

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

FARG`ONA DAVLAT UNIVERSITETI

PEDAGOGIKA FAKULTETI

5111700-BOSHLANG`ICH TA'LIM VA SPORT TARBIYAVIY
ISH YO`NALISHI

14. 418-guruh bitiruvchisi Madaminova Dilfuzaning
“Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarning sog`lig`ini
saqlashda harakatli o`yinlarni ahamiyati”
mavzusidagi

BITIRUV

MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar: o`qituvchchi D.Xoliqova

Farg`ona – 2018

Bitiruv malakaviy ish kafedraning 2018-yil 30 – apreldagi 8-yig`ilishida
muhokama qilingan va himoyaga tavsiya etilgan

Kafedra mudiri:

M.Abdupattoyev.

Taqrizchilar

Mundarija:

KIRISH.....	4
1-BOB. BOSHLANG`ICH SINIF JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI VA MAZMUNI.....	11
1. 1. Kichik yoshdagi o`quvchilarning o`shish va rivojlanishlarini asosiy qonuniyatlar ..	11
1. 2. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining sog`ligini shakllantirish va mustaxkamlashda badantarbiyaning ahamiyati.	17
2-BOB. HARAKATLI O`YINLAR VOSITASIDA BOSHLANG`ICH SINIF O`QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI.	31
2. 1. Harakatli o`yinlar tasnifi va uning kichik yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishidagi o`rni.....	31
2.2 Boshlang`ich sinflarda harakatli o`yinlar vositasida jismoniy sifatlarni shakllantirish tamoyillari.	36
Xulosa va tavsiyalar	53
Ilova.....	54
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI	58

KIRISH

Mustaqillik sharofati tufayli yurtimizda sogʻlom, maʼnan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustivor yoʻnalishi sifatida bosqichma-bosqich oʻz yechimini topib kelmoqda. Bu borada ayniqsa birinchi Prezident I. A. Karimov rahbarligida "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Taʼlim toʻgʻrisida" gi qonun, "Oʻzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tuzish toʻgʻrisida"gi Prezident Farmoni hamda ushbu jamgʻarma faoliyatini tashkillashtirish haqidagi hukumat qarori, xalq taʼlimi tizimini isloh qilish, oʻrta umumtaʼlim maktablarining moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga koʻtarish boʻyicha qilinayotgan hayrli ishlar kelajak avlod istiqbolini belgilab beruvchi fundamental tadbirlar sirasiga kiradi.

Oʻzbekiston mustaqillikni qoʻlga kiritganidan soʻng amalga oshirayotgan koʻplab olamshumul tadbirlardan biri, respublikamizni buyuk davlat darajasiga koʻtarishda yoshlarni sogʻlom, har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash haqidagi qarorlari boʻldi. Bu ulugʻ vazifalarni bajarishda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezidentimiz rahbarligida amalga oshirilayotgan ishlar katta eʼtiborga loyiqdir. Shu qisqa yillar ichida Respublikamiz qishloqlari, tuman, shahar va viloyatlarida yangidan zamoniylar koʻrkam sport inshootlarini qurish ishlari amalga oshirildi. Mustaqil Oʻzbekistonning jismoniy madaniyat va sportning yanada rivojlantirishga asos boʻluvchi eng muhim tadbirlar koʻrilmoqda. Oʻzbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida"gi qonuni (1992-yil 14 yanvar) barcha aholining sogʻligʻini mustahkamlash uning jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishiga shart-sharoitlar yaratib berishni kafillikka oladi.

Shu bilan birga maktabgacha bolalar tarbiya muassasalari va oʻquv yurtlari har yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning ham oʻquvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini koʻrikdan oʻtkazadilar. Umumtaʼlim maktablarida boshqa oquv yurtlarida jismoniy tarbiya boʻyicha imtihonlar oʻtkaziladi, deb koʻrsatilgan. Bu esa oʻquvchi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy kamolotini oshirish ularni mehnat va mudofaa ishlariga

layoqatli kishilar qilib yetishtirishga qaratilgandir. Chunki bu tadbirlar Respublika aholisini madaniy turmush darajasini oshirish, o`quvchi yoshlarni tarbiyalash ularning mehnat va mudofaaga tayyorlashda (jismoniy tarbiyaning mohiyati) yuksak baholangan edi.

Shuningdek, Xalqaro Olimpiada o`yinlarida respublika sharafini himoya qilish uchun puxta tayyorgarlik ko`rishga yordam berishni tavsiya etdi.

O`zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish haqida qator qarorlarni qabul qildi; Oliy majlisning 9 sessiyasida (1992 yil 14 yanvar) Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonun, Vazirlar mahkamasi O`zbekistonda ommaviy va professional futbolni yanada rivojlantirish hamda moddiy bazasini mustahkamlash, futbolchilarning yangi avlodini tayyorlash va tarbiyalash; Vatanimiz futbolining xalqaro nufuzini oshirish maqsadida 1993 yil 18 martda «O`zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risidagi; O`zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 may-«O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to`g`risida»gi 271 sonli qarori. Bu qarorlar sog`lom turmush tarzini shakllantirish, aholini barcha qatlamini ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya sport bilan shug`ulanishlariga keng jalb etishga qaratildi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2000 yilni «Sog`lom avlod» yil deb e`lon qilishi va 15 fevralda O`zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining qarori bilan «Sog`lom avlod» davlat dasturi qabul qilindi. Yosh avlodni ma`naviy boy, axloqan etuk, intellektual rivojlangan, yuqori bilimli, jismoniy baquvvat, har tomonlama kamol topgan insonlar bo`lib, yetishtirishda bu tadbirlar o`z mevasini bera boshladi. O`zbekiston sportchilari mustaqillikka erishgandan keyin 1994 yilda o`tkazilgan XII Osiyo o`yinida mustaqil davlatni komandasi bo`lib birinchi marotiba qatnashdi.

XII Osiyo o`yini Yaponiyani Xerosimo shahrida o`tkazilib 36 mamlakatdan sportchilar qatnashdi.

O'zbek sportchilari umumkomanda hisobida 5-o'rinni egallashdi va 40 ta medal bilan qatnashdi. Tatyana Malinina (figurali uchish) Osiyo o'yinlarida chempion bo'ldi. O'zbekiston futboli tarixida birinchi marotiba futbolchilar ham bu katta va nufuzli musobaqadan oltin medal bilan qatnashdi. I. Kireev kamoe baydarkada oltin medal sovrindori bo'ldi. O'zbek bokschilari ham yaxshi natijalarni ko'rsatdilar. Jami 10-oltin medalni qo'lga kiritdilar. Toekvondodan 4 ta sportchi kumush va bronza olishdi.

1998 yili Tailandning Bankog shahrida XIII Osiyo o'yinlari o'tkazildi. Bu Osiyo o'yinida 41 mamlakat sportchilari qatnashdi. O'yin dasturiga 36 sport turi kiritilgan bo'lib, faqatgina Xitoy, Yaponiya, Tailand va Janubiy Koreya sportchilari hamma sport turlardan qatnashdilar.

O'zbekiston sportchilari 21 sport turidan qatnashib umumkomanda hisobida 10 o'rinni egallashdi. Bu ko'rsatgich 1994 yilgi Xirosimada o'tkazilgan 12-Osiyo o'yinidagiga qaraganda judda past edi. (Xerosimada -5o'rinni olishgan) Sababi O'zbekistonda yaxshi rivojlangan suzish, velosport, futbol, basketbol akademik eshkak eshish (gerbli) va bilyardan ko'rsatgichlar judda past bo'ldi.

O'zbekiston milliy Olimpiya qo'mitasini Prezidenti Sobirjon Ruziyevni fikriga ko'ra yuqoridagi sport turlardan murabbiylar sportchilarni psixologik tayyorgarligiga kam e'tibor berilgan. Komandalarni vatanparvarlik ruhda tarbiyalashda kamchiliklar mavjud.

Gimnastika, og'ir atletika, otish, tennis, (singxron suzishda, qizlar,) taekvando va xokkey kabi sport turlardan o'rtaga kursatkichlarga ega bo'lishdi. Bu sport turlardan yaxshi natijalar kutilgan edi. Uzbekistonning boksdan bosh murabbiysi V. Ishn rahbarligida M. Abdullaev, S. Mixaylov va R. Chagayevlar Osiyo o'yini chempiyoni bo'lishdi va Oltin medalni qo'lga kiritishdi.

1999 yili O'zbekiston sportchilari IY qishki Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashib Tatyana Mashnina oltin , Roman Skornyakov kumush (figurali uchishda), Yevgeniy Sviridov va Natalya Ponomaryova juftligi bronza medallarni olishdi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samarasi jismoniy sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapti. Sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Txi, 1971; Kondak N. N., 1985; Ivoylov A.V., 1974, 1981, 1985; Jeleznyak Yu. D., 1978, 1988; Popichev M.I., 1990; Ayrapetyans L.R., 2003; Boyirbekov M., 2003 va boshqalar), hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi (V.N.Platonov, 1997; L.P.Matveev, 1999; F. D. Kerimov, 2001).

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o'g'atish jarayonini ancha yengillashtiradi.

Shu bilan bir qatorda hali joylarda, jumladan uzoq qishloq hududlarida joylashgan o'rta umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga to'laqonli jalb qilish hamda shu orqali ularning jismoniy va funksional jihatdan shakllantirish ishlarida kamchiliklar bisyordir.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, aksariyat o'rtamaktablarda, ayniqsa boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari hamda sinfdan tashhari o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari sifat va hajm bo'yicha me'yoriy talablarga javob bermaydi. Ayrim hollarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ushbu sohaga aloqasi yo'q yoki malakasi yetarli bo'lmagan o'qituvchilar tomonidan olib boriladi. Ba'zida esa mashg'ulotlar onda-sonda tashkil etiladi. Ehtimol harbiy xizmatga chaqirganliklarning jismoniy zaifligi qayd etilgan salbiy omillar bilan bog'liqdir. Chunki bolaning jismoniy va funksional qobiliyatlariga yoshlikdan asos solinmasa, ulg'ayish davomida shu qobiliyatlarni samarali shakllantirish imkoniyati murakkab kechadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining pirovard samaradorligi bolalikdan (1-4 sinf yoki 7-10 yosh) boshlab muntazam va uzluksiz shug'ullanish jarayoni bilan belgilanadi. Yuqorida qayd etilgan holatlar bitiruv malakaviy ishimiz bo'yicha tanlangan mavzuni ham ilmiy, ham amaliy jihatdan dolzarbligidan dalolat beradi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi: Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilari P. F. Lesgaft, jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning yoshiga xos anatoma-fiziologik va psixologik xususiyatlari, harakatlarni asta-sekin murakkablashtirib va xilma-xillashtirib borish kabi omillarni asos qilib oldi. U jismoniy kamolotni faqat aqliy, axloqiy, estetik kamolot va mehnat faoliyati bilan o'zaro aloqadorlikdagina mavjud deb bildi.

E.A.Arkin, L.I.Chuliskaya, D.V.Xuxlaeva, A.V.Keneman ilmiy tadqiqot ishlarida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslarini yaratdilar.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlanishiga R.I.Ismailov, O.A.Rixsieva, X.T.Rafievalar ham jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga qadriyatlarni tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor berildi. Shu bilan birga birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov farmonlari bo'yicha jumhuriyat aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'lig'ini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaga va sportga katta e'tibor berilmoqda.

1992 yil 4 yanvarda "Jismoniy tarbiya va sport haqida qonun" qabul qilindi. Shu orada Milliy Olimpiada qo'mitasi tuzilib, uni Xalqaro Olimpiada qo'mitasi tan oldi. Respublika sport Federasiyalarini Osiyo va jahon federasiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldilar. Endi O'zbekiston sportchilari jahon miqiyosida bo'layotgan musobaqalarda O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi qonunida (1997, 29 avgust) bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zarurligi yana bir bor ta'kidlandi.

Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq bo'lib, mehnatga, hayotga va Vatanni himoya qilishga tayyor bo'lib o'stirishdan

juda manfaatdordir.

Ishning maqsadi. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplarini yoritish va 1-4-sinf o`quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab, mashg`ulotlarda jismoniy tarbiyaning umumiy va metodik prinsiplarini shakllantirish imkoniyatlarini o`rganishdan iborat.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadini hal etish uchun quyidagi **vazifalar** belgilab olinadi:

- mavzuga oid pedagogik, psixologik, ilmiy-uslubiy maqolalarni o`rganish
- 1-4 sinf o`quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko`rsatgichlarini o`rganish;
- 1-4 sinf o`quvchilari misolida jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplarini yoritish.

Tadqiqot predmeti: Boshlang`ich sinf jismoniy tarbiya darslari jarayoni

Tadqiqot ob'ekti: Jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplari

Tadqiqotning ilmiy vazifasi: Agarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplaridan jismoniy tarbiya darslarida foydalanilsa:

- bolaning jismoniy va funksional qobiliyatlariga e`tibor beriladi;
- jismoniy tarbiyada yangi, yanada samarali vositalari, uslublar va shakllar oq`uvchilar jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko`rsatadi;

Tadqiqotni ilmiy yangiligi:

A) Boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplaridan foydalanish dolzarb muammo sifatida ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi.

B) jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplari mavzusi tadqiqot sifatida ajratib, uning vazifalari o`quvchilar jismoniy rivojlanishidagi o`rni aniqlandi;

Tadqiqotni amaliy ahamiyati: Mavzu yuzasidan chiqarilgan xulosa va tavsiyalardan boshlang`ich sinf o`qituvchilari o`z faoliyatlarida foydalanishlari mumkin.

Tadqiqotni metodik asosi: O`zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi, O`zbekiston Respublikasining "Ta'lim to`g`risidagi" qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, Boshlang`ich ta'lim Konsepsiyasi, Prezident I. A. Karimovning asoslari va so`zlagan nutqlari, O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari, Xalq ta'limi vazirligining buyruqlari, mavzuga oid ilmiy-pedagogik psixologik manbalar.

Tadqiqot metodi. Pedagogik tahlil va tajriba o`tkazish. Bolalar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning umumiy va metodik prinsiplaridan foydalanish tajribasini o`rganish uchun 2, 3, 4 sinflarda 10 nafar o`quvchidan jami 30 ta o`quvchilar o`rtasida so`rovnoma o`tkazildi.

1-BOB. BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI VA MAZMUNI.

1. 1. Kichik yoshdagi o`quvchilarning o`shish va rivojlanishlarini asosiy qonuniyatlar

Maktab o`quvchisining bo`yi 11-12 yil o`qish mobaynida o`g`il bolalarda o`rta hisobda 55 sm ga va qiz bolalarda 40 sm ga o`sadi. Bo`y o`shishining yil sayin oshishi bolaning o`shishi ulg`aygan sari kamayib borishga moyil. O`shish surhatlarining asta-sekin sekinlashib borishi zahirida ma`lum vaqtga kelganda uning tezlashuvi sodir bo`ladi. U jadal jinsiy yetilish oldidan ro`y beradi va «pubertat sakrash» deb ataladi. Bu davr qiz bolalarda 11-13 yoshga, o`g`il bolalarda esa 13-15 yoshga to`g`ri keladi. Bir yil ichida gavda uzunligi 10 sm ga yetishi mumkin. 18 yoshga to`lganda u amalda tugallanadi.

Qiz bolalar to`qqiz yil ichida o`gil bolalarga qaraganda sekinroq o`sadilar, biroq 10-11 yoshda ular o`g`il bolalarii «quvib o`ta boshlaydilar» va o`g`il bolalar ulardan uzil-kesil o`zib ketganlaridan keyin bu tendentsiya (moyillik) 14-15 yoshgacha shakillanib qoladi.

Bo`y o`shishi bilan bir vaqtda gavda (gana) shakli va uning nisbatlari ham o`zgaradi. 9-10 yoshgacha gavdaning yuqori yarmi uzunligi pastki yarmidan birmuncha ustunlik qiladi, 10-11 yoshdan esa oyoqlarning faol o`shishi kuzatilib, bu oxir-oqibatda teskari mutanosiblikka olib keladi.

Mazkur davrda tana vaznining oshishi quyidagi qonuniyatlar bilan izohlanadi: 10 yoshgacha gavda og`irligi har yili o`rtacha 2 kg. ga oshib boradi va u quyidagi formula orqali hisoblanadi:

$10,5 + 2 \times n$, bu erda 10,5 -bolaning bir yildagi o`rtacha og`irligi; n- yoshlar miqdori.

Maslalan, 7-9 yoshlik bolaning og`irligi kuyidagicha bo`lishi kerak: $10,5 + 2 \times 7 = 10,5 + 14 = 24,5$ kg 10 yoshdan katta bolalarning gavda vazni quyidagi formula orqali aniqlanadi: $p \times 5 - 20$, bu o`rinda p- yoshlar miqdorini ko`rsatadi. Masalan, 12 yoshli bola o`rtacha quyidagi vaznga ega bo`lishi kerak: $12 \times 5 - 20 = 60 - 20 = 40$ kg.

Bolaning o`lish va rivojlanish jarayonida a`zolar va tizimlarning faoliyati takomillashadi. Bosh miyaning anatomik tuzilmalari asosan 8-9 6 dan 17-18 yoshgacha bo`lgan o`quvchilarni anatomik-fiziologik xususiyatlariga binoan 3 ta yosh davriga bo`lish e`tirof qilingan:

1. Kichik maktab yoshi -6-7 dan 10-11 yoshgacha «1-4 sinflar»
2. O`rta maktab davri -11-12 dan 14-15 yoshgacha «5-9 sinflar»
3. Katta maktab davri -15-16 dan 18 yoshgacha «10-11 sinflar. akademik litseylar, kollejlari, texnikumlarning o`quvchilari»

Yoshlarda shakllanib bo`ladi, biroq ularning funksiyalarini taraqqiy qilishi maktab davrining boshidan oxirigacha davom etadi. Gavda o`lchamlarining kattalashuvi va tayanch-harakat apparatining takomiliga etishi nafas va yurak-tomir tizimlarining rivojlanishi bilan chambarchas bog`langan. 7-14 yoshlarda yurak va o`pkalar hajmi ikki martadan ko`proq oshadi . Yurak qisqarishlari soni kamayadi, biroq yurak har gal urganda qon o`zaniga otiladigan qon hajmi kamayadi. Nafas tezligi soni ham kamayadi, lekin uning chuqurligi hajmi oshadi.

Maktab yoshida jinsiy yetilish jarayoni ro`y beradi. U bir necha yil: qiz bolalarda o`rta hisobda 10 dan 16 yoshgacha, o`g`il bolalarda 11 dan 17 yoshgacha , davom etadi. Hamma bolalarda o`lish va voyaga yetish suratlari bir hil bo`lavermaydi. Ayrim bolalar (10-15%) ko`pchilik tengdoshlaridan tezroq o`sadilar va rivojlanadilar. Taxminan xuddi shuncha bolalar o`zining yosh tengdoshlaridan orqada qoladi. Yani bolalarning talaygina qismida “biologik» yosh kalendar (pasport) yoshidan o`zib ketishi yoki orqada qolishi, kechikishi mumkin.

Biologik yosh gavda og`irligi va uzunligi, tayanch harakat apparati (ko`krak qafasi aylanasi, mushaklar kuchi va b.), jinsiy rivojlanishning shu yosh uchun o`rtacha ko`rsatkichlariga muvofiq aniqlandi. Agar bolada biologik va pasport yoshi o`rtasidagi tafovut 1. 5-2 yosh atrofida bo`lsa, bu meyor sanaladi bordi-yu, tafovutlar 2 yildan ortiq bo`lsa yoki orqada qolsa, bu sog`liq tomonidan buzilishlar borligini ko`rsatadi.

Maktab davriing boshidan ohirigacha bolalar va o`smirlarniig rivojlanishi bir hil bo`lmasligini, mazkur davrning uchchala yosh toifalariga bog`liq holda o`z

qonuniyatlari borligini qayd etib o'tish zarur. Shu tufayli jismoniy tarbiya vositalari va shakllaridan, shuningdek turli sport turlaridan to'g'ri foydalanishga shu yoshlardagi bolalar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari hisobga olingan taqdirdagina erishish mumkin.

Jismoniy madaniyat - umummadaniyatning tarkibiy qismidir. U nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki ayrim tug'ma orttirilgan kasalliklardan forih qiladi, osteoxondroz, trombo-flebit kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish - bu jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, kun tartibiga va gigiena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish demakdir. Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi - bu sportdir. Sport bilan shug'ullanish - doimiy mashg'ulotlar, doim ortib boruvchi yuklamalar yo'li bilan Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish demakdir.

Yoshlarni SALOMATLIGINI tarbiya qilish - davlat ahamiyatiga molik ish bo'lib, hukumatimiz unga katta ahamiyat bermoqda. Shu sababli "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunda, "Sog'lom avlod uchun" hukumat harorida yosh avlodni, yoshlarni sog'lomlashtirish tizimini ko'rib chiqish va tadbiiq etish zarurati haqida so'z boradi. Shuning uchun sog'lomlashtirish tadbirlari tizimi yoshlar ijtimoiy hayotida "salomatlik - yuksak obro'" degan tushunchani targ'ib etib, ularni jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ulla-nishga zararli odatlar (aroqxo'rlik, kashandalik va h.z.) dan voz kechishga, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom hayot tarzi yuritishga yo'naltirishi lozim.

O'zbekiston Respublikasining direktiv hujjatlarida ham har tomonlama yetuk, faol shaxsni shakllantirishda sog'lomlash-tiruvchi jismoniy mashqlar yordamida kasalliklarni profilaktika qilishning muhim o'rne haqida so'z yuritiladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarni jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga ehtiyojni mustahkamlash, ularning psixofizio-logik asoslarini anglash, jismoniy quvvat va salomatlikni rivojlantirish, sanitar-gigienik ko'nikmalarni hosil qilish, sog'lom hayot tarzi yuritishga yo'naltirilgan ko'p qirrali pedagogik jarayondir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada yoshlarda jismoniy

mashg'ulotlar va sportga ehtiyojni shakllantirish, jismoniy quvvatni va xarakterni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning muhim komponent-laridan biri yoshlarni jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi samarasi va uning inson tanasiga ta'siri to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish hisoblanadi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada quyidagilar muhim o'rin tutadi:

- jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-tomir tizimining ishlashi, salomatlik darajasi ko'rsatkichlari diagnostikasi;

- o'quv faoliyati, dam olishni tashkil etish, o'z-o'zini baho-lash, tahlil qilish va nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish;

- pedagogik jarayonda asosiy usul sog'lomlashtiruvchi mashq-lar va jismoniy mashg'ulotdir.

Jismoniy-sog'lomlashtirish ishlari haqida so'z borganda shuni qayd etish lozimki, ko'pchilik mamlakatlarda "fitnes" (jismoniy tayyorlik), "fizikl ed'yukshn" (jismoniy tarbiya) va albatta, "sport" tushunchalari qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorlik jismoniy mashqlar, atletik gimnastika, yurish, yugurish, suzish va sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashq-larning noan'anaviy turlari vositasida yaxshilanadi. Yoshlarni sog'lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik ko'rsatkichlarining korrelyasion tobeligi belgilangan. Harakat sifatleri, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy ahvol ko'rsatkichlarning darajasini baholash bo'yicha tadqiqotlar qizlarda 36, yigitlarda 47 testlar bo'yicha o'tkazildi. Bunday yondashuv, ya'ni, yoshlarni jismonan yetiltirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog'lomlashtirish- profilaktika ishini samarali rejalashtirish, sog'lomlashtirish jarayonini jadallashtiruv maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi. Ma'lumki, qizlarda bo'y va og'irlik ko'rsatkichlari (r-0,9), o'pkaning hayotiy sig'imi va bo'yin aylanasi, bilak dinamometriyasi va tananing yog' og'irligi o'rtasida katta tobelik aniqlangan. Yigit-larda esa bo'y va og'irlik, bilak dinamometriyasi va tana kuchi(r-0,9) o'rtasida katta tobelik mavjud.

Yigitlar va qizlarning gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishi o'rtasida funksional tobelik aniqlangan bo'lib, ular aloqaning uncha katta bo'lmagan sonini tashkil etadi. Gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash - yoshlarni jismoniy yetiltirishning asosiy shartlaridan biri bo'lib unga sog'lomlashtirish jarayonida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish yo'li bilan erishiladi. Gavda tuzilishini rivojlantirish umurtqa poqonani normal ishlashini ta'minlovchi qomatni yaxshilash imkonini beradi.

Yoshning tipologik xususiyatlari ko'rsatkichlarining korrelyasion tobeligi asab jarayonlarining uyg'onish va harakatchanligi o'rtasida ancha katta ($r=0,6$) tobelik borligini aniqladi. Ularga harakat faolligi yuqori bo'lgan va holat tez-tez o'zgarib turadigan jismoniy mashqlar tavsiya etiladi. Asab jarayonlarining uyqonish va harakatchanligi kuchi past va tormozlanish kuchi esa yuqori bo'lgan yoshlarga bir me'erdagi tezlikni talab qiluvchi mashqlar to'g'ri keladi. Ko'p sonli mushaklar ishtirok etgan, harakat faolligi yuqori bo'lgan mashqlar yurak - qon tizimi faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Aniqlangan tobeliklar yoshlar valeologik tarbiyasi ja-rayonida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni tanlashda hisobga olinadigan, ilmiy asoslangan talablarni shlab chiqish imkonini beradi. Shuning uchun yoshlarni valeologiyaning tarkibiy qismi bo'lgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya shakllari, usul va vositalari bilan tanishtirish juda muhim. Shunday qilib, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya indi-vidual profilaktikaning asosi hisoblanadi va yoshlar salomatligini yaxshilash va asrashning samarali vositasi hisoblanadi. Ayni paytda u tanani sog'lomlashtirish, o'quv jarayoni va mehnat camara-dorligini oshirishning samarali usuli hamdir. Individual profilaktika yoshlar salomatligini yaxshilaydi va jamiyatning demografik tuzilishi ijobiy tomonga o'zgarishiga yordam beradi. Jamiyatda hari insonlar soni ko'payayotgan bir davrda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faol ijodiy faoliyatni davom ettirishga yordam beradi va jamiyat mehnatga qobiliyatli aholining qo'shimcha zahiralarga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar yoshning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muntazam xarakatlantirib turilmasa insonning

markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo'ladi. Sustlashgan hayotiy tonus, tushkunlik holati jaqldorlik va o'zini qo'lda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar yoshning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, o'z navbatida, ta'lim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jarayoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri yoshlik yoshida yakunlanadi. Yosh yoshlar bu davrda O'qish, o'rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustah-kamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, O'qish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi. Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoli-yatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqa-radi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisharishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisharishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar ohimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, ayni paytda yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi. Shunday qilib, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sha-roiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi engillashadi. Yoshlik davrida qon aylanishi, yosh bolanikiga nisbatan sustroq bo'ladi. qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollash-tirish kerak. Yurak faoliyati, o'z navbatida, mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi. Mushaklar qisharganda qon venalar orqali yurak tomon xarakatlanadi, bo'shashi chog'ida esa kapillyar-lardan venaga og'adi. Tinchlik, xarakatsizlik yetarlicha xarakatlarning bajaril-masligi yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarga sabab bo'ladi.

Adabiy manbalar va o'tkazilgan tadqiqotlar tahlili jismo-niy tarbiya amaliy mashg'ulotlarida O'quv dasturi bo'yicha harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakatlarni boshqarishga yo'naltirilgan O'quv yuklamasidan foydalanilayotganligini tasdiqlaydi. Natijalar ko'zga ko'rinarli emas, chunki O'quv yuklamasi hajmi, jadalligi uncha baland emas. Jismoniy tarbiya usul va vositalari shaxsning tipologik xususiyatlari, jismoniy rivojlanish, jismoniy ahvol, o'rta Osiyo

ijqimi xususiyatlarini hisobga olmaydi. Bayon etilganlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, yoshlarni jismoniy yetuklikka erishtirishga, salomatlikni asrash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan, ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar deyarli yo'q. Shuning uchun ilmiy asoslangan jismoniy mashqlarni aniqlash uchun matematik statistika usulidan foydalaniladi. Pedagogik jarayon omillari-ning o'zaro bog'liqligi xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jarayonda uning tarkibiga kiruvchi omillar o'zaro bog'liqdir. Bir omilni ikkinchi omil o'zga-rishiga mos o'zgartirish mahorati pedagogik jarayon samarasini yanada oshiradi.

Ma'lumki, jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida kuch-ni, tezlikni, chidamlilikni rivojlantirish orasida ayrim hol-larda ijobiy aloqa, ba'zan esa o'zaro bog'liqlikning yo'qligi kuzatiladi, ya'ni, yuqorida sanab o'tilgan sifatlarning birortasi rivojlansa boshqa sifatlarni ham rivojlanadi va, nig'oyat, salbiy bog'liqlik, ya'ni biror sifat rivojlansa, boshqa sifatlarni rivojiga yomon ta'sir ko'rsatadi

1. 2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'ligini shakllantirish va mustahkamlashda badantarbiyaning ahamiyati.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'liqni shakllantirish va mustahkamlashning, shuningdek respublikamizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlantirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

Fizikultura va sport bola va o'smirga juda ko'p fazilatlar baxsh etadi, ular jismonan baqquvvat bo'ladilar, harakat ko'nikmalari va jismoniy hususiyatlari takomilliga yetadi, organizmning zaxira kuchlari, ish qobiliyati, ko'pgina kasalliklarga qarshilik kuchini oshiradi. Biroq chidamlilik, umumiy sog'liq holati hammada bir hil emas, shuning uchun yuklama bir hil bo'lishi mumkin emas.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari quyidagilardan iborat:

1. sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni chiniqtirish, ularni to'g'ri jismoniy rivojiga va yuksak aqliy ish qobiliyatini saqlab turishga ko'maklashish.

2. jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash (chaqqonlik, kuchlilik, tezlik, bardoshlik, qayishqoqlik) va hayotiy zarur harakat ko`nikmalarini: yurish, yugurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, oshib o`tish, safda yurishga tayyorgarlik, qomatni rostlaydigan, muvozanatni saqlashga doir mashqlar, harakatlar aniqligi va muvofiqligi, ritm va shuhrat sezgisi, jamoa bo`lib harakatlar qilish ko`nikmalari, va hokazo o`quvchilarni «Barkamol avlod uchun» meyoriy talablarini bajarishga tayyorlashni shakillantirish.

3. jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mahsus bilimlardan xabardor qilish va tashkiliy ko`nikmalarni, shuningdek shaxsiy va jamoat gigienasi ko`nikmalarini va madaniy xulq atvor odatlarini singdirish; shaxsan jismoniy barkamolikka yetish maqsadida mustaqil mashq qilishni bilish.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanish jarayonida o`quvchilarda o`ziga va jamiyatga zarur bo`lgan iroda ko`nikmalari: maqsadga intilish, tashabbuskorlik, dovyuraklik, matonatlilik, intizomlilik, chidamlilik, shuningdek birodarlik, do`stlik va jamoa bo`lib harakat qilish sezgilari bo`lib harakat qilish sezgilari tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari oldida turgan vazifalarni amalga oshirishda turli sinflardagi o`quvchilarning sog`liq xolati, yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Mazkur bo`limda turli yosh davrlaridagi o`quvchilarning ushbu qo`llanmaning bundan oldingi bo`limlarida bayon qilingan xususiyatlarini nazarda tutgan holda, jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanishlari bo`yicha tavsiyanomalar taqdim etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari bo`yicha tibbiy guruxlar. Bolalarning jismoniy tarbiya mashg`ulotlari avvalo ularning sog`liq xolatlariga bog`liq. Bolaning jismoniy tayyorgarligiga baho berish uchun birinchi navbatda uning funksional rivojlanganligi (yurak qisqarishlari chastotasi, AB, nafas chastotasi, O`HS, panjalar kuchi), yosh standartlari ko`rsatkichlariga taqqoslanib jismoniy rivojlanganligiga baho beriladi; jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun 20 marta o`tirib turiladigan funksional sinama o`tkaziladi. Olingan sog`liq ko`rsatkichlarini taxlil qilib va ularni anamnez bilan to`ldirib (necha marta kasal bo`lganligi va og`ir yengilligi sog`liq guruxi va fizkultura bo`yicha guruxlar aniqlanadi.)

Maktablar, Litseylar, kollejlarda fizkultura mashqlari uchun uchta tibbiy guruxlar belgilangan. Bu asosiy tayyorlov va maxsus guruxlardir.

1. Asosiy guruh. Bu guruxda asosiy rivojlanishi va sog`liq xolatida chetlanishlari juda kam, yetarlicha jismoniy tayyorlangan bolalar shug`ullanishlari mumkin. Ular uchun jismoniy tarbiya dasturi bo`yicha to`liq xajmda mashg`ulotlarda, sport seksiyalarida trenirovkalarda qatnashish, sport musobaqalarida ishtirok etishga ruxsat etiladi. Bular birinchi sog`liq guruxiga kiradigan, yani amalda sog`lom bolalardir.

2. Tayyorlov guruxi. Bu guruxga jismoniy rivojlanishi va sog`lig`i holatida ozmi- ko`pmi chetlanishlar bo`lgan, jiddiy funksional buzilishlar bo`lmagan, biroq jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha bo`lmagan bolalar kiradi. Bunday bolalarga yuklamalar pasaytirilgan jismoniy tarbiya dasturi bo`yicha mashg`ulotlar tavsiya qilinadi. Bu bolalar sog`liq guruxini tashkil qiladi (sog`liq tomonidan morfofunktsional tabiatdagi ko`p bo`lmagan chetlanishlar bolalar.) Sog`lomlashgan va jismoniy tayyorgarligi yaxshilangan sayin bu bolalar keyinchalik asosiy guruxda, ularga tavsiya qilinadigan sport turlari bilan shug`ullanishlari mumkin.

1. Mahsus gurux. Sog`liq xolatda odatdagi maktab dasturini bajarishga xalal bermaydigan doimiy yoki vaqtinchalik talaygina chetlanishlari bo`lgan bolalarga davolash va to`g`rilovchi gimnastika zarur. Ular umumiy guruxlarda fizkultura bilan shug`ullanmasliklar kerak . Bunday bolalar III sog`liq guruxini tashkil qiladilar.

Tayanch – harakat apparatining ro`y-rost buzilishlarida (falajlar, parezlar va x. k.)

Shunigdek har qanday tabiatdagi birmuncha jiddiy buzilishlarda (maxsus B gurux) bolalar poliklinikalarida yoki vrachlik fizkulturasi mashg`ulotlarini o`tkazishi zarur.

Bolalar maktabga endi keladigan 6-7 yoshida jismoniy tarbiya va sportning vazifalari turli hil harakatlarni takomillashtirish, qomatni shaikllantririshdan iborat

bo`ladi. Ilk go`daklik davridan fizkultura bilan oshno bo`lgan bola maktabga birmuncha quvvatli va tetik bo`lib keladi.

Maktab o`quvchilari uchun jismoniy nagruzka (yuklama)larni taqsimlash

Jismoniy yuklamalarning turlari.

Jismoniy mashq mashg`ulotlaridan tegishli sog`lomlashtiruvchi effekt (naf) olish uchun tarkibi va dozasi qattiy belgilangan jismoniy yuklamalarni bajarish zarur. Fizkultura va sportda yuklama deganda jismoniy mashqlarning shug`ullanuvchilar organizmiga ta`sir tushuniladi. Uni tariflash uchun quyidagi savollarga javob berish zarur.

Yuklama nima uchun, qanday maqsadda bajariladi?

Uning natijasi trenirovkaning nafi nimada?

U nimaga ta`sir qiladi, yani yo`nalishi qanday? Yuklamani bajarish uslubi qanday?

Jismoniy yuklamani bajarish uchun uchta asosiy maqsadni farq qilish mumkin. Bu - sportda natijaga erishish, sog`liqni mustaxkamlash, biror bir faoliyatga tayyorgarlik. Shu maqsadlarga binoan sportga oid sog`lomlashtiruvchi va amaliy yuklamani farq qilish mumkin. Ular tarkibi va katta kichikligiga ko`ra jiddiy farq qiladi (kata sport yuklamalari bilan sog`lomlashtiruvchi fizkultura o`rtasidagi) keyinchalik bo`linish oqimi qayd qilinadi. Yuklama qiymati uning intensivligi va xajmi parametrlari bilan tavsiflanadi. Yuklamalarni to`g`ri taqsimlash (dozalash)ning asosiy mezonlari yurak qisqarishi chastotasi (YuQCH), mashqlarni maksimal takrorlashlar miqdori bo`yicha qarshiliklar qiymati (MT), minutlik nafas hajmi va h. k. hisoblanadi.

Effektiv jismoniy tarbiyada eng muximi takidlaydigan, tayyorlab rag`batlantiradigan, faollantiradigan va o`rgatadigan yuklamalarni meyorlash hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport yuklamalari sog`liqni mustaxkamlash, ish qobiliyatini oshirish uchun qo`llaniladi.

Tiklovchi yuklamalar fizkulturaning har hil shakillarida qo`llaniladi – bu sayr qilish, turistik sayoxatlar, fizkult daqiqalar, serharakat o`yinlar, qayiqda suzish, velosiped xaydash kabi tiklovchi yuklamalarni tabiatning fizik omillari (suv, xavo, quyosh) bilan qo`shib olib borgan maqul.

Tayyorlab rag`batlantiradigan yuklamalar organizmni birmuncha yuksak funksional faoliyatiga yoki o`quv, professional tayyorlash uchun qo`llaniladi. Qator xolarda yuklamalar hal qiladigan vazifalar mos keladi. Masalan, fizkultura daqiqalarida bundan oldingi ish tufayli kelib chiqqan charchoq kamayadi (tiklovchi effekt).

Rag`batlantiruvchi tayyorlov yuklamalari ertalabki badantarbiyada, darslardan oldingi gimnastikada diqqatni aniq jalb etuvchi harakatlarni aqliy mehnatni talab qiladigan maxsus professional faoliyat oldidan qo`llaniladi.

Tiklaydigan va rag`batlantiradigan yuklamalar normasini aniqlash qiyin chunki shoshilinch trenirovka effekti (ShTE)ning ta`rifi yo`q.

Tiklaydigan yuklamalar ta`sirining eng mos ko`rsatkichi bu ish qobiliyatining kamayishi yoki yo`qolishidir. Tiklaydigan yuklamalar muntazam-kun, hafta yil mobaynida qo`llanilishi kerak.

Faolashtiruvchi yuklamalar mushaklarda almashinuv jarayonlarini yetarli darajasini ta`minlab organizmning hama funksialarini (qon aylanishi, nafas,nerv-ruxiy faoliyat, xazm qilish) va ohir oqibatda trofik (qon taminoti) funktsiyani rag`batlantiradi. Hamma yuklamalar rivojlantiruvchi va qo`llab quvvatlovchi, tiklovchi, tayyorlab rag`batlantiruvchi shuningdek faollashtiruvchi hisoblanadi. Biroq ularning hajmi hamma vaqt ham zarur harakat faoligini ta`minlay olmaydi.

Faollashtiruvchi yuklamalar charchoq bo`lmaganda ham (dam olishda) bajarilishi lozim. Maktab o`quvchisining kundalik harakat faolligi normasini 15-30 ming qadam deb hisoblash rasm bo`lgan. Yosh va jinsga oid normalar jadvalda keltirilgan.

Yosh guruhlari, yosh	Lokomatsiyalar (qadamlar soni,) ming	Energiya sarfi qiymati, sutkasiga/kkal	Davomliligi, soat
8 -10 (ikkala)	15 -20	2500 - 3000	3,0 – 3,6

jins)			
11 – 14 (ikkala jins)	20 - 25	3000 - 4000	3,6 – 4,8
15 – 17 yigitlar	25 - 30	3500 - 4300	4,8 – 5,8
15 -17 qizlar	25 -30	3000 -4000	3,6 – 4,8

O`rgatuvchi yuklamalar meyori shug`ullanuvchining individual qobiliyatlariga bog`liq. O`rgatishning asosiy xajmi rivojlantiradigan, tiklaydigan, tayyorlab rag`batlantiradigan va faolashtiradigan yuklamalarni bajarish jaryonida o`tkaziladi. Fizkultura, uyga berilgan topshiriqlarda bajariladigan maxsus yuklama o`rnatish samaradorligi mezoni bo`yicha va maktab o`quvchisining tegishli ko`nikmalarni egallaganidan keyin belgilanadi.

**Mezoni YuQCH bo`lgan yuklamalarni intensivligi bo`yicha tasniflashga
misol. Yuklamalar intensivligining tasnifi**

Intensivlik zonalari	Yuklama intensivligi	YuQCH ko`rsatkichi Minutiga urishi	
		Igitlar	Qizlar
I	Past intensivlikdagi yuklama	130gacha	135 gacha
II	O`rtacha intensivlikdagi yuklama	131-155	136-160
III	Katta intensivlikdagi yuklama	156-175	161-180
IV	Yuqori intensivlikdagi yuklama	176 va bundan! Yuqori	181 va bundan yuqori
V	Maksimal intensivlikdagi yuklma	O`ta xavfli kuch	

Bu tasnif bo`yicha davomlilikgi faqat 3 minutdan ko`p yuklamalar intensivligini aniqlash mumkin, chunki inertsiya tufayli YuQCH faqat uchinchi minutda yuklama darajasiga chiqadi. Bu tasnifga ko`ra kuch bilan bajariladigan yuklamalar (shtanga, gimnastika, akrobatika), tezlik kuch bilan bajariladigan yuklamalar (disk otish, sakrash) intensivligini ta`riflash mumkin emas.

Kuch sifatning meyorlari. Kuch darajasi organizmning harakat funksiyasidan tashqari, yana uch hayotiy muhim funktsiyasi korset (normal qomat va umurtqa

pogʻonasi hamda orqa miya funksiyasini quvvatlab turish), almashinuv va nasos funksiyasini (mushak nasosi) taʼminlab turadigan mushak sistemasining muayyan morfofunktsional xolatini tavsiflaydi. Kuchli meyorlash boʻyicha koʻrsatkichlar jadvalda keltirilgan. **Kuch meyorlari**

7-11 12-14 15-17

Nazorat mashqlari	Oʻgʻil	Qiz	Oʻgʻil	Qiz	Oʻgʻil	Qiz
Pastki toʻsindan yotish xolatida koʻtarilish. Bir	-	7-10	-	12-15	-	12-15
Yuqori toʻsindan koʻtarilish, bir	6-8	-	8-10	-	8-10	-
Qoʻlga tiralib turib koʻtarilish, bir	7-10	7-10	12-15	10-12	18-20	10-12
Osilib yoki tiralib turish, bir	2-4	2-4	4-6	4-6	8-10	4-6
“qaldirgʻoch” holatidagi mashq	2-4	2-4	2-6	2-6	8-10	6-8
Ikkinchi oyoqqa tiralib bir oyoqda turib oʻtirish (chap-oʻng), bir	6-10	6-10	15-20	10-12	18-20	12-15

Fizkultura darslarida yuklamalarni taqsimlash

Koʻpchilik oʻquvchilar sport bilan shugʻullanmaydilar, shuning uchun ular jismoniy tarbiya darslarida rivojlantiradigan yuklamalarning zarur dozalarini olishlar keark.

Maktabda jisoniy tarbiya bir-biri bilan oʻzaro bogʻlangan shakillar tizimida amalga oshiriladi:

- Jismoniy tarbiya boʻyicha darslar (oʻquv jadvalida va fakulgʻativ);
- maktab kun tartibidagi fizkultura – sogʻlomlashtirish tadbirlari (mashgʻulotlargacha tip boʻyicha gimnastika, darslarda fizkult minutlar, tanaffuslarda va uzaytirilgan kun tartibidagi oʻyinlar va jismoniy mashqlar);

- maktabda sinfdan tashqari sport – ommaviy ishlar (fizkultura to'garaklari, sport seksiyalari, turistik sayoxatlar, sport musobaqalari, sport bayramlari-salomatlik kunlari);

- maktabdan tashqari sport ommaviy ishlar (o'quvchilarning maxallalarida, turar joyi bo'yicha, bolalar o'smirlar sport maktablaridagi, sport jamiyatlaridagi mashg'ulotlar, o'quvchilarning oiladagi mustaqil mashg'ulotlari, maktab qoshidagi hovli maydonlari, stadion, xiyobonlardagi mashg'ulotlari).

Fizkultura darsi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli hisoblanadi. Darslarni to'g'ri tashkil qilish va ularni o'tkazish uslubiyati, o'qituvchining pedagogik maxorati ko'p jihatdan jismoniy tarbiya vazifalarining muvaffaqiyatli bajarilishiga bog'liq. Har bir darsni tuzilishi va mazumini o'quvchilarning yoshini, sog'liq xolatini va jismoniy tayyorgarligini xisobga oladigan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi bilan belgilanadi.

Mashg'ulotlarga gimnastika sog'lomlashtiruvchi tadbirlardan biri va hozirgi zavmon o'quvchilarida harakatlarning kamligini to'ldiradigan chora hisoblanadi.

U birinchi galda markaziy asab tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi: o'quvchilarning kayfiyati ko'tariladi, ular birmuncha faol, tetik va intizomli bo'lib qoladilar. Bundan tashqari, muntazam gimnastika mushak tizimini mustaxkam qiladi, moddalar almashinuvini oshiradi va ichki a'zolar ayniqsa yurak va o'pkaning faoliyatini yaxshilaydi.

Gimnastika har kuni darslardan 7-10 minut oldin o'tkazilishi kerak. Ob havo yaxshi bo'lganida uni albatta ochiq xavoda (maktab hovlisida, sport maydonchasida), havo aynigan paytlarda sovuq tushgan paytlarida esa majlislar zali, vestibul, yo'lak yoki yaxshi shamolatib turiladigan va nam usulda aritib tozalanadigan sinflarda o'tkazilishi kerak. Mashqlarni odatdagi maktab formasida yoqani echib va galstuk, kamarni bo'shatib bajariladi. Darsdan oldingi gimnastikani kasaldan turgan va shikast olganlardan tashqari, asosiy va tayyorlov guruhlarining hamma o'quvchilari qilishlari lozim. Maxsus tibbiy guruxdagi o'quvchilarning ham ko'pchiligi kirish gimnastikasi bilan shug'ullanishlari

mumkin, buning uchun ular qo`shimcha tibbiy ko`rikdan o`tishlari va vrachdan ruxsat olishlari kerak. .

Darslardagi fizkult daqiqalar-o`quvchilarning charchashini oldini oladigan va ish qobiliyatini ko`taradigan muhim sog`lomlashtiruvchi tadbir sanaladi.

Fizkult daqiqalardan so`ng nafas va qon aylanishi kuchayadi, oyoqlarning tomirlarida chanoq bo`shlig`ida dimlanish xodisalari kamayadi; diqqat va aqliy ish qobiliyati yaxshilanadi, mushak tonusi oshadi, qomat xushbichim bo`ladi.

Fizkult daqiqa o`tkazilganda bola yangi havodan baxramand bo`lishi kerak. Fizkult daqiqa 3-5 minut davom etadi va oyoqlar xamda gavda uchun 3-5 ta oddiy mashqlarni o`z ichiga oladi. Fizkult daqiqa mashqlari vaqti – vaqtida o`zgarib turiladi. Fizkult daqiqalar uy vazifalaini bajarishda ham qilinishi kerak.

Tanafuslardagi o`yinlar. Katta sog`lomlashtiruvchi ahamiyatga ega va gipokineziyaga qarshi kurashda foyda keltiradi. O`yinlar charchoqni qoldiradi, emotsional tonusni va o`quvchining aqliy mehnat qobiliyatini oshiradi. Odatdagi tanafuslarda o`quvchilarning maktab xovlisida, yo`laklarda erkin o`yinlar o`tkazishlari uchun sharoitalr xozirlash zarur. Agar bolalar o`yindan keyin darsga xayajon bilan kelsalar, kulgi ko`tarilib sergap bolalar, ularga diqqatni jalb etuvchi mashqni berish mumkin, shundan so`ng o`quvchilar tez tinchlanadilar.

Kuni uzaytirilgan guruxlardagi jismoniy mashqlar bolalarning harakat faolligi va qobiliyat darajasini oshiradi. Dam olish va sayyor qilishga ajratilgan vaqtda jismoniy mashqlar va serharakat o`yinlar yordamida nerv tizimining maqsadga yo`naltirilgan pedagogik ta'sir vaqtining ko`payishi bilan aloqador charchog`ini qoldirish, shuningdek harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, bolalarning sog`lig`ini mustaxkamlash, aqliy va jismoniy ish qobilityaini oshirish mumkin. Jismoniy mashqlar va serharakat o`yinlar sof xavoda o`tkazilganda ularning samaradorligi yuqori bo`ladi.

O`quvchilarning uyushgan harakat faolligiga doir gigienik vaqt mehyorlari

YOshi (yili)	Harakat turi	Davomliligi, min.	Umumiy vaqt, min
--------------	--------------	-------------------	------------------

6-7	Eratalabki gimnastika.	10	105-170
	Darslargacha gimnastika.	10	
	Darslardagi fizkulg`t daqiqalar. Fizkultura darsi (haftasiga 2-3 marta).	10 35	
	Dinamik tapaffus. Kunduzgi uyqudan keyingi gimnastika.	25 10	
	Sayr qilish vaqtidagi o`yinlar, sport tomoshalari.	60	
	Individual mashg`lotlar	10	
8-10	Eratalabki gimnastika.	10	
	Darslargacha gimnastika.	10	
	Darslardagi fizkult daqiqalar. Fizkultura darsi (haftasiga 2-3 marta).	10 45	
	Dinamik tanaffus.	25	
	Sayr qilish vaqtidagi o`yinlar, sport tomoshalari.	60	
	To`g`araklar, sektsiyalardagi mashg`lotlar, xaftasiga 2-3 marta	60	
11-14	Eratalabki gimnastika.	10-15	
	Darslargacha gimnastika.	10	
	Fizkult daqiqalar	10	
	Tanaffusdagi serharakat o`yinlar	20	
	Fizkultura darsi (haftasiga 2-3 marta).	45	
	Sayr qilish vaqtidagi mustaqil jismoniy mashqlar.	60	
	Sport sektsiyalaridagi mashg`lotlar.	60	
Fizkulturanadan uyga berilgan vazifalar	20		

Har bir fizkultura bajarilishi kerak bo`lgan yuklamalarning tegishli parametrlari 2. 5 jadvalda keltirilgan. Jadvaldan ko`rinib turganidek, asosiy harakat sinflarini normativ darajagacha rivojlantirish uchun 45 min. , ularni darajada quvvatlab turish uchun esa taxminan 30 min vaqt sarflash zarur. Biroq amalda shuncha vaqtni ajratish emas, chunki darsda harakat sifatlarini rivojlantirishdan tashqari, boshqa vazifalar ham hal qilinishi kerak. Shuning uchun fizkultura

darsida go`yo vaqt zahiralari beradigan muayyan uslubiy usullardan foydalanish mumkin. Har bir vazifani bajarish uchun mashqlarni uzgartirib turish kerak. Bu mashulotlarning hayajo nligini va mashqlarini nafini oshiradi. Ko`pchilik bolalarda ro`y-rost charchash belgilari bo`lganda mashg`lotlarni jiddiy ish, agar charchash ayrim bolalarda qayd etilganda dastlabki holatni o`zgartirish, takrorlash sonini va harakatlar intensivligini kamaytirish yo`li bilai yuklamani dozalash lozim. Agar yuklama etarlicha siljishlar chaqirmasa, pulg`s o`sisini esa kam, minutiga 130 urishlargacha ham tuzatishlar qilish lozim. Bunday yuklamalarning sog`lomlashtiruvchi va mashq effektini bermasligi aniqlangan.

Asosiy harakat sifatlariga yo`nalganlik va har bir yuklamaniing etarlicha dozasi yuklamalarning tarkibiga va jismoniy tarbiyaning rivojlantiradigan boshqa shakllari jihatlari mustaqil mashqlar, turli hil klublar va sektsiyalardagi mashg`ulotlar asosida quriladi.

Fizikylg`tura darslari maxsus guruh o`quvchilarini jismoniy tarbiyalashning asosiy shakli hisoblanadi. Darslar haftasiga kamida 3 marta 45 minutdan (1 sinfda 35 minutdan) o`tkazilishi kerak. Mashg`ulotning boshlang`ich qismida shug`ullanuvchilarning kayfiyati aniqlanadi, o`z-o`zini va pulg`sini nazorat qilish o`tkaziladi.

Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan maktab o`quvchilari uchun fizkultura dasturida asosiy guruhning o`quv daturiga qaraganda tezlik, chidamlilikka mashqlar chsgaralanishi, yurish va yugurishda masofala qisqartirilishi kerak. Ko`shimcha ravishda nafas mashqlari bo`limi kiritiladi. Qomatni to`g`ri shakllantirish mashqlari guruxidagi material va orqa hamda mushaklarini mustahkamlash mashqlari kengaytirilgan. Tirmashib chiqish va akrobatika batamom chiqarib tashlanadi. Shu bilan birga dastur o`rtacha tezlikda yurish bilan

Navbatlash kerak bo`lgan har xil sakrashlar kiritiladi va tinchlantiruvchi va nafas mashklari bilan tugallanadi.

Dasturga asosan gimnastika mashklari, engil atletika, chang`ida uchishni o`rganish, serharakat o`yinlar va sport o`yinlari elementlari kiradi. Maxsus guruhdagi dars sxemasi umumqabul qilinganidan farq qilmaydi va 4 qismdan

iborat: qirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi. Biroq dars har bir qismining mazmuni va davomliligi odatdagi fizkultura darsidan quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi. 1) tayyorlov qism 20 minut davom qiladi va asta-sekin xamda o`rtacha surhatlarda o`tkaziladigan, asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan, asosai umuman rivojlantiradigan mashqlardan (15-18 mashqlar) iborat. Har bir mashq, 4-5 ta marta takrorlanadi. Yuklama asta-sekin oshiriladi;

2) darsning asosiy qismida harakatlarning asosiy turlaridan faqat bittasi o`rgatiladi. Kichik yosh guruhidagi maktab o`quvchilari uchun davomliligi o`rtacha uyinlar kiritiladi; o`rta va katta yosh guruhlari uchun serharakat o`yinlar bilan birga, shuningdek soddalashtirilgan qoidalar bo`yicha har xil sport o`yinlari elementlari kiritilishi mumkin. O`quv materiali pulg`ning fiziologik egri chizig`ida o`rtasida ko`p cho`qqili tabit e g a b o` l a d i g a n q i l i b taqsimlanadi;

3) darsning yakunlovchi qismmi 5 minutgacha davom qiladi va hamma yosh guruxlarida seki yurish, kam harakatli o`yin jismoniy yuklamani asta-sekn pasaytirish va darsning hayajonli to`yinishin quvvatlab turish maqsadidagi nafas mashqlarini o`z ichiga oladi.

Maxsus guruhdagi bolalarping jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshirish uchun fizkultura mashqlari bilan chegaralanib qolmay, jismoniy tarbiyaning har xil ko`shimcha shakllari va vositalarida kundalik gigienik gimnastik fizkulg`t daqiqalar, tanaffuslardagi serharakat o`yinlar, quydagi fizkulg`t daqiqa, sof havoda sayr qilish, yaqindagi turizmdan foydalanish kerak. Maxsus guruxdagi maktab o`quvchilari organizmi muntazam chiniqtirishga ayniqsa muhtoj bo`ladilar.

Bolalarni tayyorlov tibbiy guruhiga o`tkazilganda ular asosiy guruh bilan hamkorlikda o`quv dastur bo`yicha belgilangan normativlar topshirib, jismoniy tarbiya bilan shug`ullanadilar. Biroq tayyorlov tibbiy guruhida o`quvchilar yuklamalarning ayrim chegaralanishlariga va harakat ko`nikmalar majmuini birmuncha sekinroq o`zlashtirishga hamda organizmga ayniqsa oshgan talablar qo`yilishi bilan jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga muhtoj bo`ladilar. Yuklamalarni, ayniqsa chidamli bo`lishga chorlovchi mashqlarni asta- sekin ko`paytira borish zarur aniq ifodalangan effektiga olib keladi. CHiniqqanlik orta

borgai sayin o`quvchilarning sog`lig`i mustahkamlanib borishi g`oyat muhim va bunda ular organizmining himoya kuchlari faollashadi.

Kun hafta, yil mobaynida yuklamalarning tarkibi va mehyorlanishi. Kun mobaynida yuklamalarning 3 variaptini farq qilish mumkin.

Birinchi varianti. Rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo`lgan ish kuni. Tayyorlov rag`batlantiruvchi yuklamalar ertalki badantarbiya va darslardan oldingi mashg`ulotlarda (jami 15-20minut) bajariladi; tiklovchi yuklamalar darslarda fizkulg`t daqiqala shaklida va mustaqil mashg`ulotlarda (15-30 minut), maktabdan so`ng sayr, sof havoda (1-3 soat), serharakat tanaffus (30-60 minut),uxlashdan oldingi sayr kilish(20-30 minut).

Rivojlantiradigan yoki quvvatlaydigan yuklamalar fizkultura darslari, mustaqil mashqlar, sport sektsiyalari, salomatlik guruhlari kabilar shaklida bajariladi (bitta mashg`ulot 45-90minug).

Maqsadga yo`naltirilgan jismoniy mashqlar (tayyorlov-rag`batlaptiruvchi, tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklamalar) dan tashqari jismoniy yuklamalar o`quv va maishiy faoliyat jarayonida ham bajariladi. Maishiy faoliyatning ayrim turlari, masalan tomorqada ishlash, tomoshalar, faol dam olish qatoriga qiritilishi mumkin.

Ikkinchi variant. Rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kuni. Tayyorlov va tiklaydigan yuklamalar bunda birinchi variantdagi singari tartibda bajariladi.

Uchinchi varianti. Dam olish kuni. Tayyorlov rag`batlantiruvchi yuklamalar faqat ertalabki badantarbiya shaklida, tiklovchi yuklamalar shahar tashqarisidagi faol dam olish ko`rinishida , rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalar mustaqil mashqlar, sport ssktsiyalari. salomatlik guruhlari, sport musobaqalari shaklida bajariladi.

Bir kun mobaynnda rivojlantiruvchi yuklamalar bo`ladigan ikki shakldagi mashg`ulotlarda qatnashish tavsiya etilmaydi, masalan. fizkultura darsiga sport sektsiyasidagi mashqni qo`shish mumkin emas. Mashq ta`sirini tiklash va o`zlashtirish uchun yuklamalar o`rtasidagi oraliq etarlicha uzun bo`lmaydi.

Rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalarga umumiy vaqt sarfi 4-6 soatni; tiklovchi (dam olish kuni shahardan chetga chiqmay), tayyorlov- rag`batlantiruvchi va faollashtiruvchi yuklamalarga 12 soat vaqt ketadi.

Bir yo`nalishdagi rivojlantiradigan yoki quvvatlovchi yuklamalar xaftasiga kamida ikki marta takrorlanishi kerak, STE normal (etarli) bo`lgan haftasiga 3-4 marta takrorlanadigap yo`naltirilgan yuklamada samaraga erishiladi. 2-3-4 martalik yuklamada oraliq (interval) taxminan bir xil bo`lishi kerak. Maslan, 3 martalik takrorlashda yuklama dushanba, chorshanba, jumada yoki seshanba, payshanba, shanbada bajarilishi lozim. Bu tiklanish davrlarining bir tekis bo`lishi uchun kerak. Byuklamaga bioritmlar reaksiyasi ishlanishiga imkon beradi. Bioritmik reaksiya uchun shuniigdsk yuklamalarning doimo kunning muayyai vaqtda bajarilishi zarur. Bunda vaqtga nisbatan refleks paydo bo`lad. Yuklama bilan aloqador bo`lgan biokimyoviy jarayonlar reflektor faollashad. Organizm yuklamaga tayyorgarlik ko`radi, yaxshiroq ko`taradi va uning mashq samarasy ko`tariladi. Buning boisi shundaki, yuklamaning bevosita ta`siri reflektor faollik bilan jamlanadi.

Yillik tsikl asosan haftalik bloklardan tashkil topadi; yil fasli va ob-havo o`zgarishi bilan jismoniy tarbiya va sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o`zgaradi, biroq yuklamalar nisbatan barqarorligicha qoladi.

Kasallik yoki boshqa sabablar bilan bog`liq fizkultura va sport mashgulotlaridagi tanaffuslarda rivojlantiradigan yuklamalar hajmini kamaytirish lozim. Ularni asta-sekin va vrach nazorati ostida amalga oshirish kerak.

2-BOB. HAKATLI O`YINLAR VOSITASIDA BOSHLANG`ICH SINF O`QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI.

2. 1. Harakatli o`yinlar tasnifi va uning kichik yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishidagi o`rni.

O`yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, ilgari xosil qlingan tasavvur, tushunchalar, mo`ljall olish singari xususiyatlarni yana ham aniqlashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi; o`yinlar ijodiy tasavvurni, xotirani, fikrlashni, tafakkur faolligini yana xam rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib xarakatli o`yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bolalarda pisxik jarayonlarni takomillashtirishda obrazli fikrlash katta ahamiyat kasb etadi. Bunday metod tasavvurni boyitib, o`yin xarakatlarini ijodiy tarzda bajarishga undaydi.

Psixologlar olib borgan tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, bola o`yin faoliyati tufayli amalda fazo tushunchasini xamda predmetli faoliyatni o`zlashtiradi va shu bilan birga fazo to`g`risidagi xosil qilingan tasavvurlar yana ham takomillashib boradi. O`yinlarda fazoni idrok etish asosiy shakllar orqali: bevosita bilish, sensor his-tuyg`u va obrazlar orqali bilish hamda bilvosita mantiqiy fikrlash, tushunchalar shakllarda zuxr etiladi. Masalan, bola tomonidan xarakat yo`nalishini mustaqil ravishda tanlanishi yoki o`yin qoidasiga muvofiq muayyan yo`l tanlanishi, bir tomondan, o`yin vaziyatini darxol baxolay olish va unga reaksiya berish o`yin harakatlarini bajarish talab qilinsa, ikkinchi tomondan, mazkur o`yin muhitida o`zi bajarayotgan xarakatlarni anglab yetishi va tasavvur qilishi talab qilinadi. Harakatli o`yinlarda mana shu ikki komponent bir-biri bilan bog`liq holda keladi. Pedagog tomonidan o`yin qoidalarining tushuntirib berilishi bolada taxminiy tasavvur xosil qiladi; ayni maxalda o`yin vaziyatining o`zgarib qolishi boshlovchining xarakati yoki signallar berilishi munosabati bilan xarakat rejasini buzib yuboradi va bolalardan yana xam murakkabrok xarakatni – bir zumda reaksiya berish va shu xaxoti xarakat qilishni taqozo etadi o`yinlar: «Ikki qorbobo», «Sehrli tayoqcha», «Botir bolalar», «Maymunlar va ovchilar» va xokazo. Bunday reaksiya bolalarni mazkur muxitdagi xarakatga moslashish uchun qay darajada tayyor ekanliklarini

ko'rsatib beradi. Bu ishda bolaga yordam berish kerak. U vaziyatni xisobga olib xarakter usulini tanlash va qo'yilgan vazifani bajarishga asta-sekin o'rgatib borish kerak. Masalan, bitta o'yinni o'rganish vaqtida bolaga ikki xil sharoit taklif qilinishi mumkin. Birida katta va cheklangan fazo taklif qilinsa, boshqa bir safar quvlab kelayotgan boladan tez va uzoqqa qochib ketish yoki yaqin masofada uni chalg'itib chaqqonlik kkrsatib qochish talab qilinadi «Quvlashmashoq», «Ayyor tulki» singari o'yinlar.

Atrofdagi sharoitda mo'ljalga o'la bilish maxorati «Chambar ichidan o'tib bayroqqa yetish», «Bo'ri qopqonda», «Jasur bolalar» va xokazo o'yinlarda qo'yilgan vazifalardagi to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradi. Bunda bolalar o'zlari orttirgan qobiliyat asosida masofani mo'ljalga oladigan xamda muayyan sharoitda xarakter qilish yo'lini o'zlari belgilaydilar.

Har tomonga tarqalib ketayotgan bolalar orasida mo'ljal qilish, ayniqsa muximdir. O'yin vaziyati muttasil o'zgarib turadigan va birdan reaksiya talab qiladigan bunday sharoitdagi xarakter bolaga g'oyat murakkab tuyuladi. Biroq ko'p marta takrorlash jarayonida katta g'ruppa bolalari bunday maxoratni egallab oladilar «Quvlashmashoq», «Ayyor tulki», «Etib olish» va boshqalar. Harakteratli o'yinda bolalar predmetlardan muayyan yaqinlikda yoki uzoqlikda bo'ladilar. Shu tufayli ularda ko'z bilan ko'rib mo'ljal olish, shuningdek, fazoda tovushni tinglab mo'ljal olish qobiliyati rivojlanadi. «Uzoqda – yaqinda, «Goh bu yerda, goh u yerda», «Qo'ng'iroqchalar bilan berkinish» va xokazo. Harakteratli o'yinlar bolalarni vaqtga qarab mo'ljal olishning eng oddiy usuliga o'rgatadi: Ular o'yin vaqtida aytilgan, navbatma-navbat bajariladigan dastlab, so'ngra, bundan keyin, bundan oldin, hamma baravar degan so'zlarga oid xarakteratlarni to'g'ri bajaradilar. Bolalarga ko'rsatib berilgan muddat ichida signal bo'yicha o'yin topshirig'ini bajarishga o'rganadilar. Masalan: «Men beshgacha sanayman, sizlar shu vaqtgacha qo'lingizdagi bayroqchalardan gul yasaysiz», «Qani, men chirmandaga uch marta urgunimcha kim oldin safga turib olarkin», - degan so'zlarga bolalar tez xarakter bilan javob beradilar. Bunday o'yinlarda kichkintoylar mo'ljal olishni, izchil xarakter qilishni va muayyan vaqt davomida ish bajarishni o'rganadilar.

O'yinlar mazmuni ularda yuz beradigan vaziyat xamda o'yin qoidalarini mustaqil so'zlab berish, personajlar xarakatini bajarib ko'rsatish; bolalar turgan joyni, o'yin belgilarini va xarakat yo'nalishini atamalar yordamida tushuntirish; o'tkazilgan o'yinni taxlil qilib berish – bular barii bolalarning intellektual rivojlanishiga yordam beradi.

Qoidali harakatli o'yinlar – bu g'oyat muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks tarzdagi tarbiyaviy-ma'rifiy bir jarayondir. Ushbu jarayonga asos qilib olingan bolalarning harakatli faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga, ularda harakat malakalarini va jismoniy sifatlarini shakllantirishga, ularning salomatligini mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, organizm funksional faoliyatini oshiradi hamda bolaning emotsional – quvonish imkoniyatlarini oshiradi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va uslublaridan biri bo'lgan harakatli o'yinlar yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali ravishda hal qilishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning o'tkazilishi vaqtida erishiladigan sog'lomlashtirish samarali o'yin faoliyati jarayonida bolalarda paydo bo'ladigan va ularning psixikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan xis-tuygular bilan maxkam boglikdir. Emotsional yuksalish bolalarda hamma uchun umumiy bo'lgan maksadga erishish istagini paydo qiladi hamda bajarilayogan ishni aniq tasavvur qilishda, harakatlarni yaxshiroq koordinatsiya qilinishida, fazoda va o'yin sharoitida aniqroq mo'ljal ola bilishda, topshiriqlarni jadal sur'at bilan bajarilishida o'z ifodasini topadi. Bolalar o'zlari bajarayotgan ishga qattiq qiziqishi hamda maqsadga erishish uchun quvonch bilan intilishi natijasida bolalarda turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradigan iroda sifatlarini tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlar bolalar ilgari o'zlashtirib olgan malakalarni takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi.

O'yin jarayonida bola o'zining diqqat-e'tiborini harakatni qanday bajarish usuliga emas, balki o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin qoidalari asosida harakat qilib, shunga yarasha chaqqonlik ko'rsatadi va bu bilan o'z harakatlarini takomillashtiradi.

Shuning uchun ham masalan, «Choxga tushgan bo'ri» singari o'yinlarni bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrash maxoratini egallab olganlaridan keyin o'tkaziladi. P.F.Lesgaft bunday deb yozgan edi: «O'yinlarda muntazam mashg'ulotlar chog'ida o'zlashtirib olingan barcha harakatlar qo'llanadi. Shuning uchun bu yerdagi bajariladigan xatti-xarakatlarning barchasi shug'ullanuvchilarning kuchi va maxoratiga to'la muvofiq kelishi hamda iloji boricha ko'proq darajada aniqlik va chaqqonlik bilan o'tkazilishi lozim».

Bu qoida bolalar bog'chasida harakatli o'yinlar o'tkazish uslublarini ishlab chiqish bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlarda ham tasdiqlandi. Maktabgacha kichik yoshdagi bolalarga kelganda shuni aytish kerakki, so'nggi ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, «o'qitishning o'yin metodi bolalar harakatlarni fakat takomillashtirayotgan davrdagina emas, xatto bu xarakatlarni dastlabki tarzda o'rganilayotgan vaqtda ham qo'llasa bo'laveradi».

Harakat faoliyati tarzidagi harakatli o'yinlarning muayyan o'ziga xos xususiyati ham mavjuddir: u boladan signallarga tez reaksiya berishni ham o'yin vaziyatini kutilmaganda o'zgartirib turishni taqozo etadi. O'yin chog'ida vujudga keladigan xar turli vaziyatlar bolaning xarakatlari xarakterli va yo'nalishida zarur o'zgartishlar kilishni, uning muskul kuchlarini muayyan tomonga qarab lozim darajada o'zgartirish zaruratini vujudga keltiradi. Masalan, «Kuvlashmachok» o'yinida xar bir bola quvlayotgan kishining xarakatlarini diqqat bilan kuzatib borishi kerak: quvlovchi o'ziga yaqinlashib qolganda qarama-qarshi tomonga qarab qochib ketishi kerak; qo'lga tushish, ushlanib qolish xavfi yo'qolganini sezganidan keyin harakat sur'atini sekinlashtirib, yugurishdan to'xtashi zarur; quvlovchi yana unga yaqinlashadigan bo'lsa harakatini yana tezlashtirib yugurib ketishi kerak.

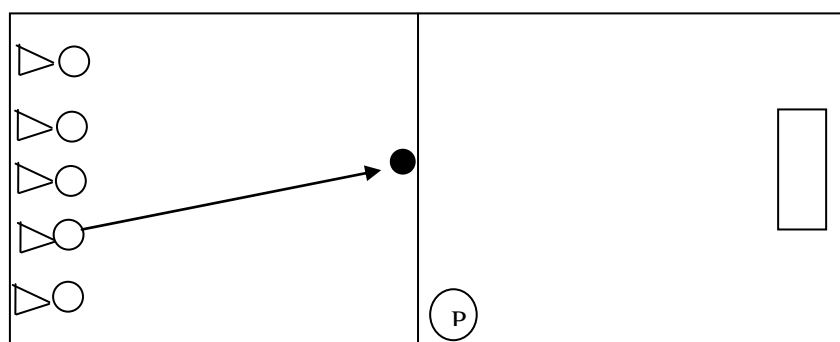
Qariyb har bir harakatli o'yinda bolalar harakatini o'zgartirish zarurligiga ko'rsatma beradigan tegishli signallar mavjud bo'ladi. Masalan, «Ahil bolalar» o'yinlar «Saflaning!» deb beriladigan signal bolalarda juda tez reaksiya uyg'otadi. Bu ularning harakatli yo'nalishi va xarakterini o'zgarishida o'z ifodasini topadi: har tomonga tarqalib, yengil yugurib o'ynab yurgan bolalarning harakati o'zgarib

aniq maqsadga qaratilgan, ya'ni oldindan belgilab qo'yilgan joylarda tezrok kolonna bo'lib safga tizilish maqsadida hamma baravar bir tomonga qarab borayotgan harakatga aylanadi.

Bunday faol ravishda amalga oshiriladigan harakatli faoliyat bolalarning nerv sistemasini pishitadi, ulardagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirib muvozanatga keltirib boradi, shuningdek ularda kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgarib turgan atrofdagi shart-sharoitlarda mo'ljal ola bilish, og'ir vaziyatdan chiqib ketish yo'lini qidirib topish, tez bir qarorga kelish va uni ijro etish, bunda jasurlik, chaqqonlik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishish yo'lida harakat qilishning zarur usulini mustaqil ravishda tanlay bilish singari fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

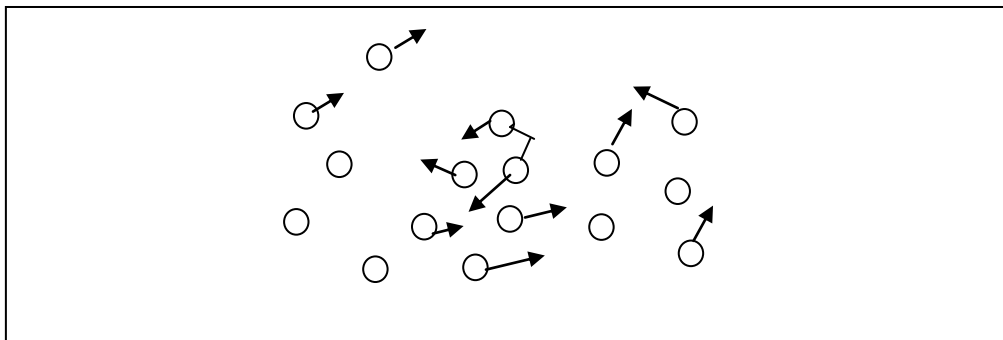
O'zbek xalq o'yinlari

O'yin nomi	O'yin mazmuni	O'yinni o'tkazish tartibi	O'yinni maqsadi? vazivasi va ko'pyoqlama ahamiyati
1	2	3	4
O'rtada to'p	O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir o'yinchi ikkinchisining orqasiga turadi. Buyruq berilishi bilan orqadagi o'yinchilar oldinda turgan o'yinchining orqasiga minadi. Ko'zi bog'langan o'yinchi koptokni oyog'i yoki qo'li bilan maydon ohirida belgilangan chuqurchaga otadi. Agar bajarsa, oyinchilar orin almashadilar.	Har qaysi o'yinchi 2 marotaba qaytarish imkoniyati beriladi.	Bu o'yin kuch, chidamkorlik, oyoq mushaklarini va aniq tepishni rivojlantiradi.



- - chuqurcha
- - to'p
- - ko'zi bog'langan o'yinchi
- ▷ Ikkinchi jamoa o'yinchisi
- ⊙ P rahbar

O'yin nomi	O'yin mazmuni	O'yinni o'tkazish tartibi	O'yinni maqsadi? vazivasi va ko'pyoqlama ahamiyati
Juft bo'lib quvlash	Bir juft tanlovchilar tanlanadi. Raxbar signali bo'yicha ular bir – birini qollarini ushlab, yugurayotgan o'yinchilarni tutadilar. Ikki quvlovchining o'rtasiga tuchib qolgan o'yunchi tutilgan hisoblanadi. Tutilganlar ikkita bo'lganda quvlovchilar o'rinlarini almashtiradilar.	1. Quvlovchilar qo'lini ushlab olmasalar, ularning orasidan chiqib ketishi mumkin. 2. rahbar signalisiz oldindan qo'l ushlab turish mumkin emas.	Bu o'yinni tanaffus paytida epchillikni, tezkorlikni rivojlantirish uchun qollaniladi.



2.2 Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar vositasida jismoniy sifatlarni shakllantirish tamoyillari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida prinsiplarning xilma-xil guruhlari mavjud. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport trenirovkasi, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar trenirovkasi va xokazo) prinsiplari mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy bogliq bo'lib, prinsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari bilan tanishib chiqaylik. Ular quyidagilardan iborat: a) *jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogliqligi*; b) *shaxsni har tomonlama rivojlantirish*; v) *jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirish prinsipi*.

Jismoniy tarbiya jarayenida nazariy prinsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchini nazariy va

metodik jihatdan ma'lum ramka(kolip)ga, yo`nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda prinsip majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin. Ayrim xolatlarda: prinsipga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yuriqchi (ko`rsatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog`liqligi prinsipi. Bu prinsip kishilarni harakat faoliyatiga yoki mehnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayonining asosiy sosial qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat o`zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruhi fizkultura va sportning xizmat funksiyasiga hozirgi davr turmushidagi hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

Jismoniy tarbiya jarayoni hayot uchun kerak bo`lgan harakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina, hayotiy ahamiyat kasb etib ijtimoiy hayotdan qo`llaniladi. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali xosil qilingan malaka to`g`ridan to`g`ri mehnat faoliyati jarayoniga ko`chsagina, u hayotiydir.

To`g`ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati xali aytarli cheklanmaydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshka sport o`yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajarila digan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim mashqlar, asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "hayot uchun zarur" deb o`zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to`pni aniq nishonga urishiga ehtiyoj yoq. Mehnatda yoki muofaada undan foyda yoq. Biroq futbol o`yini mashg`ulotlarida egallangan chaqqonlik,

chidamlilik, tezkorlik, kisha vaqt ichida xal qiluvchi qaror qabul qila olish, dadil aniq bajariladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaaga tog`ridan-to`g`ri yo`naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko`nikmalar zahirasi ko`p bo`lsa, kishi notanish sharoitda - ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo`lgan mehnat faoliyati harakat texnikasini tez egallaydi.

Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchramaydi. Amalda sog`lom bo`lsa-da, harakat zahirasi kam bo`lsa, u kishi lozim bo`lgan harakat texnikasini sekin o`zlashtiradi. Gimnastika mashqlari hayotiy miq Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toliqishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini ta`minlaydi.

Suzish muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan.

Gimnastika jihozi - "Kon"dagi xilma xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi. Tashqi ko`rinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyulsa-da, aslida. . . . Yana misol, ma'lumki, samolyot va kosmik kemandagi uchish tezligi juda yuqoridir.

Ularning boshqaruvchilari organizmida kutilmaganda xilma-xil o`zgarishlar ro`y beradi - ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki oz boradi. Sababi bosimning yukori yoki kamligi, tezlikning o`ta yuqoriligidir. Bu ta'sirdan tez qutulishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi, tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Vaznsizlik gavgani boshqarishni talab kiladi . Batuta, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashg`ulotlarining asosini tashkil qiladi.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi. Ma`lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bo`lishi lozim, afsuski,

kishilar o`zida ruhiy, ma`naviy va jismoniy sifatlarni mujassamlashtirgan xolda tug`ilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, o`sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bog`liq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir. Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, inson organlari va sistemalarining biologik rivojini har doim va har yerda ichki talab tarzida ifodalaydi. Shuning uchun ham inson tarbiyasida qo`llaniladigan har qanday tarbiyaning turli shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojisiz bog`langandir. Busiz har tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi.

Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bog`liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy - ilmiy fanlarning ochik munozarasi fandagi o`sha eski baxsni hozir ham davom ettirishga o`rinuvchilar mavjud bo`lib, odam tanasining tashqi ko`rinishi va uning funksiyasiga tashqi ta'sir bilan o`zgartirish kiritish mumkin emas deb, tarbiyaning rolini inkor etadilar.

Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yo`lga qo`ya olishni mumkunligi ilmiy asoslangan.

Kishining ruhiy, ma'naviy kobilyatini usishga eng avval usha ijti moi y sharoit, sungra esa insonni uzning muhitni o`zgartirish yoki uni o`zgartirish uchun olib borilgan faoliyati rol uynashligini I.M.Sechenov va I.P.Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi dunyoqarashida allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashki muhit bilan alokasida shartli reflekslarning mohiyati katta ekanligini, jismoniy ham psixik faoliyat, bosh miya pustloq qismida sodir bo`ladigan vaqqli aloqa orqali sodir bo`lishligining amaliy shohidimiz.

Ular ta'lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni hosil qilish" deb tushuntirdilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli refleks aloqalarini yaratish shaxsning faqat ma'naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan fiziologik poydevor bo`lishi mumkin ekanligini isbotladilar.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipining asosiy talablari:

1. Tarbiyaning barcha tomonlarini bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natijaning o`zi shaxsni har tomonlama rivojlanganligini

belgilaydi, deb bo`lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo`shib aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik, va ma'naviy sifatlarni ham qo`shib tarbiyalansin. Shaxs o`shandagina mehnat va Vatan himoyasiga tayyor bo`ladi. Bunga rioya qilinganda, bizning fizkulturachilarimiz hal qiluvchi vaqtda, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflil ishlarda oldinda biladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lish. Jamiyat a'zolarining barcha ishlari aniq ma'nodagi mutaxassislikka yo`naltirilgan xolda bo`ladi. Bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. U yoki bu faoliyatdagi yutuk jismoniy tayyorgarlikka bog`liq.

Armiya safida yoki mehnat frontida umumjismoniy tayyorgarligi sust bo`lganlar hayotda qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlarni insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur bo`lgan harakat va mehnat malakalari yetarli bo`lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o`zlashtiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yo`liga qo`yish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomonlama garmonik rivojlantirishning omilidir.

Jismoniy tarbiyaning sog`lomashtirishga yo`naltirish prinsipi. Jismoniy tarbiyaning soglomashtirishga yo`naltirilganligi prinsipi shug`ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashg`ul bo`lishida ularni sog`ligiga javob berish ma'suliyatini e'tiborga olishni taqazo etadi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, trenerlar, davlat, xalq oldida shug`ullanuvchilarning sog`ligiga javob beribgina qolmay, uni mustahkamlashga ham javob beradilar.

Vrach va pedagog nazorati ostida jismoniy mashqlardan to`gri foydalanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Noto`gri foydalanish esa soglig`iga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, sog`lig`ini hisobga olish, sistemali vrach va pedagogik nazorat tarbiya jarayonida yetakchi omildir.

Amalda rejasiz ishlash o`ta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslublar, mashqlarning me'yori, bajarish intensivligi, yuklamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arziyas xatosi shug`ullanuvchi uchun o`ta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday xollarga duch kelish mumkinki, sport natijalarini vaqtinchalik o`shishi, jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlarining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan potologik o`zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning o`rusiga salbiy ta'sir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarni e'tirof etish bilangina cheklanmay, asosiy e'tibor ularning tahliliga qaratilishi lozim. Nazorat tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrar.

Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirish bilan bog`lab olib borish prinsipi vrach, pedagog va shug`ullanuvchining kunlik muntazam muloqotini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya prinsiplari bir-biri bilan o`zaro uzviy bog`liqlikni taqazo etadi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog`liqligi uning yetakchi prinsipidir. Shu prinsipgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning ahamiyati jamiyatimiz a'zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdir.

Faqat shunday yo`l bilangina aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasini jismoniy tarbiya jarayonida yo`lga qo`yish mumkin.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi ijtimoiy hayotga - ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tomonlama rivojangan shaxsga talabni oshiradi. Bunday har tomonlama jismoniy, ma'naviy rivojlanganlarni tarbiyalash mamlakat iqtisodiyoti va mudofaasini ta'minlashda muhim rol o`ynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino "Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so`zida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish ekanligini ta'kidlaydi.

Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlardan keyingi o`ringa qo`yadi. Maromli, me'yorida erkin harakatlar qilish - ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish kasallikni yo`qotish uchun hech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga

keltirmasligini aytib o`radi. Erkin, me'yoridagi maromli harakat uzluksiz chuqur nafas olishni yo`lga qo`yadi. Bu degani, organizm muskullari va to`qimalariga yetarli darajada ta'minlaydi. Mashq qilgan, mashq ko`rgan organizm o`zidagi "ortiq"chaning vujudga kelishi, uning chiqarib tashlanishiga ortiqcha energiya sarflamaydi. Ta'lim jarayonida mashq qilishning me'yorini topish va uning salomatlik uchun ta'sirini aniqlay olish, tarbiya jarayonining muhim ko`rsatmasiga, kerak bo`lsa, nizomiga aylanishi lozim. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan prinsiplari qatori sog`lomlashtirishga yo`naltirishning amaliy samarasi kattadir. Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan mutaxassisdan shug`ullanuvchilar sog`ligini e'tiborga olishni muhim ahamiyati borligini ta`kidlaydi. Bundan kelib chikadiki, pedagog jarayon davomida uchala prinsip sog`lom turmush tarzini prinsipiga o`z vaqtida rioya qilinsa, qo`yilgan talablari mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi ortadi.

Barcha fanlarning o`qituvchilari qatori jismoniy madaniyat o`qituvchisi ham tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elementlari kompleksini o`z tizginida ushlab turishga odatlanishi lozim. Tarbiyaning umumiy vazifalari hal kilinishiga o`quv fani o`z ta'sirini o`tkazmay qolmasligi mutaxassislarga ayoligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo`lgan ayrim xususiy vazifalarni oldinga suradi:

- ***jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishga odatlatirish.*** Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat faolligiining sustligini engish, muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug`ullanish mashg`uloti uchun vaqt topishga o`rgatadi

- ***-jismoniy qiyinchiliklarni engishni mardonavorlikni tarbiyalash.*** Ko`pchilik harakat faoliyatini o`zlashtirish ma'lum darajadagi xavf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo`rqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi nagruzkani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga - chidashga o`rgatadi;

- *-gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash.* Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan higienik omillardan to`g`ri foydalanish bilan bog`liq. Harakat faoliyatlarini o`qitishning jarayoni ish rejimiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanini parvarishlash. kiyimbosh va boshqalarni o`z ichiga oladi;

- *o`quvchilar orasida o`zaro munosabatlarni to`g`ri shakllantirishga ershiish.* CHunki harakat faoliyatlarini o`zlashtirish, Takomillashtirish kollektivchilikka tayanib munosabatlarni tashkillash emotsionallik bilan aloqador. Shug`ullanuvchilarning, ayniqsa, turli jinsdagilarning yuqori darajadagi o`zaro yordami yoki raqiblik orqali aloqasi, do`stlik, o`rtoqchilik, o`g`il bolalar va qizlar orasidagi yuqori axloqiy munosabatlarning shakllanishida bebaho vositadir.

- *harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalash.* O`quvchilarning sport zali yoki sport maydonida harakatlanishiga nisbatan mustaqillik berish, bir tomondan, o`quvchilarning o`zlarini boshqarishiga imkon bersa, ikkinchi tomonidan o`z faoliyatiga javobgarlikni his qilish uchun sharoit yaratadi, o`z harakat aktivligiga ongli munosabatni va uni amalga oshirish usulini o`ylashga urgatadi;

- *umumiy va xususiy tarbiyaaviy vazifalarni hal qilish* o`qituvchi bilan o`quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi (o`qituvchining kommunikativlik komponenti) sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifalarini ta`lim jarayonida to`laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda **bilim olish vazifalarini** hal qilish bilan qo`shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

- *sog`lomlashtirish vazifalari* harakat faoliyatlarini o`qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks ravishda qo`llash orqali hal etiladi.

Tahlim jarayoni tibbiy ko`rik (nazorat) xulosalariga muvofiq differentsiallashtiriladi va *o`quvchilar asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy* guruhlar deb nomlanuvchi guruhlariga ajratiladi.

O`quv materiali mazmuni va uning o`quvchilarga beradigan *jismoniy yuklamasi* ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat`iy

differentiallashtirilishi lozim. Bu talabning buzilishi fakatgina o`quv materialini o`zlashtirmasligigagina olib kelmay, o`quvchining salomatligiga ham katta putur etkazishi mumkin.

O`zlashtirish jarayonining o`zida, xatto eng qoidali qilib uyushtirilgan ta`limda ham, *jarohat olish xavfi mavjud*. Bu tabiiy ravishda, o`qituvchidan jismokiy mashq bilan shug`ullanish joyini juda ham puxta tayyorlash, o`quvchilar faoliyatini tashkillashdagi uyushqoqlikka rioya qilish va o`quvchiga yordam berish yoki uni xavfsizligini ta`minlashga (straxovka) tayyorlikni, doimo xushyorlikni talab qiladi.

Tahlimning samarasiga *tashqi faktorlar* (sport anjomlari va jihozlarning soz bo`lishi), sog`lomlashtirish vazifalarining hal qilishi (mashg`ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) *ahamiyatli darajada ta`sir* qiladi.

Harakat faoliyatlarini o`qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o`qituvchidan psixologiya-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik va metodik tayorgarlikka oid bilimlarga ega bo`lishni taqazo etadi.

Harakatlarni uddalay olish qobiliyati va harakat malakasi

Jismoniy tarbiyaga xos bo`lgan ko`p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish (qila olish) va harakat malakasining shakllanishiga bog`liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o`qitishning barcha etaplaridagi mazmunni to`g`ri va ratsional bo`lishini, harakat faoliyatlarinn egalashdagi notekisliklarga barham beradi va ta`lim veratsiyasini yo`lga qo`yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo`llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib malakaning ijobiy va salbiy ko`chishini ta`minlaydi.

Tahlim jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish. Harakat faoliyatlarini o`qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo`lagi)da harakatni boshqarishning xarakteri o`zgaradi, natijada qarakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. B. A. Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan;

O`quvchi (shug`ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga etadi, takomillashtirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo`ladi (oliy tartibda harakat qila bilish). ***Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bulinishi shartlidir.*** Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazafalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib qila bilish (qila olish)ning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni bajara olish (qila bilish) - bu harakat faoliyatining har bir bo`lagiga o`quvchining diqqat e`tiborini to`plash (konsentratsiyalash) sharti asosida o`rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Xarakterli alomatlari; - to`la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o`quvchining ongi harakatning har bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan o`ta band bo`lib, ish yuqori darajadagi energiya sarflash hisobiga - iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi;

- harakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasining oson, ko`p energiya sarflamay hal etish usuli izlanadi.

-harakatni qila bilish, harakat faoliyatini birinchi o`rganayotganlar chetlab o`tadigan xatolardan holi bo`lgan faoliyat emas. To`g`ri, malakagacha o`tish davrining uzunligi, darajasi turlicha va u o`quvchi qobiliyati, ta`lim uslubinpng takomillashganligi, harakat faoliyatining to`la tarkibining oson yoki qiyinligiga va hokazolarga bog`liq.

Ahamiyati. Harakatni bajara olish asosan izlanishlar orqali, taqqoslash, solishtirishlar harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo`lib bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. *Harakatni qila bilish* harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xarakteriga ko`ra u barcha yo`llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi. Agarda ular stabillashib qolsa, o`zlashtirilayotgan harakat faoliyati malakasining

shakllanishida muammolar vujudga kelishiiga sabab bo`ladi. Mahlumki, to`la harakat tarkibidan ajratilsh izolyatsiyalangan bo`lak o`rganilayotgan, to`la harakat tarkibiga kirganda ma`lum o`zgarishlarga uchraydi.

O`rganilgan harakatni nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olishini asta sekinlik bilan, malakaga aylanishiga olib keladi

Harakat malakasi - bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatnint natijasi va sharoitiga yo`naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim *harakatlarga nisbiy e`tibor* bilan bajara olishdir.

Malakaning xarakterli belgilari: 1. *Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarning bajarilishiga unchalar e`tibor bermay bajarish.* Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish hisobiga erishishdir.

2. *Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o`qitish* - natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan xolda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib bulmaydi Harakat malakasi shakllanishida *faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish (masalan nerv-muskul jarayonlarini koordinitsiya qilish munosabatlari, harakat va vegetativ komponentlarning o`zaro aloqasi) avtomatlashadi.*

4. *Uquvchining ongi asosan o`zak komponentlarga, sharoitning o`zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo`naltiriladi.*

Zaruriyatga qarab o`quvchi, o`rganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo`lgan o`zgartirishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o`tib ketishi mumkin (masalan: qo`lda yoki boshni erga qo`yib turishda muvozanatni yo`qotsa o`quvchi «grupperovka» (yig`ishtirinish) qilib oldinga «perekat» qilishi mumkin).

5. *Harakat malakasi yuqori turg`unlikka ega.* Bu shuni ko`rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzulishiga oz imkoniyat bo`ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jihozlar va hokazolar), uquvchilarga odatlanmagan kuzgatuvlarning ta`siri (tomashabinlar).

6. *Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi.* Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlanishini yo'qotish bilan birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasi shakllanishi analizatorlar Funktsiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizstorining roli ortadi, harakat nazoratida muskul xissiyogi etakchi ahamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to'pni his qilishi va boshqalar.

Malakaning fiziologik mexanizmi. I. M. Sechenov va I. P. Pavlovning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan. Harakat aktini muskullar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida birinchi tartibdagi shartli-reflekslarning, oliy tartibdagi manipulyatsiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta e'tibor beriladi chunki ular meros bo'lib nasldan-naslga o'tmagan javob reaksiyalari bilan bog'liq.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda uch fiziologik fazaga bo'linadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog'liq bo'lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

I-faza shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi qo'zg'alish jarayonining keng irradiyiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining tashqi ko'rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib aniq bo'lmagan va ko'pincha keragi yo'k harakatlar ham qo'shilib bajarilishi orqali boradi.

II-faza shu bilan farqlanadiki, qo'zg'alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Buiga harakat faoliyatini nisbatan to'g'riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo'qotish muvofiq keladi. Ammo qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining o'zaro takomillashmagan holdagi o'rin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zo'riqish, muskullar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

III-faza harakatning *dinamik cmeu'munu* shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo`lib boradi.

Malakaning stabillashuvi va plastikligi. Harakat malakasi shakllanib bo`lgandan so`ng uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo`ladi, uni stabillashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg`unroq, yuqori tempiratura, shovqin va hokazolarning ta'siriga etarli darajada moslashuvchan, kerak bo`lsa, o`zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo`lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi. Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida, qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning notekis shakllanishining to`rt turi mavjud:

1. *Malakaning salbiy tezlik» bilan shakllanishi.* Tahlimning birlamchi etapida harakat faoliyagini o`zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo`sindagi malakani shakllanishi harakat faoliyagi texnikasi egallash uchun xarakterli. Uquvchilarning harakat faoliyatlarini asosi oson o`zlashtiradi, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o`zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. *Malakani «ijobiy va zudlik» bilan shakllanishi.* Bu shuni ifodalaydiki ta`limning birinchi etaplarida malakaning sifatini o`sishi axmiyatli darajada bo`lmaydi. So`ng u keskin o`sadi. Malakaning shu ko`rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin harakat faoliyatini o`qitish uchun xarakterli, ma'lum vaqt o`tishi bilan tashqaridan sezilmay to`planayotgan sifat o`zgarishlari to`plami, o`zining harakat faoliyatini yuqori darajada o`zlashtirilganligi ko`rinishida namayon qiladi.

3. *Malakaning rivojlanishini sekinlashuvi.*

Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko`rinishdagi tezlik bilan malakani shakllanishi sodir bo`lishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bo`lsa, o`z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shuncha katta pedagogik mahorat va kuch talab qiladi.

4. *Malaka rivojlanishining ushlanish («plato»)*. Ushlaiish ikki sabab orqali vujudga kelishi mumkin:

-vaqt o`tishi bilan malakaning sifat o`zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada borayotgan moslashuv jarayoiining borishi;

-ta`limning usuliyatini noto`g`riligi yoki harakat sifatlarini etarli darajada rivojlanmaganlign orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda malakani ushlanishining sababi to`g`ri aiiqlansa, uni engish ushlanishini tezroq o`tishi uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o`qitishning vosita va metodlari bo`lib, lozim bo`lsa ularni keskin o`zgartirish kerak bo`ladi.

Malakaning so`nishi. Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa so`nadi. So`nish malakaning ketma-ketligiga o`xshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo`ladi

Malakani namoyon qila olish boshlanishida sifat o`zgarishlariga darrov olib kelmaydi. Bu esa o`quvchilarni o`z kuchlariga ishonmay qo`yishiga sabab bo`lishi mumkin, ayrim holatlarda bu faoliyatni bajarishdagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So`ng harakatlarni aniq diferentsiialash qobiliyati yo`qola boshlaydi, harakatlar oralig`idagi qiyin koordinatsion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko`p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo`qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi Masalan: uloqtirishda yomon natija, gimnastika mashqlarning ijrosida xatolar sodir bo`ladi va boshqalar mashq qilishning to`xtatib qo`yilishi bu hodisani yanada sezilarli holatda namoyon bo`lishiga olib keladp nihoyat shug`ullanuvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yo`qotadi. Tizimsiz mashg`ulotlar malakaning namoyon bo`lishining sifati (tez yugurush, balandroq sakrash va boshqalar)ga salbiy ta`sir etadi va ijro texnikasi tezda yomonlashadi. Lekin harakat malakasi butunlay yo`q bo`lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi muikin va qator takrorlayverishlardan

so`ng tez tiklanadi. Mashq qilmay qo`yish orqali odam erkin, katta kuch sarflamay chiroyli va tez suzish qobiliyatini yo`qotishi mumkin, lekin u hech qachon o`z ish qobiliyatini yo`qotmaydi. Maxsus izlanishlar orqali V.V.Belinovichni aniqlanishicha, kong`kida uchishdek qiyin koordinatsiya talab qilinadigan mashqda 10-12 yil kong`kida turmagan, yurmaganlar bitta mashg`ulotning o`zidayoq o`zining eski malakasini tiklashlari mumkin ekan.

Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo`yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatlarining darajasini, organizmning funktsional imkoniyatlarini pasayishi orqali ham sodir bo`lishi mumkin. Masalan, stayerlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining yomonlashuvi hisobiga sport natijasi pasayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko`rsatgan harakat malakasini to`la yo`qotish mumkin.

Qari gimnastlar «max» bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan pereklanadina, brushyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

Malakani ko`chishi (o`tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o`zida yoki birin ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta`sir ko`rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarnin o`zaro ta`siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o`zida yoki birin ketin koordinatsion struktura-o`zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o`zida bir necha harakat faoliyatiga o`qitish, masalan: darslar seriyasida yoki bitta faoliyatki urgatishda malakalarni xam shakllanishi yuz berishi mumkin.

Malakalarning uzaro ta`siri bir necha xnl bo`ladi. ***Malakani ijobiy salbiy kuchishi (utishi).*** Ijobiy kuchish malakalarning uzaro shunday munosabatki, oldin xosil bulgan malaka keyingi, yangisidan shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to`pi uloqtirish malakasi granata uloktirish malakasini uzlashtirishni osonlashtiradi Yangi xosil bo`layotgan malakalar xayotiy tajriba va uqitish natijagida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jixatidai uxshash elementlari yangisini shakllantiradi.

Malakani salbiy kuchishi. Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayoniing chuzilishiga sabab buladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orkaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek ogir jarayonni aytib o'tish mumkin

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda o'quv jarayonini rejalashtirishda, yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarning uzaro ta'siri munosabatlari xarakterini urnish va xisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalashda qo'l keladi. Bu bilan ijobiy kuchishning foydali effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy kuchish elementlaridan ogox bulish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashtiradi.

Harakatni bajarishniing oliy maqomi. Shakllangan harakat malakasini takomilashtirishning eng oxirgi chegarasi harakat akti yoki harakat faoliyatini bajarishining oliy maqomi deyiladi. Uning asosiy vazifasi - xar kandy sharoitda shugullanuvchi malakani egallashga va uni takomillashtirishga ishlab chiqarishda turmushda, xarbiy, sport soxasida odatlanti odatlantirish va o'rgatishdir. Fakat shu xoldagina malaka o'zining amaliy kimmatiga ega buladi. Mobodo sport zalida (maydonda) shug'ullanuvchi ishonch bilan balandlikdan sakrab o'ta olsayu, lekin usha malakani tabiiy tusiqlardan o'tishda amaliyotda (xayotda) qo'llay olmasa, bunday malakaning qimmati past buladi.

Harakatpi oliy tartibda bajara olish — bu o'zlashtirilgan, o'rganilgan harakatlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani uta iqtisod kilib turmushda anik kullay olishdir.

Bunday ijro malakasi shakllangan harakat malakasi asosida va nisbatan yukori darajadagi maxsus bilimlar evaziga vujudga keladi. Aslida ta'limning (uqitishning) provard maqsadi xam harakatni oliy tartibda bajara olishga urgatishdir.

Xarakterli belgilari.

1. Oliy tartibda harakat qila olish ongning xizmat faoliyatini yukori darajasi xisobidan, xolatni obhektiv taxlil kila olish, eng zaruri vaqt difitsitini e'tiborga

olgan xolda malakani shunday qo'llaydiki, u albatta eng yukori samaraga olib kelishi.

2. Harakat faoliyatini tashkillovchi harakat aktlarini avtomatlashgan xolda, ongning nazorati ostida, kerak bulsa ko`nikmagan sharoitda korrektsiya talab qilinganda xam bajarilishi.

3. Oliy tartibdagi harakatni kila olish fakat to`la (bir butun) harakat faoliyatlarini bajarishdagina namoyon bulishi.

Oliy tartibdagi bajara olishning shakllanishi jismoniy tarbiyaning amalliy axamiyatini ifodalaydi, sport maxoratini oshirishning rezervi xisoblanadi. Harakat malakalariga kuyilayotgan talablarning xarakteri bajara olishning oliy tartibini uch turga ajratish imkonini beradi. O`rganganidan, egallaganidan qila oladigandan, atrof muhitni talablari bilan muvofik, parallel yoki turli xil ketma-ketlikda samarali foydalanish lozim bo`ladi. Masalan, yugurish malakasini tabiiy to`siqlardan oshishda qo'llash. Bir vaqtning uzida ikki yoki bir necha shakllangan malakalardan foydalana olish, masalan yugurib ketayotib uloktirish.

Ikki yoki bir-necha shakllangan malakalardan ket-ket samarali foydalana olish. Masalan, dumbaloq oshishlardan sung muvozanat saqlash mashklarini bajara olish. Harakat malakasining shakllanishi va takominlashishi qonuiiyatlari harakat faoliyatlarini uqitishning har bir xolatida namoyon buladi. Lekin uning shakllaniishi takomillashishi va so`nishining dyavomiyligi (uzunligi) juda xam turlicha va o`quvchining kobiliyatiga, ayniqsa malakaning uziga xos xususiyatlariga, o`kituvchining shaxsi va ta'lim metodikasining takomillashuviga, ortib borayotgan harakat tajribasi va x. k. ga bog`liqdir.

Xulosa va tavsiyalar

Har jismoniy rivojlanish, sog`liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma`naviy – irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivajlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma`naviy –irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash sport bilan shug`ullanish natijasida paydo bo`ladi. Harakatli o`yinlarning gigiyenik va sog`lomashtiruvchi ahamiyati katta. Sport bilan bolaligidan muntazam shug`ullangan shaxs kuchli, baquvvat va sog`lom sanaladi. Bmida quyidagi tavsiyalarni taklif etamiz

1. Sport bilan shug`ullanganda jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik prinsiplariga amal qilish kerak.

2. Surunkali kasallanuvchi bolalarga vrach maslahati bilan sport turlari bilan davolanishni tavsiya etish lozim.

3. Bolalarni kichik yoshdan salomatlikni saqlash rejimiga amal qilishni o`rgatish lozim. Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino "Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so`z"ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish ekanligini ta'kidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlardan keyingi o`ringa qo`yadi. Maromli, me'yorida erkin harakatlar qilish - ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish kasallikni yo`qotish uchun hech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib o`tadi. Erkin, me'yoridagi maromli harakat uzluksiz chuqur nafas olishni yo`lga qo`yadi. Bu degani, organizm muskullari va to`qimalariga yetarli darajada ta'minlaydi. Mashq qilgan, mashq ko`rgan organizm o`zidagi "ortiq"chaning vujudga kelishi , uning chiqarib tashlanishiga ortiqcha energiya sarflamaydi. Ta'lim jarayonida mashq qilishning me'yorini topish va uning salomatlik uchun ta'sirini aniqlay olish, tarbiya jarayonining muhim ko`rsatmasiga, kerak bo`lsa, nizomiga aylanishi lozim.

Ilova

MAVZU: Harakatli mashqlar xilma – xilligi.

REJA: I.

- tashkiliy qism
- mashqlar kompleksi
- mustahkamlash
- baholash
- vazifa

II. VAQTI : 40 daqiqa

JOYI : sport zali

JIHOZI : gimnastik to'shak, gimnastik skameyka, arqon, chambarak.

III. MAQSAD: *Ta'limiy:* mashqlarni to'g'ri bajarish tartibiga rioya qilish

Tarbiyaviy: intizomli bo'lish va xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy amal qilish

Rivojlantiruvchi: gavda mushaklarini rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, organzmni sog'lomlashtirish va kuch, tezkorlik, chidamlilik, abjirlikni rivojlantirish.

DARS QISMLARI

Tashkiliy Qism

- saflash, salomlashish
- o'quvchilarning darsga tayyorligini tekshirish
- davomad
- mavzu bilan tanishtirish

Gimnastik mashqlar kompleksi

1. Yuqori cho'zilish; oldinga bukilish; yon tomonga egilish; orqaga bukilish; yarim o'tirish; Bukilgan oyoqlarni yuqori ko'tarish.

Oyoqlar juftlashtirilgan holda qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.

Oyoqlarni juftlashtirgan va yozilgan holda sakrashlar.

Joyda turib yurish.

2. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, oyoq uchlarida yuqori ko'tarilish va qo'llarni yonga yozish.

Oyoqlarni yelka kengligida ochib, chapga egilish.

Oldinga va orqaga bukilish.

Gavdani aylantirish.

Yotgan holda qo'llarni bukish va yozish.

Qo'llarni oldinga uzatibo'tirish.

Bir va ikki oyoqda sakrash.

Joyda turib yurish.

3. Oyoqlarni orqaga uzatib cho'zilish.

Qo'llarni bukkan va to'g'ri tutgan holda aylantirish.

Oyoqlarni navbatma- navbat to'g'ri ko'tarib, tushirish.

Tayyorlov qismi

Oldinga prujinasimon egilish- rostlanish.

Chalqanchasiga yotgan holda qo'llarga tayanib turish.

Avval cho'nqayib o'tirish, so'ngra qo'llarga tayanib yotib- turish.

Chalqanchasiga yotgan holda oyoqlarni ko'tarib-turish.



Chambarakni aylantirish.



Oldinga va orqaga umbaloq oshish:

Qo'llarni to'shaklarga qo'yib, tayanch hosil qilish, oyoqlar bilan itarilib, harakat shu tariqa davom ettiriladi. Orqaga esa cho'qqayib, qo'llar to'shak ustiga qo'yilib, orqaga ag'darilinadi.



Arqonda sakrash.

Tayanib sakrash:

Uzoq bo'lmagan masofadan yugurib kelib ko'priqcha ustiga ikkala oyoq bilan chiqib,

qo'llarni to'g'riga cho'zib, "kozyol" ustiga qo'yib, tayanch hosil qilib o'tiriladi. So'ngra, qo'l va oyoqlari bilan itarilib, qo'llarni tepaga ko'tarib, yerga tizzani biroz bukib ikki oyoqlab tushadilar.



Dars yakuni:

Baholash:

Har bir o'quvchilarni rag'batlantirish.

Vazifa: Mashqlarni to'g'ri bajarish tartibiga rioya qilgan holda takrorlash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. – T.: «Sharq». 2001
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi qonuni. – T.: «Sharq», 2001.
3. Sh.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent –"O'zbekiston" -2016.56 B.
4. Sh.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent –"O'zbekiston" -2016.488 B.
5. Sh.Mirziyoyev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent –"O'zbekiston" -2016.488 B.
6. Sh.Mirziyoyev. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent – "O'zbekiston" -2017.104 B.
7. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
8. I.A. Karimov "O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida" T – 2011.
9. "Inson manfaati, huquq va erkinliklarini ta'minlash, hayotimizning yanada erkin va obod bo'lishiga erishish – bizning bosh maqsqdimiz" — O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 20 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi mahruzasi // Xalq so'zi, 2012 yil 8 dekabr.
- 10.Ozolin N. G.. "Engil atletika". T. 1971y.
- 11.Lutkovskiy E. M., V. V. Uxov. "Engil atletika va uni o'qitish metodikasi". Fis. 1983y.
- 12.Garber V. B.. "Engil atletika musobaqa qoidalari". Fis. 1962y.
- 13.Matveev L. P.. "Sport trenirovkasi nazariyasi". Kiev. 1984y.
- 14.Plotonov V. N.. "Sport trenirovkasi nazariyasi". Kiev. 1984 y.
- 15.Zasiorskiy V. I.. "Sportchini jismoniy sifatleri". Fis. 1992y.

- 16.Limar P. L.. "O`smirlar yengil atletikasi". Fis. 1998 y.
- 17.Limar P. L.. "O`smirlar yengil atletikasi" Fis. 1998y.
- 18.Garri D. "trenirovka xaqida bilim". Fis. 1990 y.
- 19.IAAF. "Engil atletika musobaqalari qoidalari". M. 2000y.
- 20."Engil atletika treneri uchun darslik". M. Fis. 1990y.
- 21."Engil atletika" JTI uchun darslik. 1980y.
- 22."Engil atletika texnikasini o`qitish bo`yicha ma`lumot". M. 2000y.
- 23.IAAF. "Trenirovka nazariyasiga kirish". M. 2001y.
- 24.Ozolin N. G.. "Sport trenirovkasini zamonaviy tizimi". M. Fis. 2001y.
- 25.Boqiev A. A.. "Engil atletika sektorlari va musobaqa qoidalari haqida tushuncha" o`quv qo`llanma Farqona 2009y.
- 26.Keneman A. V., D. V. Xuxlaeva Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. T. ,1988
gov.uz uforum.uz ziyonet.uz
www.uz id.uz