, nafas olish va boshqa ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, mushaklarga kislorod tashish bilan bog'liq fiziologik jarayonlar 50foiz yuklama chegarasida qoladi.

Katta shiddatdagi yuklamalarni o'rtacha shiddatdagi yuklamalar bilan birga qo'shib olib borish kichik maktab yoshidagi bolalarda umumiyligini chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Doimiy ravishda qo'llaniladigan mashqlarni bajarishda yurak-qon tomir urishi 150-170 taga ko'tariladi va organizmning aerob-anaerob imkoniyatlarini oshiradi.

Yuklama chegaralari M.Ya.Nabatnikovaning yurak-qon tomir urish turkumlariga va V.M.Zatsiorskiyning 5 ta tarkibiy qismi va mezonlariga (kichik, o'rtacha, katta, ancha katta, maksimal shiddatli zonalariga) asosan aniqlanadi.

Bunda har xil shiddatda yugurish bilan chidamlilikni rivojlantirishning quyidagi tarkibiy qismlari aniqlandi:

a) 95-100 foiz maksimal yugurish 3-4 marta 12-16 soniya davomida takrorlanadi. Mashqlar 130-160 soniyalik interval oralig'i bilan takrorlanadi;

b) 90foiz maksimal yugurish 2-3 marta 40-50 soniya davomida takrorlanadi. Mashqlar o'rtasidagi interval oralig'i 130-160 soniyani tashkil etadi;

v) 75 foiz maksimal yugurish 2-3 marta 50-60 soniya davomida takrorlanadi. Mashqlar o'rtasidagi interval oralig'i 130-160 soniyani tashkil etadi

g) 60foiz maksimal yugurish 2-3 marta 70-90 soniya davomida takrorlanadi. Mashqlar o'rtasidagi interval oralig'i 150-165 soniyani tashkil qiladi.

2.3. O`quvchilarni tajribadan oldin va tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili

Boshlang'ich sinflar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy jismoniy mashqlarni me'yorlashimizdan oldin 7-10 yoshli bolalarni (1-3 sinflar) jismoniy tayyorgarligini aniqlandik.

3.1-jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra o'quvchilarning tezkorlik mashqlarini bajarishga bo'lgan imkoniyatlari yildan-yilga (7,2 soniyadan 6,5 soniyagacha) oshib bordi.

30 metrga startdan chiqib yugurishda o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari farqi 7-8 yoshlilar o'rtasida 0,5 soniyaga teng bo'lsa, 8-9 yoshlilar o'rtasidagi farq 0,7 soniyaga o'sgan yoki 0,93 foizni tashkil qilgan 9-10 yoshlilar o'rtasida esa 0,3 soniyaga tengdir.

Qiz bolalarda esa mos ravishda 0,3; 1,3; 0,1 soniyaga teng. Bu ko'rsatkichlar umumiy o'rta ta'lim mifik bo'lgan imkoniyatlari orasida tezkorlik mashqlarini bajarishda o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari bir-biridan unchalik ko'p farq qilmasligini ko'rsatadi.

2013 yilda berilgan ma'lumotlarga qaraganda 7 yoshli o'g'il va qiz bolalar 30 metrga yugurishining o'rtacha ko'rsatkichi 7,6-8,7 soniyaga, 8 yoshlilarda 6,9-7,1 soniyaga, 9 yoshlilarda esa 6,9-6,6 soniyaga teng bo'lsa, bizning olgan ma'lumotlarimizda (2009 yil) esa yuqoridaqiga nisbatan 7,2-7,6 6,7-7,8; 6,0-6,5 soniyani tashkil etadi. Yuqorida keltirilgan natijalar statistika jihatidan farq qilmasa-da, tajriba o'tkazishga tayyorlangan Termiz shaxridagi 16 umumiy o'rta ta'lim maktabi umumiy o'rta ta'lim mifik o'quvchilarining tezkorlik sifati yuqoriligi ko'rinish turibdi.

3.2-jadvaldagi chaqqonlik sifatini ko'rsatuvchi 4×10 metrga moksimon yugurishda 7-8 yoshli o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari o'rtasidagi farq 0,3

daqiqani tashkil qilgan bo'lsa, 8-9 yoshlarda 0,8 daqiqani va 9-10 yoshlilar o'rtasidagi farq 0,6 daqiqaga tengdir.

Qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari o'g'il bolalarning ko'rsatkichlariga nisbatan 0,5; 1,6; 0,5 ni tashkil qiladi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, 8-9 yoshlilar o'rtasida (o'g'il va qiz bolalarda ham) tabiiy rivojlanish yuqori ekanligi ma'lum bo'ldi. O'g'il bolalarda 0,97 foizni, qiz bolalarda esa 0,98 foizni tashkil etadi. Shu bilan birga yoshdan yoshga o'tishi bilan ko'rsatgan natijalarning vaqtin qisqarib borish ko'rsatiladi.

Tezkor-kuchlilik ko'rsatkichlari (turgan joyidan uzunlikka sakrash testi orqali o'lchangan) quyidagicha o'zgargan: 7-10 yoshgacha o'g'il bolalarda 37 sm. qiz bolalarda esa 60 sm o'sgan bo'lsa, 7-8 yoshli bolalar o'rtasida 0,10 sm.ga, 8-9 yoshlilar o'rtasida 0,11 sm.ga; 9-10 yoshlilar orasida esa 0,16 sm.ga o'sgan. qiz bolalarda esa yuqoridagilarga nisbatan 0,21 sm; 0,23 sm; 0,16 sm.ga ortgan.

Shu bilan birga qiz va o'g'il bolalar o'rtasida ko'rsatilgan natijalarda 7-8 yoshli qizlarning ko'rsatkichi past bo'lsadi. 9-10 yoshdagi o'g'il bolalarning ko'rsatkichiga tenglashgan. Bu esa 1-2 sinflarda jismoniy tarbiya darslarida vositalarning noto'g'ri tanlanganligi va tezkor-kuchlilik mashqlariga kam e'tibor berilganligidan dalolatdir.

2017 yilda olingan natijalar bilan solishtiriganda 3-2 sinflardagi natijalar biznikidan 8 sm farq qilishi, lekin 3-4 sinflarga borganda ular bilan tenglashishi va yuqori natija ko'rsatishi ma'lum bo'ldi.

Bu ko'rsatkichlarni har xil yoshdagi va jinsdagi kishilar ommasi jismoniy tayyorgarligini aniqlashda, tumanning milliy-etnik va geografik-iqlimiylar xarakteristikasini, jismoniy tarbiya vositalarining maqsadga muvofiq bo'lganini, eng kerakli uslublarning ilmiy asoslanganligini hisobga olish kerakligi bilan isbotlandi.

Mushak kuchlarini aniqlashda yakka cho'pda tortilish testi bo'yicha quyidagi natijalar aniqlanadi. Ushbu test natijalarining tahlili ko'rsatishicha I sinfdan IV sinfgacha o'g'il bolalarda dastlabki holatga nisbatan mushak kuchlari 1,5 barobar oshdi; 7-8 yoshli bolalar o'rtasida 0,3 martaga, 8-9 yoshlarda esa 0,6 martaga, 9-

10 yoshlarda esa 0,1 martagacha ko'paygan.

Qiz bolalarning gimnastika o'tirg'ichiga tayangan qo'llarni bukib-yozish mashqlardagi natijasi 7-8 yosh o'rtasida 2,9 martaga, 8-9 yoshda 1,7 martaga, 9-10 yoshda 2,7 martaga teng bo'ldi.

Bu ko'rsatkilgan ma'lumotlardan ko'rinish turibdiki, mushak kuchi 7-10 yoshli bolalarda yildan-yilga ma'lum miqdorda oshib boradi. Lekin shuni ko'rsatish kerakki Toshkent shahri bo'yicha berilgan ma'lumotlarga qaraganda biz olgan natijalar bir marotaba tortilishga kamdir.

Egiluvchanlikni belgilovchi test bo'yicha olingan ma'lumotlar yil davomida o'zgarib turishi hamda qiz bolallar o'g'il bolalarga qaraganda egiluvchanroq ekanligini ko'rsatdi.

Yillik o'sish 7-8 yoshlilar o'rtasida 2 smni, 9-10 yoshda 0,6 smni tashkil qilgan. Qiz bolalarda bu 7-8 yoshda 1,3, 8-9 yoshda 0,7 sm, 9-10 yoshda 0,5 smga teng.

3.1-jadval.

Termiz shahridagi 9-umumiy o'rta ta'lim maktabining 1-4 sinf o'quvchilarining tajribagacha bo'lgan jismoniy tayyorgarligi.

№	Testlar	I-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
	30 m	O'	7,2±0,12	7,4±0,13	1,17	>0,05
		Q	7,6±0,12	7,8±0,12	1,25	>0,05
	4x10 m	O'	14,5±0,18	14,4±0,30	0,29	>0,05
		Q	15,7±0,20	15,3±0,28	1,17	>0,05
	1000 m	O'	10,4±0,14	10,14±0,18	0,45	>0,05
		Q	10,12±0,15	10,14±0,06	1,25	>0,05
	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,07±0,05	0,98±0,03	1,80	>0,05
		Q	0,85±2,18	0,80±2,39	1,54	>0,05
	Oyoqlarni 30 sm	O'	4±0.84	3±0,62	0,96	>0,05

	oralig'ida ochib, erda o'tirib oldinga engashish (sm).	Q	2±1,55	4±0,59	1,21	>0,05
	Gimnastik o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	2,1±0,31	1,5±0,23	1,57	>0,05
	Turnikda tortilish.	O'	0,7±0,23	0,6±0,23	0.31	>0,05

№	Testlar	II-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
	30 m	O'	6,7±0,12	6,9±0,13	1,17	>0,05
		Q	7,8±0,29	7,7±0,13	0,32	>0,05
	4x10 m	O'	14,8±0,15	14,7±0,17	0,45	>0,05
		Q	16,2±0,40	16,1±0,20	0,22	>0,05
	1000 m	O'	13,21±0,20	13,28±0,17	0,26	>0,05
		Q	13,20±0,23	13,46±0,11	1,04	>0,05
	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,17±0,01	1,15±0,01	2,00	>0,05
		Q	1,05±0,05	1,04±0,02	0,20	>0,05
	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib, erda o'tirib oldinga engashish (sm).	O'	2±0.80	0,5±1,16	1,07	>0,05
		Q	6±1,33	5,3±0,72	0,46	>0,05
	Uzun o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	6±0,53	4±0,40	1,51	>0,05
	Turnikda tortilish.	O'	1±0,20	0,8±0,21	0.68	>0,05

№	Testlar	III-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
	30 m	O'	6,0±0,13	6,2±0,09	1,33	>0,05
		Q	6,5±0,06	6,7±0,12	1,53	>0,05
	4x10 m	O'	14,0±0,19	13,8±0,14	0,86	>0,05
		Q	14,6±0,12	14,5±0,09	0,66	>0,05
	1000 m	O'	10,18±0,15	10,49±0,12	1,63	>0,05
		Q	12,05±0,16	12,07±0,16	0,07	>0,05
	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,28±0,03	1,26±0,01	0,66	>0,05
		Q	1,28±0,03	1,27±0,04	0,20	>0,05
	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib, erda o'tirib oldingga engashish (sm).	O'	6,6±0,96	4,5±0,78	1,70	>0,05
		Q	6,7±0,82	6,3±0,82	0,34	>0,05
	Gimnastika o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	5,3±0,30	3,0±0,30	0,71	>0,05
		O'	1,6±0,50	1,3±0,28	0,52	>0,05

№	Testlar	IV-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
	30 m	O'	6,0±0,13	6,2±0,09	1,33	>0,05
		Q	6,5±0,06	6,7±0,12	1,53	>0,05
	4x10 m	O'	14,0±0,19	13,8±0,14	0,86	>0,05
		Q	14,6±0,12	14,5±0,09	0,66	>0,05
	1000 m	O'	10,18±0,15	10,49±0,12	1,63	>0,05
		Q	12,05±0,16	12,07±0,16	0,07	>0,05
	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,28±0,03	1,26±0,01	0,66	>0,05
		Q	1,28±0,03	1,27±0,04	0,20	>0,05
	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib, erda o'tirib oldingga engashish (sm).	O'	6,6±0,96	4,5±0,78	1,70	>0,05
		Q	6,7±0,82	6,3±0,82	0,34	>0,05
	Gimnastika o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	5,3±0,30	3,0±0,30	0,71	>0,05
		O'	1,6±0,50	1,3±0,28	0,52	>0,05

Umumiy chidamlilikni aniqlash uchun biz dasturdagi 1600 m ga yugurish hamda 6 daqiqali yugurish test mashqlaridan foydalandik.

Birinchi sinf o'quvchilari 1000 m masofada yugurishda (o'g'il va qiz bolalar) bir xil vaqt ko'rsatishdi. 1600 m masofaga esa o'g'il va qiz bolalar 2 sinfda bir xil vaqt ko'rsatgan bo'lsa, keyingi sinflarda qiz bolalarning ko'rsatgan antijalari o'g'il bolalarnikidan (2 daqiqa) yomonroq bo'ldi.

6 minutlik yugurishda esa quyidagi ma'lumotlarni oldik. 1 sinf o'quvchilaridan o'g'il bolalar 819,3 m ga, qizlar esa 783,8 m ga, 2 sinf o'quvchilari 884,0 m ga, 3 sinf o'quvchilari esa 1114,7-1114,3 m ga, 4 sinflardagilar esa 1285,31 m ga yugurishdi.

Yuqoridagi ma'lumotlarning ko'rsatishicha, biz tajariba o'tkazadigan maktablarning o'quvchilar testlar bo'yicha «yaxshi» va «qoniqarli» baholandi.

O'g'il va qiz bolalar o'rtasida Termz shaxar, Sherobod tumanidagi umumiy ta'lif maktab o'quvchilarning ko'rsatgan natijalari statistik farq yo'q. ($R<0,05$).

Kuchni tarbiyalash – Kishining jismoniy sifati bo'lgan kuchni uzoq yillar davomida tarbiyalash jarayonidagi umumiy vazifasi uni har tomonlama rivojlantirish va turli xil harakat faoliyatlarida yuksak darajada namoyon bo'lishni ta'minlashdan iborat.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar, ya'ni ko'p kuchni talab etadigan mashqlar kuch tarbiyalash vositasi bo'lib hisoblanadi. Qarshilikning tabiatga qarab, kuchni rivojlantiradigan mashqlar ikki guruhg'a bo'linadi:

1. Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar.
2. O'z vazni bilan bajariladigan mashqlar.

3.2.-jadval

Termiz shahridagi 9-umumiy o'rta ta'lif maktabining 1-4 sinf o'quvchilarining tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarligi.

№	Testlar	I-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
1	30 m	O' Q	5,6±0,14 5,9±0,06	6,9±0,13 7,1±0,12	3,12 4,03	>0,001 >0,001

2	4x10 m	O' Q	12,6±0,14 13,1±0,09	14,0±0,23 14,6±0,23	5,38 3,25	>0,001 >0,001
3	1000 m	O' Q	6,23±0,12 7,02±0,12	9,54±0,17 10,0±0,17	6,55 5,81	>0,001 >0,001
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O' Q	1,34±0,04 1,17±0,02	1,12±0,02 0,95±0,04	5,50 5,51	>0,001 >0,001
5	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib, erda o'tirib oldinga engashish (sm).	O' Q	7,0±0,65 7,8±1,41	3,6±0,34 4,6±0,38	3,47 2,87	>0,001 >0,001
6	Gimnastika o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	5,6±0,33	3,0±0,27	6,19	>0,001
7	Turnikda tortilish.	O'	2,40±0,33	1,2±0,27	2,95	>0,01

№	Testlar	II-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
1	30 m	O'	5,1±0,05	6,9±0,20	3,50	>0,001
		Q	5,8±0,08	7,3±0,12	4,71	>0,001
2	4x10 m	O'	12,8±0,11	13,6±0,15	4,44	>0,001
		Q	13,2±0,19	14,4±0,24	3,33	>0,001
3	1600 m	O'	10,28±0,13	12,25±0,18	8,95	>0,001
		Q	13,20±0,23	12,18±0,17	5,67	>0,001
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,35±0,02	1,25±0,02	5,00	>0,001
		Q	1,17±0,03	1,08±0,03	3,00	>0,001
5	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib, erda o'tirib oldinga	O'	8,0±0,92	2,8±0,31	5,36	>0,001
		Q	8,5±0,97	4,8±0,56	3,30	>0,001

	engashish (sm).					
5	Gimnastika o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	10.0±0,72	4.6±0,31	6.92	>0,001
6	Turnikda tortilish.	O'	3.2±0,31	1,3±0,22	3.42	>0,001

№	Testlar	III-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
1	30 m	O'	5,1±0,02	5,9±0,12	5,66	>0,001
		Q	5,4±0,11	6,6±0,12	3,52	>0,001
2	4x10 m	O'	12,2±0,11	12,9±0,12	4,66	>0,001
		Q	12,8±0,09	13,8±0,15	5,58	>0,001
3	1600 m	O'	7,50±0,10	9,07±0,24	6,03	>0,001
		Q	9,05±0,12	12,0±0,16	8,25	>0,001
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,52±0,05	1,34±0,01	3,60	>0,001
		Q	1,52±0,03	1,33±0,02	6,33	>0,001
5	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib, erda o'tirib oldinga engashish (sm).	O'	8,6±1,07	4,1±0,57	3,71	>0,001
		Q	14,1±1,34	5,7±0,79	5,41	>0,001
6	gimnastika o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	10,6±0,47	4,7±0,41	6,29	>0,001
7	Turnikda tortilish.	O'	3,7±0,61	2,1±0,27	2.92	>0,01

№	Testlar	IV-sinflar				
		Tajriba x+t	Nazorat x+t	t	R	
1	30 m	O'	5,2±0,03	6,00±0,13	5,68	>0,001
		Q	5,5±0,12	6,7±0,13	3,54	>0,001
2	4x10 m	O'	12,3±0,12	13,00±0,13	4,68	>0,001
		Q	12,9±0,10	13,9±0,16	5,60	>0,001
3	1600 m	O'	7,55±0,11	9,08±0,25	6,04	>0,001
		Q	9,07±0,13	12,2±0,17	8,27	>0,001
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	O'	1,57±0,07	1,35±0,02	3,61	>0,001
		Q	1,58±0,04	1,33±0,02	6,34	>0,001
5	Oyoqlarni 30 sm	O'	8,7±1,08	4,2±0,58	3,72	>0,001

	oralig'ida ochib, erda o'tirib oldinga engashish (sm).	Q	14,3±1,44	5,8±0,80	5,42	>0,001
6	gimnastika o'tirg'ich ustida qo'llarni bukib yozish	Q	10,7±0,48	4,8±0,42	6,30	>0,001
7	Turnikda tortilish.	O'	3,8±0,62	2,2±0,28	2.94	>0,01

Jismoniy tarbiya darslarida **kuchni rivojlantirishga** qaratilgan model yaratilib, o'quvchilarda sinab ko'rildi. Tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarining o'quv yili oxiriga kelib ko'rsatgan natijalari ifodalangan.

Jadvaldagi ma'lmuotlarning ko'rsatishicha, tajriba 1 sinflaridagi o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari tajribadan keyin 1,7 martaga yaxshilandi, bu esa (70 foiz) ni tashkil qildi. Shu sinfdagi qiz bolalarda esa tajribadan keyin natija sifati (62,5foizga) o'sganligini statistik farqli ($R<0,01$) ekanligini ko'rsatdi.

Nazorat guruhidagi o'g'il bolalar o'z natijalarini o'quv yilining oxiriga kelib 0,6 martaga oshirishga erishdilar. Qiz bolalarda esa 1,5 martaga yoki (50 foiz) ga oshirildi.

Tajriba va nazorat sinflarining o'g'il va qiz bolalari o'rtasidagi natija statistik farqli ravishda $tq2,90$; $P<0,01$: $tq6,19$; $P<0,01$ o'sdi.

2- sinf tajriba guruhidagi o'g'il bolalarining natijalari 2,2 martaga yaxshilandi, bu esa 68,7 foizni, qiz bolalarda esa 5 marta ko'p bajarilgan bo'lsa, bu o'quv yilining boshidagiga qaraganda 50foiz ga o'sganligini va statistik farqli ($P <0,001$) ekanligini ko'rsatdi. Nazorat guruhida esa o'g'il bolalarda 0,5 martaga, yani 38 foiz, qizlarda 0,6 martaga, demak 13,0 foizga oshirildi. Statistik farqli o'sishga erishilmadi.

Tajriba va nazorat guruhlaridagi natijalar ko'rsatkichi o'g'il va qiz bolalar o'rtasida statistik farqli ravishda ($tq3,42$; 6,9; $P<0,001$) o'sdi. Bu esa nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhi o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijasi 1,9 martaga (59,3foizga), qiz bolalarda esa 5,4 martaga (54,0foiz) yaxshilanganligni bildiradi.

3 sinf o'g'il bolalari ko'rsatgan natijalar 2,1 martaga (yoki 56,71 foizga)

yaxshilangan bo'lsa, qiz bolalarda esa o'quv yilining boshidagiga qaraganda 5,3 martaga (50foiz ga) o'sganligini statistik farqli $P < 0,01$ ekanligini ko'rsatdi.

Nazorat guruhidagi o'g'il bolalar natijasi 0,8 martga (yoki 38,1foizga) ko'tarildi, qizlarda esa natija 1,7 martaga yaxshilandi (36,1foizga ko'tarildi).

Tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi natija ko'rsatkichi statistik farqli ravishda ($tq\ 2,92; P < 0,01$; $tq\ 6,29; P < 0,001$ ga) o'sdi. Bu esa nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhidagi o'g'il bolalar ko'rsatgan natija 1,6 martaga (43,2foizga) yaxshilandi, qiz bolalarda esa 5,9 martaga (55,6foiz ga) oshdi demakdir.

3 sınıf tajriba sınıfidagi o'quvchilarning kuchlilik sifatlari tajribadan sung o'g'il bolalarda 2,9 martaga, qiz bolalarda 6,3 martaga ko'tarilgani aniqlandi. Nazorat guruhidagi o'g'il bolalarda 1,1 martaga, qiz bolalarda 1,1 martaga yaxshilandi.

Tajriba guruhining o'g'il bolalari nazorat guruhi o'g'il bolalariga qaraganda 2,3 martaga o'z ko'rsatkichlarini yaxshiladi. Bu esa 52,2foizni, qiz bolalar 6 martaga yaxshilangan bo'lsa, (47,2foiz) buni tashkil etadi.

Tajriba sinflaridagi o'quvchilarning **tezkorlik sifatlari** pedagogik tajribadan keyin birmuncha ortdi. 1 sınıf o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari 1,6 soniyaga yaxshilandi, bu esa 22,2foiz ni tashkil qiladi. Shu sınıf dagi qiz bolalar ko'rsatgan natija tajribadan keyin 1,7 soniyaga ko'tarildi, bu esa 22,36foiz ga o'sganligini statistik farqli ekanligini ko'rsatdi ($P < 0,05$).

30 m ga startdan chiqib yugurishda nazorat sınıf o'quvchilaridan o'g'il bolalar o'z natijalarini o'quv yilining oxiriga kelib 0,5 soniyaga ko'tarishdi, bu esa 6,75 foiz ni tashkil qilsada, statistik o'sishga erisha olmadı. Qiz bolalar esa o'quv yilining boshidagiga qaraganda 0,7 soniyaga o'z natijalarini oshirdilar, bu 8,97 foiz ni tashkil qiladi.

Tajriba va nazorat sınıf o'quvchilari bo'lmish o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari pedagogik tajribadan sung statistik farqli ravishda ($tq\ 8,12; 10,0; P < 0,001$) o'sdi. Bu esa o'g'il bolalarning natijasi nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhida 1,3 soniyaga qisqarganligini ko'rsatdi va 18,4 foiz ni

tashkil qildi, qiz bolalarda esa 1,2 soniyaga qisqarganligini hamda yil davomida 16,90 foiz ga yaxshilanganligini ko'rsatdi.

Tajriba guruhidagi o'quvchilarining **chidamlilik sifatlari** pedagogik tajribadan keyin birmuncha ortdi. 1 sinf o'g'il bolalari ko'rsatgan natijalari tajribadan keyin 3,81 daqiqa, qiz bolalarda esa 3,1 daqiqaga yaxshilandi.

Nazorat guruhi o'g'il va qiz bolalari o'z natijalarini o'quv yili oxiriga kelib 0,6-0,14 soniyaga (yoki 5,9 foiz va 1,3 foiz) oshirishag erishdilar. Tajriba va nazorat sinflari o'g'il va qiz bolalarining ko'rsatkichi statistik ravishda ($tq16,55;15,8$; $P<0,001$) o'sdi. Bu esa nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhidagi o'g'il bolalar 3,31, qiz bolalar 2,98 daqiqaga yuqoriroq (34,6 foiz-22,8 foiz) natija ko'rsatganini bildiradi.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat, ko'nikma va malakalarni o'rganib olishdir. Bu esa harakat malakalarining ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorining funktsional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Shuning uchun biz chaqqonlikni talab qiladigan vositalardan foydalangan holda mashqlarni me'yorlab berdik. O'quv yilining oxiriga kelib o'quvchilar quyidagi natijalarni ko'rsatdi.

1 sinf o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari tajribadan sung 1,9 soniyaga (13,10 foiz ga) yaxshilandi. Qiz bolalarda 2,6 soniyaga (16,50 foiz) ko'tarildi. Nazorat guruhida esa o'quv yilining boshiga qaraganda farq ozroq bo'ldi. O'g'il bolalarning natijalari o'quv yilining oxiriga kelib 0,4 soniyaga (2,77 foiz ga), qizlarda esa 0,7 soniyaga (4,57 foiz ga) qisqarganligi aniqlandi.

Pedagogik tajribadan sung tajribdagи sinf o'quvchilarining o'g'il va qiz bolalari o'rtasidagi natija statistik farqli ravishda ($tq5,38;6,25$; $P<0,001$) o'sdi. Nazorat guruhiga qaraganda o'g'il bolalarning tajriba guruhida natija 1,4 soniyaga, qizlarda esa 1,5 soniyaga yaxshilanganligi ma'lum bo'ldi.

4 sinf o'quvchilari ko'rsatgan natijalar quyidagicha tajriba guruhি o'g'il bolalarining ko'rsatkichlari 2,5 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, 18,65 foiz ni tashkil qildi. Qizlarda esa 3,4 soniyaga o'sdi, bu esa 25 foizni tashkil qildi. Nazorat guruhida ham o'quv yilining oxiriga kelib o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari

1,5 soniyaga (11,02 foiz), qizlarda esa 1,7 soniyaga (11,72 foiz) yaxshilandi.

Tajriba va nazorat sinflari o'g'il va qiz bolalarining ko'rsatkichlari statistik farqli ravishda ($tq;8,00$; $6,80 P<0,001$) o'sdi. Bu esa nazorat guruhiga qaraganda tajriba gurug'i o'g'il bolalari ko'rsatgan natijasi 1,2 soniyaga qisqarganligini va 9,91 foiz ni, qiz bolalarda esa 1,7 soniyaga qisqarib, 13,20 foiz ni tashkil qilganligini bildiradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Faol harakatlarda biror bo'g'imdagи harakatchanlikning ortishi shu bo'g'imdan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

1 sinf o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari tajribadan keyin 3 sm ga yaxshilandi, bu esa 42 foizni tashkil qildi. Qiz bolalarda bu esa 5,8 smga oshdi, bu esa o'quv yilining boshidagiga qaraganda 78 foiz ga o'sganligini va statistik jihatdan farqli ekanligini ko'rsatdi ($P<0,001$).

Nazorat sinflarining o'g'il bolalari o'z natijalarini o'quv yilining oxiriga kelib 0,6 smga yaxshilandilar, bu 16 foiz ni tashkil qildi. Qiz bolalarda esa o'quv yilining boshidagiga qaraganda 0,6 smga (yoki 13 foiz) o'z natijalarini oshirdilar.

Tajriba va nazorat sinflari o'rtasidagi o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari statistik farqli ravishda ($tq5,47$, $P<0,001$; $tq2,87$; $P<0,001$) o'sdi.

Berilgan ma'lumotlardan ko'rniib turibdiki, nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhidagi o'g'il bolalar ko'rsatkichlari 3,4 sm ga o'sgan, ya'ni 48,5foiz ni tashkil qilgan. Qizlarda esa 3,2 sm, ga yoki 41 foiz ga oshgan.

4 sinf o'quvchilarning tajriba guruhida ko'rsatkichlar yilning oxiriga borib ancha yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida esa buning aksi. Tajriba guruhidagi o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari 2,3 smga, qiz bolalarda 4,9 smga ko'tarildi. Nazorat guruhidagi o'g'il bolalarda 0,4 smga, qiz bolalarda 0,2 smga qisqargan.

O'tkazilgan peadagogik tajribalardan sung o'g'il va bqiz bolalarning natijalari statistik farqli ravishda ($tq2,87$; $P<0,01$; $tq8,35$; $P<0,001$) o'sdi.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun kuch mashqlaridan foydalanishda kuch

yuklamalari juda ko'p bo'lган sharoitda harakatlar tezligining vaqtincha kamayishi e'tiborga olindi.

1 sinf o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari tajribadan sung 0,27 sm ga yoki 20,1 foiz ga o'sganliginini ko'rsatdi. Shu guruhdagi qiz bolalar esa tajribadan keyin 0G'32 sm yoki o'quv yilining boshidagiga qaraganda 27,3 foizga yuqoriroq natija ko'rsatgan. Statistik farq ($P<0,001$) bir muncha oshgan.

3-sinf tajriba guruhidagi o'g'il bolalarning natijalari tajribadan keyin 0,29 smga yaxshilandi.

Bu esa 16,76 foiz ni, qiz bolalar 0,29 m yuqoriroq natijaga erishgan bo'lsa, bu 16,66 foiz ni tashkil etishi, o'sish statistik farqli ($P<0,05$) ekanligini ko'rsatdi.

Nazorat guruhi o'g'il bolalarida ko'rsatkichlar 0,14 smga (8,97 foiz ga), qiz bolalarda 0,07 smga (4,66foiz ga) ko'tarilgan bo'lsada, statistik farqli o'sishga ($P<0,05$) erisha olmadilar.

Tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari farqli ravishda ($tq5,66; 12,00; P<0,001$) o'sdi. Tajriba guruhi o'g'il bolalari nazorat guruhiga qaraganda 0,17 smga natijani yaxshilagan bo'lsa, qiz bolalarda 0,24 smga o'sgan.

X U L O S A

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumiyl o'rta ta'lim mакtablaridagi jismoniy tarbiya amaliyotini umumlashtirish natijasida shu narsa aniqlandiki, umumiyl o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida beriladigan jismoniy yuklananing tarkibiy qismi va o'lchamlaridan foydalanishda mashqlarni me'yorlab berishning aniq ko'rsatmalari va tavsifnomalar deyarli mavjud emas.

2. Mushak kuchlarini rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichga nisbatan 50-80 foiz shiddatda 2 marta yondoshish seriyalar o'rtasidagi oraliqni 30-40 soniyadan 80-100 soniyagacha belgilash bir soatlilik darsda hamma mushaklar guruhlariga 12-15 daqiqa yuklama berib, 2 seriyada mashqlarni 3-4 martadan 6-8 martagacha takrorlash zarur.

3. Tezkorlikni rivojlantirishda 1-4 sinf o'quvchilari uchun mashqlarning davom etish vaqt 3-7 soniya, bir seriyadagi takrorlashlar soni 2-3 marta, dam olish oralig'i 7-10 soniya, seriyalar soni 2 ta, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 70-90 soniyaga teng. 3-4 sinf o'quvchilari uchun mashqlarning davom etish vaqt 4-8 soniya, 1 seriyadagi takrorlashlar soni 2-3 marta. Takrorlash orasidagi dam olish oralig'i 8-25 soniya seriyalar soni 2 ta, seriyalar orasidagi dam olish vaqt 70-90 soniyaga teng.

4. Chidamlilikni rivojlantirishda maksimal tezlikka ko'ra 75foiz shiddat bilan yuugrishda 50-60 soniya davomida 2-4 marta takrorlanadi, dam olish oralig'i 130-160 soniyani tashkil etadi.

5. Tezkorlik kuchlilikka yo'naltirilgan mashqlar 5-10 soniyagacha davomi etadi, takrorlashlar soni 1-3 dan 5-6 tagacha, seriyalar soni 2 ta, mashqlarni takrorlashda dam olish oralig'i 20-30 dan 40 soniyagacha, seriyalar orasidagi dam olish 20-30 dan 90-100 soniyaga teng.

6. Boshlang'ich sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi qonuniga o‘zgartish va qo‘srimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4- sentabr. O’RQ-394-son
2. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust, F-5024-son
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3197-son
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son
6. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
7. Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limining davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 6 aprel
8. Umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart
9. O‘zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo’mitasi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 mart.
10. O‘zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr,Toshkent sh., 388-son

11. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabrь, PQ-3306-son
12. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta'lif Vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3305-son
13. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabrь, PQ-3304-son
14. Respublika oliy sport mahorati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish hamda ularga oylik ish haqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 18 sentyabrь, 733-son
15. Nodavlat ta'lif xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son
16. Maktabgacha ta'lif tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabrь, PQ-3261-son
17. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida. O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-mh-son
18. Karimov I.A. Yuksak ma`naviyat engilmas kuch.-T.: Ma`naviyat, 2008 y.
19. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: O'zbekiston, 2011y.
20. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O'zbekiston, 2015 y.
21. Shavkat Mirzieev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak TOSHKENT -

«O'ZBEKISTON» - 2017 y.

22. M.Xoshimova, D.Fayzullaeva. Zamonaviy ta'lim va innovatsion texnologiyalar sohasidagi ilg'or xorijiy tajribalar. O'quv- uslubiy majmua 2015.
23. Mambetova I. Modulli o'qitish - ta'lim sifatini ta'minlash texnologiyasi sifatida 2015 y.
24. Ilmiy tadqiqot metodologiyasi. – T., 2014 y.
25. U.I.Inoyatov, N.A.Muslimov, M.Usmonboeva, D.Inog'omova. Pedagogika: 1000 ta savolga 1000 ta javob /Metodik qo'llanma TDPU Toshkent: 2012 y.
26. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
27. Ayrapetbyants L.R. Pulatov A.A. Basketbol nazariyasivauslubiyati. Toshkent 2011 y.
28. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
29. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma “CHqo'lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
30. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
31. Olimov Q.T. Pedagogik texnologiyalar. Fan va texnologiya. 2011.
32. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yevo prepodavaniya TDPU, 2008 g
33. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
34. Niyozov I Yengil atletika O'zDJTI, Toshkent 2005 yil.
35. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y
36. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI nashriyoti 2005 y.
37. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) TDPU nashriyoti 2001 y
38. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalk milliy o'yinlari 1-qism.

XTXMOMI nashriyoti Toshkent - 2001 y.

39. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: TDPU 2001 y.
40. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi - qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» TDPU nashriyoti 2001 y.
41. Xodjaev Sh.G. Umumta'lim maktablarida maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilarga jismoniy tarbiyadan o'quv qo'llanmasi. – T., 2001.
42. Sodiqov A.T. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida mashqlar nagruzkasini me'yorlash. Ped.fan.nom.dis. T.1997.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.LexUZ
2. www.edu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.TerDU
5. www.tdpu.uz
6. www.kun.uz