

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USULIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani: _____ p.f.n. B.B.Ma'murov
“ ____ ” _____ 2015 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

SIROJOV YO'LDOSH KOMILOVICHning

**Kichik yoshdagi bolalarni sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning
ahamiyati mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2014-2015 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti” kafedra mudiri
_____ Q.P.Arslonov.
_____ « ____ » _____ 2015 yil.

Ilmiy rahbar:
_____ J.R.Jo'rayev
Rasmiy opponent:
_____ p.f.n. R.H.Qodirov

Buxoro-2015 yil

“Ma’qullayman”Ilmiy rahbari: _____ **J.R.Jo’rayev.**

« ____ » avgust 2014 y.

“Tasdiqlayman”Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiy
kafedra mudiri: _____ **Q.P.Arslonov**

« ____ » avgust 2014 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi **SIROJOV YO’LDOSHning Kichik yoshdagi bolalarni sog’ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati** » mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi ustida olib borilishi lozim bo’lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish, rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	ijro etildi.
2.	Mavzu bo’yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o’rganish.	Sentyabr, oktyabr, noyabr	ijro etildi.
3.	Jismoniy tarbiya muammolarini o’rganish	Oktyabr, noyabr	ijro etildi.
4.	Mavzu bo’yicha ilmiy manbalarni o’rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, yanvar	ijro etildi.
5.	To’plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	ijro etildi.
6.	Bitiruv malakaviy ishining 1-bobini tayyorlash	Fevral	ijro etildi.
7.	Bitiruv malakaviy ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko’chirish	Mart, aprel	ijro etildi.
9.	Bitiruv malakaviy ishining borishi to’g’risida kafedraga hisobot berish.	May	ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	ijro etildi.

Ilmiy rahbar:**J.R.Jo’rayev****Bitiruvchi kurs talabasi:****SIROJOV YO’LDOSH.**

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasining 1-son yig'ilishi bayonnomasidan**

KO'ChIRMA

Buxoro shahri

2014 yil 26 avgust

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2014-2015 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzularini
tasdig'i.**

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri Q.P.Arslonov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etildi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ro'yxati yig'ilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini taklifini yig'ilganlar qo'llab quvvatladilar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining yig'ilishi

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi kurs talabasi **SIROJOV YO'LDOSHga** quyidagi mavzu « **Kichik yoshdagi bolalarni sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati** » bitiruv malakaviy mavzusi etib tasdiqlansin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **SIROJOV YO'LDOSHning** bitiruv malakaviy ishiga, **J.R.Jo'rayev** ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

Q.P.Arslonov

Yig'ilish kotibi:

B.Yo. Fozilov

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasining 8-yig'ilishi bayonnomasidan**

KO'CHIRMA

Buxoro shahri

2015 yil 27 may

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2014-2015 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlarini himoyaga
tavsiya etish.**

Yig'ilishda 4-kurs talabasi **SIROJOV YO'LDOSHningning J.R.Jo'rayev** ilmiy raxbarligida bajargan **Kichik yoshdagi bolalarni sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishining tugallanganligi to'g'risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedrasi yig'ilishi.

QAROR QILADI

1. VI kurs talabasi **SIROJOV YO'LDOSHning Bahronov T.S.** ilmiy rahbarligida bajargan « **Kichik yoshdagi bolalarni sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati** » mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **SIROJOV YO'LDOSHning** bitiruv malakaviy ishiga **R.H.Qodirov** rasmiy hakam etib tayinlansin.

Yigilish raisi:

katta o'qituvchi Q.P.Arslonov.

Yigilish kotibi:

B.Yo. Fozilov

SIROJOV YO'LDOSH KOMILOVICHning

“Kichik yoshdagi bolalarni sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi _____

Bajarilgan munosabati _____ ishga talabanning _____

Talabanning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko'nikmalari _____

Talabanning tadqiqotchilik ko'nikmalari _____

Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi , ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k _____

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabanning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatstiyani olishga loyiqligi _____

Ilmiy rahbar:

J.R.Jo'rayev

SIROJOV YO'LDOSH KOMILOVICHning

“Kichik yoshdagi bolalarni sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning to'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi _____

Xulosalarning to'liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Rasmiy opponent:

p.f.n. R.H.Qodirov

Ilmiy Kengashning
" _____ " _____ yilgi
_____ son bayonnomasi
bilan tasdiqlangan

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
_____ ta'lim yo'nalishi
bitiruvchisi _____ ning
(f.i.sh.)

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomga asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (me'yor:tabiiy yo'nalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud-4 ball.
 2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyihasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.
 3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, etarli darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2 ball.
 4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq emas-3 ball.
 5. MDI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.
 6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.
 7. BMIning hulosa qismda ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada qo'llashga (ta'lim, atrof-muhitni himoya qilish, ma'naviy-ma'riviy...) tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya yo'q-3 ball.
 8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: aniq-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.
 9. Ishning ilmiylik harakteri: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ harakterdan-3 ball.
 10. Bitiruvchining ma'ruzasiga baho: a'lo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.
 12. Berilgan savollarga javoblari: to'liq-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.
 13. BMIni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi: a'lo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.
 14. BMIGA ko'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____
- Eslatma: har bir bal bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.SH.imzo

A'zolari _____

F.I.SH.imzo

F.I.SH.imzo

Sana " _____ " _____ 2015 y

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

_____ning

O`zlashtirishi haqida

MA`LUMOTNOMA

Talaba _____

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakultetida 2011-2015 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A`LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

p.f.n. B.B. Ma`murov

Davlat Attestatsiya Komissiyasiga

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba _____ ga

“ _____

_____”

Mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o`zlashtirishi to`g`risida ma`lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig`ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

p.f.n. B.B. Ma`murov

MUNDARIJA

KIRISH
I BOB. O'QUV MUASSASALARIDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI O'TISHNI USLUBIY XUSUSIYATLARI NAZARIY ASOSLARI
1.1. Umum o'rta ta'lim maktablarida sinfdan tashqari o'tkaziladigan shakllar sog'lomlashtirish tadbirlar sifatida.....
1.2. Cog'lomlashtirish tadbirlarni mohiyati va mazmuni.....
II BOB. TADQIQOT USLUBIYATLARI VA TASHKIL VA TASHKIL ETILISHI
2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar manbalarini taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish
2.2. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.....
2.3. Matematika-statistika uslublari.....
III BOB. COG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI O'TISHNI USLUBIY XUSUSIYATLARI BO'YICHA TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING QIYOSIY TAHLILI
3.1. Umumta'lim maktablarida cog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha o'tkaziladigan shakllarning metodikasi.....
3.2. O'quvchilarni tarbiyalashning samarali yo'li hamda cog'lomlashtirish tadbirlari yordamida jismoniy tayyorgarligini (sifatlarni) shakllantirish samaradorligi.....
XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI
ILOVALAR

KIRISH

Hozirgi kunda yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu borada «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni qabo'l qilinishi katta ahamiyatga ega (1,2,3,6).

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Sportning bu darajaga ko'tarilishida Prezidentimiz I.A.Karimovning hissasi kattadir. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirildi. Bo'lardan «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi Qarori (2000 y), «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi (1993 y), «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni (2002 y) va boshqa bir qator xukumat qarorlari sport harakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda (4,5,7).

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

Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunida (1992 y) «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchi-yoshlar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish, maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv muassasalarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi.

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi inson haqida, uning sihat-salomatligi to'g'risida bolalik chog'idan boshlab g'amxo'rlik qilishni o'z siyosatining markaziga qo'ydi. Respublikamizda shunday zarur ijtimoiy-siyosiy va

iqtisodiy muhit yaratilmoqdaki, u yosh avlodning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilish, uni muhofazalash masalalari davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirilganidan dalolat bermoqda.

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

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

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

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi: Umum o'rta ta'lim maktab o'quvchilari misolida sog'lomlashtirish tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish orqali tajribalar to'plash hamda O'quvchilarni turli musobaqalarga tayyorlash.

Ish jarayonida quyidagi **vazifalar** hal qilindi:

1. Ilmiy uquv adabiyotlarini hamda respublikamizning me'yoriy hujjatlarini o'rganish;
2. Umum o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash;

3. Jismoniy ish qobiliyati va jismoniy tayyorgarligini o'zaro bog'liqliklarni o'rganish yo'llarini aniqlash;
4. Sog'lomlashtirish tadbir (shakl)larni yoshiga qarab tanlash vositalari.
5. Yil davomida o'quvchilarning umumiy o'zlashtirishlari va turli (sport) musobaqalari jarayonidagi mahoratini rivojlantirishni o'rganish.

Tadqiqotning farazi: Faraz qilinadiki, sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish orqali o'quvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtirish shakllaridan foydalanish, ularda jismoniy ish qobiliyati va jismoniy tayyorgarligini samaradorligini oshiradi.

Tajriba-sinov tadqiqotlari bazasi: Buxoro viloyati Buxoro shahrida joylashgan №35 sonli umum o'rta ta'lim maktab bazasida o'tkazildi.

Tadqiqotlar ob'ekti: Buxoro viloyati Buxoro shahrida joylashgan № 35 - sonli umum o'rta ta'lim maktabi o'quvchi-yoshlarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan sinfdan tashqarida olib boriladigan turli sog'lomlashtirish shakllari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, umum o'rta ta'lim maktabi o'quvchi-yoshlari bilan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish mashg'ulotlarini o'tkazishning yangi usullari ishlab chiqildi (ya'ni maslahatlar, seminarlar va testlar).

Himoyaga chiqariladigan asosiy holatlar

- O'quvchi-yoshlarning jismoniy ish qobiliyati va jismoniy tayyorgarligini samaradorligini o'zlashtirishga imqon beruvchi turli sog'lomlashtirish shakllari hajmi;
- Sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish o'quvchilar jismoniy tayyorgarliklarini turli sharoitda jismoniy o'zlashtirish dinamikasi;

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

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

I BOB. O'QUV MUASSASALARIDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI O'TISHNI USLUBIY XUSUSIYATLARI

NAZARIY ASOSLARI

1.1. Umum o'rta ta'lim maktablarida sinfdan tashqari o'tkaziladigan shakllar sog'lomlashtirish tadbirlar sifatida

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

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

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning bajarilishi jismoniy kamolati, organizmning funktsional takomillashuvi, o'quvchi sog'lig'ining mustahkamlanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishi, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emoional ijobiy munosabatni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga o'quvchilarning har tomonlama harakat faoliyati yo'li bilan erishiladi. Ular organizmidagi barcha funktsional jarayonni, uning optimal gigienik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatini ko'chaytirishga yordam beradi.

Ta'lim tarbiyaviy vazifalar mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ba'zi elementlar bilimlar va atamalarni ma'lum qilish, to'g'ri harakat ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'li bilan hal etiladi.

Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlari va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

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

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

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

1. Guruhlar uchun badan tarbiya bo'yicha dasturni batafsil o'rganish ularda aralash sinflar uchun ham ishlashga to'g'ri keladi. Bu ish uchun zarur, qator mashqlar bir nechta sinflarda o'rganiladi.
2. Buning uchun oldinga siljimaslik uchun har bir sinf uchun bu mashqlarni o'zlashtirish bo'yicha vazifani aniq belgilash lozim. Bundan tashqari dasturni

o'rganish guruhdan - guruhga o'quv materialining darsligini o'rgatish imqonini beradi.

3. SHug'ullanuvchilar tarkibini o'rganish, ularning salomatligining holati bilimlar darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligi. Bunday ma'lumotlarni o'tmishdoshlari to'zgan hujjatlar ham yoki o'zining xotirlarini, tibbiy ko'rik uchun kartochkalarini o'rganib olish mumkin. Oldindan testlashtirish, o'quvchilar bilan suhbatlar boy material beradilar.
4. Maktabning moddiy bazasining holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilishi darajasini nazarda to'tish. SHu bilan birga uning rivojlanishi va mukammallashtirishning yo'lini belgilash lozim.
5. Pedagogika jamoasining va maktabning ma'muriy raxbariyati badan tarbiyaga munosabatini aniqlash uchun maktab ishining umumiy rejalari bilan tanishtirish.
6. Shahr va viloyatning iqlim sharoitini o'rganish, ular tez-tez muhim farq qiladilar.
7. Viloyat va shahrning sport-ommaviy tadbirlarining taqvimini bilan tanishtirish. Bu axborot dasturining bo'limlari o'tishini galma-galligini aniqlash uchun o'qituvchiga zarur.
8. Ishning shakllari va jismoniy mashqlar etakchi turini aniqlash uchun o'qituvchi aholi turar joyining va maktabning umumiy va sport an'analarini o'rganadi, o'quv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilaydi.

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

1. Reja xalq va umum ta'lim maktab rahbar organlarini normativ hujjatlari va qarorlariga muvofiq bo'lishi kerak. Ular jismoniy tarbiyaning tizimini muvofiq muassasalari uchun davlat dasturi asosida to'zib chiqiladi. Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning usuliy maqsadi va maorif vazirligi ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalariga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak.

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

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

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

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

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

Maktabda bunday vaziyat dasto'rga yangi bo'lim kiritilganda vujudga keladi. CHunonchi, sog'lomlashtirish tadbirlari shakllari o'tkazilganda boshlangich sinf o'quvchilari bilan o'zoq tayyorgarlik ishlari talab qilinadi. Bu talabni amalga oshirayotib ularni o'zlashtirishni nazarda tutilgan vaqti va mashqlar va aniqligi ta'minlangan bo'lishi lozim.

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

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

1.2. Sog'lomlashtirish tadbirlarini mohiyati va mazmuni

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

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

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika. Maktabda mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi darsdan oldin o'tkaziladi. Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastiqani bajarishdan maqsad: bir tomondan ularning sog'ligini mustaxkamlash bo'lsa, ikkinchidan - o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishiga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini bo'lg'usi faoliyatga jalb etadi va ularni darsda faol qatnashishni ta'minlaydi. Darxakikat, o'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar mazza qilib o'ynab, yugurishga ulgo'rgan bo'lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ba'zi birlari lanj holatda keladilar, ya'ni

hamma o'quvchilarning ham dars boshlanishidan oldin diqqati bir erga to'planmagan bo'ladi. SHuning uchun ularning diqqatini bir joyga to'plash va o'zlarini aqliy mexnatga tayyorlash lozim. Xuddi shu vazifani mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika bajaradi. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchlantiradi, ulardagi xayajonlanish holatni bosadi, boshqalarni tetiklashtiradi va faollashtiradi.

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

Maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar orasidan faollari va otanalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishlarini olib borishlari, pedagoglar kengashida mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastiqani jiddiyroq muxokoma qilish lozim.

Mashg'ulotgacha gimnastiqani o'tkazilishi maktab direktorining buyrugi bilan e'lon qilinsa, yanada yaxshi bo'ladi, chunki bu holda o'quvchilarining intizomi yaxshilanib, bu muxim tadbirga butun jamoa safarbar qilinadi.

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

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun eng yaxshi o'quvchilar va sportchi bolalardan o'ziga yordamchilar faolini tayyorlash lozim.

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

Mashg'ulotgacha gimnastika mashqlarini o'tkazuvchilarni tayyorlashdagi eng yaxshi usul seminar o'tkazishdir. Seminarda qo'yidagi shartlarga amal qilish kerak:

1. Har bir yoshdagi o'quvchilarning jamoatchi instruktorlari bilan mashqlar tizimini aloxida – aloxida o'rganish.

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

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

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

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

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

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchilarning darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga xavasini oshirish uchun sinflar orasida musobaqa shaklida o'tkaziladi. Maxsus salomatlik burchagini tashkil etib, natijalarini yozib borish shart. Buning uchun jismoniy tarbiya faoliyatidan o'quvchilarni ajratib, har bir sinfni mashq bajarishini, xulqini, faolligini baholaydilar va xakazo. O'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jixatdan ular bilan oldindan olib borilgan tayyorgarlik ishlariga bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarish uchun har bir sinfga maydondan doimiy bir joyni ajratib qo'yish lozim. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastiqani jamoatchi instruktorning navbatchi o'qituvchiga

bildirgi berishdan boshlash kerak. Imkoniyatli erda gimnastika mashqlarini musiqa ostida bajarilsa, juda yaxshi bo'ladi.

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

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

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

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

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

Barcha mushaklarni ustiradigan mashqlar kompleksini tanlashda ularning qo'yidagicha taksimlanish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Birinchisi-qon aylanishini yaxshilaydigan, chuqur nafas olish va qomadini to'g'riligicha saqlashga yordam beradigan "kerilish" xilidagi mashqlar.

Ikkinchisi-oyoqlarni bukish va qonning butun organizmga tekis tarqalish imkonini beradigan "chuqqayish" xilidagi mashqlar.

Uchinchi, to'rtinchi va beshinchilari-gavda mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Ular korin mushaklarini mustaxkamlaydi va ichki a'zolarining me'yoriy holatini, hamda ishlashini ta'minlaydi. Butun mashqlar orqa mushaklarini ham

rivojlantirib, qomadning to'g'ri o'sishi, bukurlikning oldini olib, gavdaning qiyshiq (qovurga) mushaklarini mustaxkamlash imkonini beradi.

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

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

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

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

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

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

Buyumlarni maydonchaga oldindan shunday qilib qo'yish kerakki, o'quvchilar saf tortish yoki darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish uchun o'z joylariga kelganlarida ana shu bayroqcha, to'p yoki arg'imchoqni osongina oladigan bo'lsinlar.

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

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

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

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

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

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

1-2 daqiqacha davom etadigan 3-4 mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Kompleksning 1-mashqni ko'llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, to'g'rilanish, hamma bug'inlarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashq tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashish mashqi, 3-mashq oyoq uchun (oyoqlarni bukish va to'g'rilash tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish, partada o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish,

turgan holdan o'tirish va x.k.): 4-mashq esa – tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

Guruhli mashg'ulotlarda asosiy o'yinni mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham ko'llaniladi,

lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Ular tez saflanish va qayta saflanish mashqlari uchun juda zarurdir. Darsning tayyorlovchi qismidan keyin bolalarni 2-3 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu guruhning har biri o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mashqlar bajaradi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil etish O'quvchi uchun vazifaning bajarilish sifatini aniqlashga kiyinchilik tugdiradi, shuning uchun bu Mashg'ulotlarga jamoatchi instruktorlar yoki yuqori sinf o'quvchilarini taklif etiladiki, ular o'quvchilarning mashq bajarishlarini nazorat qiladilar.

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

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

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

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

II. BOB. TADQIQOT USLUBIYATLARI VA TASHKIL ETILISHI

YUqorida ko'rsatilgan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi ilmiy tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

- A) ilmiy – nazariy, uslubiy adabiyotlar taxlili
- B) pedagogik ko'zlatishlar
- V) tadqiqotning tashkil etilishi
- G) matematika statistika uslublari

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

Umum o'rta ta'lim maktabida o'quvchi-yoshlari bilan tashkil qilinadigan sog'lomlashtirish tadbirlariga, jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy manbalar hamda uslubiy adabiyotlar taxlil qilinib umumlashtirildi.

2.2. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari

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

Kuzatilgan shakllardagi kamchilik va yutuqlarni hisobga olgan holda o'qituvchilarning, o'quvchilarga nisbatan bilim darajasini amalga oshirish uslubiyatlari aniqlandi.

2.3. Matematika statistika uslublari

Tadqiqotlar tajribalar statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda guruhlarining statistik ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi.

III BOB. SOG'LOMLOSHTIRISH TADBIRLARINI O'TISHNI USULBIY XUSUSIYATLARI BO'YICHA TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING QIYOSIY TAHLILI

3.1. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha o'tkaziladigan shakllarning metodikasi

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

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

Qishloq sharoitida bolalar turli xo'jalik yumushlari bilan band bo'ladilar (er chopish, o't o'rish, mol boqish, qurilish va hokazo). Bu yumushlarning yuklamasi bola uchun qanchalik etarli bo'lmasin organizmni har tomonlama va bir tekisda shakllantirmaydi. Aksincha, ayrim og'ir yumushlar o'sib kelayotgan organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

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

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

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

Biz 2014-2015 o'quv yillari davomida Buxoro viloyati, Buxoro shahrida joylashgan ayrim o'rta maktablar misolida maktablarda jismoniy tarbiya, sport hamda sog'lomlashtirish tabdirlari shakllariga bo'lgan munosabat, xususan jismoniy tarbiya darslarini va jumladan quvnoq daqiqalar, kuni o'zaytirilgan guruhlarda sport soatlari, raqs mashqlari, sport bayramlari, ritmik gimnastika hamda turli sport musobaqalarini tashkil qilish, o'tkazish saviyasi va mavzuga oid boshqa masalalarning ahvolini bilish maqsadida maktab o'quvchilarining fikr-mulohazalarini o'rgandik.

3.1- jadval

Buxoro viloyati Buxoro shahrida № 35 sonli o'рта maktablarda o'tkazilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va uni yuqori saviyada o'tkazishga oid so'rovnoma natijalari

№	Savollar	Javoblar variantlari					
		Ha, yaxshi, yuqori		Yo'q, mon, sust		Qisman, bilmayman, muntazam emas	
1.	Sog'lomlashtirish tadbirlarini Quvnoq daqiqalar, kuni o'zaytirilgan guruhlarda sport soatlari, raqs mashqlari, sport bayramlari, ritmik gimnastika hamda turli sport musobaqalarini yoqtirasizmi?	50	83,3	7	11,6	3	5,0
2.	Sog'lomlashtirish tadbirlarini qiziqarli o'tadiladimi?	38	63,3	10	16,6	12	20
3.	Sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazilishida sinf faolligi qanday?	39	65	11	18,3	10	16,6
4.	Sog'lomlashtirish tadbirlari dasturida har xil sport turlari va milliy o'yinlar elementlaridan foydalaniladimi?	10	16,6	40	66,6	10	16,6
5.	Sog'lomlashtirish tadbirlarida ijro va o'yin intizomi qanday?	30	50	19	31,6	11	18,3
6.	Sog'lomlashtirish tadbirlari dasturi bo'yicha maxsus me'yorlar qabo'l qilinadimi?	9	15	40	66,6	11	18,3
7.	Sog'lomlashtirish tadbirlari shakllarini o'tkazishda xakamlar tomonidan baholar adolatli qo'yiladimi?	30	50	20	33,3	10	16,6
8.	Sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha sinflararo bellashuvlar qiziqarli o'tkaziladimi?	20	33,3	20	33,3	20	33,3
9.	Maktabingizda sog'lomlashtirish tadbirlar shakllari bo'yicha to'g'arak ishlari yuritiladimi?	40	66,6	10	16,6	10	16,6
10.	Siz sog'lomlashtirish tadbirlarida doimiy qatnashasizmi?	38	63,3	12	20	10	16,6
11.	Sog'lomlashtirish tadbirlari doimiy muntazam o'tkaziladimi?	27	45	23	38,3	10	16,6
12.	Shahrdagi boshqa maktablar jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladimi?	10	16,6	29	48,3	21	35
13.	Sizning maktab jamoangiz shahr yoki viloyat musobaqalarida yuqori o'rinlarni olganmi?	29	48,3	21	35	10	16,6
14.	Maktabingizda yuqori razryadli va shahr, viloyat terma jamoasiga a'zo sportchilar bormi?	10	16,6	27	45	23	38,3

Savolnoma natijalaridan ko'rinib turibdiki, Buxoro viloyati Buxoro shahridagi №35 sonli umum o'рта maktablarda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga bo'lgan qiziqish doirasi nihoyatda keng va o'quvchilar

sog'lomlashtirish tadbirlari shakllarida faol ishtirok etar ekanlar, jumladan sog'lomlashtirish tadbirlari shakllariga qiziqadigan o'quvchi respondentlar 82,0%ni tashkil etsa, sog'lomlashtirish tadbirlarida doimiy qatnashuvchilar soni 63,3 % ga teng.

Bu borada umum o'rta ta'lim maktablarda jismoniy tarbiya darsini o'tish va darsdan tashqari o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari uni uslubiy saviyasi, o'quvchilarni darsda ishtirok etishi, faolligi va boshqa masalalar haqida tasavvur hosil qilish alohida ahamiyatga egadir.

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

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

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

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

CHunonchi, sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha sinflararo bellashuvlar qiziqarli o'tkazilish darajasi hammasi bo'lib 33,3 % ga teng bo'layapti. Ushbu fazilat mashg'ulot davomida sinf faolligi darajasini (65 %0 yuqori deb aytish imqonini bermaydi. Sog'lomlashtirish tadbirlari intizomi ham talabga javob bermaydi (50 %). sog'lomlashtirish tadbirlarini uslubiy jihatdan yuqori saviyada va aniq yo'naltirilgan reja asosida o'tkazish ko'zlangan pirovard samarani berish isbotni talab qilmaydi. Lekin, o'tkazilgan savolnoma bo'yicha shu narsa ma'lum bo'ldiki, sog'lomlashtirish tadbirlarini ilmiy-uslubiy jihatdan tashkil qilish, uni samarasini aniqlash qolaversa berilayotgan mashqlar, mashqlar elementlari o'quvchilarga ta'sir etish darajasini baholashda maxsus m'yorlardan deyarli foydalanilmas ekan.

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

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

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

O'quvchilarni jismoniy tarbiya, sportga hamda sog'lomlashtirish tadbirlariga qiziqтира olishi, ularni qo'shni maktablarga musobaqalarga olib borishi, o'z

maktabida namunali turnirlar o'tkazib turish lozim. Buning uchun har bir o'qituvchidan tashkilotchilik qobiliyati talab qilinadi.

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

Umum ta'lim maktablarida cog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha o'tkaziladigan shakllarning metodikasini qo'yidagicha olib borildi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarining komplekslari I va II sinf o'quvchilari uchun:

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

III – IV sinf o'quvchilari uchun

1-mashq. Dastlabki holat-oyoqlar orasini ochib, barmoqlar musht qilinadi. 1-2-ko'llar yon tomonga-yuqoriga o'zatib, kerishib-nafas olinadi. 3-barmoqlar ochiladi. 4-D,H ga kaytilib, nafas chiqariladi.

Quvnoq daqiqalar uchun mashqlar 1-sinf uchun (partada o'tirgan holda)

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

2.D.h. – ko'llar parta chetida musht qilingan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib barmoqlarni yozish va musht qilish.

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

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

Mana shunday komplekslarni tuzishda bolalar uchun hozirgi kunda audio kassetalar chiqarilgan, qo'yidagi qo'y va qo'shiqlar juda mos keladi: katta tanaffuslarda harakatli o'yinlarni va jismoniy mashqlarni o'tkazishni direktor yoki

uning o'rinbosarlari boshqarib boradilar. Bunday tanaffuslarni o'tkazish bevosita jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, sinf raxbarlariga, jismoniy tarbiya jamoasiga, jamoatchi instruktorlarga va maktab ota-onalarga ko'mitasiga yuklanadi.

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

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

O'yinlarni va jismoniy mashqlarni qo'yi sinf o'quvchilari organizmning psixologik-fizologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish zarur.

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

Olti yoshlilar, birinchi sinf o'quvchilari uchun butun sinf qatnashadigan harakatli o'yinni keltiramiz. Bu o'yin "Biz jismoniy tarbiyachimiz" deb ataladi. O'qituvchining "Stadionga yugur" signali bo'yicha bolalar butun maydon, zal bo'yicha engil yuguradilar. "To'xta" signali bo'yicha bolalar biror bir sportchining turish holatini ko'rsatgan tarzda tuxtaydilar, bu bilan sportning qaysi turi unga ko'proq yoqishini aniqlash mumkin. SHu paytda o'qituvchining topshirigiga ko'ra bir bola "jismoniy tarbiyachilarga" qarab turadi va birinchi qimirlaganini aniqlaydi. U chetga olinadi va o'yin takrorlanadi.

O'quvchilar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tkazishda taqlid qilinuvchi mashqlar asosiy qirinni egallaydi. Ularni bajarishda o'qituvchi komanda berish urniga "bolalar, shamol esayotgan vaqtdagi daraxtga o'xshash tebranamiz". Kuyonchaga o'xshash sakraymiz "Uchayotgan qush qanotlari kabi ko'llarimizni silkitamiz" deydi.

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

Kuni o'zaytrilgan guruhlarda sport soatlari uchun o'yinlar

Masalan, jamoali o'yinlar – "Kun va tun", "Ovchilar va o'rdaklar", "Sakrab o'tir", "Bir-biriga otish" va x.k.: guruhli o'yinlardan – "Bush joy", "Zovurdagi buri", "Qarmoq", "Harakatlanuvchi nishon" va boshqalar. Bundan tashqari ikki o'quvchi orasida musobaqali o'yin, o'yin attrakcion va boshqa turdagi o'yinlar ko'llaniladi.

Kuni o'zaytirilgan guruhlarda sport soatlarida ko'llaniladigan o'yinlardan namunalar keltiramiz.

"Uychasiz kuyoncha". Ikki O'quvchidan tashqari hamma bolalar ikkitadan bo'lib bir-birlariga qarab maydonda turadilar. Ikkita boladan biri quyoncha, ikkinchisi – bo'ri. Bo'ridan qochayotgan quyon ikkitadan turgan o'quvchilar orasiga turib oladi. Quyon orqasida turgan bola "uychasiz quyoncha" ni tutib olsa, o'rin almashinadilar.

Maktabdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya shakllari uchun o'yinlar. Harakatli o'yinlarni o'tkazish 1-4 sinf O'quvchilari bilan haftasiga uch marta o'tkazish mumkin. Koida bo'yicha jismoniy tarbiya darslarida bolalarga oldindan tanish bo'lishi kerak. Oldin bolalarga sezilarli darajada harakatning aniqligiga diqqatni talab qiluvchi, lekin katta jismoniy kuch sarflamaydigan o'yinlar taqlif qilinadi. Masalan, "Urtok komandirlar", "Uysiz kuyon", "O'quvchi kopchik", "CHanada yo'lovchim bilan estafeta". So'ngra ko'p yugurish, sakrash, to'pni otish, birgalashib harakat qilish o'yinlari beriladi. Masalan, "Bayrok uchun ko'rash", "YUgurish polkasi", "Qopqon" yoki "Uy", "Buri darada", "Otishmochok", "Aniq nishon".

Mashg'ulotning yakunida ko'zatib borish va ziyraqli o'yinlarni uynash mumkin. Masalan, "Bekinmachok", "12-chup", "Kim yakinlashdi?", "Hamma bayrokka".

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

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

Maktabda sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlar. **Sport bayrami suenariysi** ochiq xavoda o'tkaziladigan sport bayramning taxminiy tarkibini keltiramiz:

1. O'quvchilar namoyishi.
2. Maktab direktorining tabriknomasi va bayroqning ko'tarilishi.

3. Erkin mashqlarni o'z ichiga olgan ommaviy ko'rgazmali chiqishlar.
4. Ayrim o'quvchilarning ko'rgazmali chiqishlari.
5. Sinflar o'rtasida musobaqalar.
6. Ommaviy o'yinlar, raqslar, ashula aytishlar.
7. Musobaqada faol qatnashgan va g'olib chiqqanlarga mukofotlar topshirish.
8. Bayramning yopilishi.

3.2. O'quvchilarni tarbiyalashning samarali yo'li hamda cog'lomlashtirish tadbirlari yordamida jismoniy tayyorgarligini (sifatlarni) shakllantirish samaradorligi

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

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

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

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

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

Sog'ligi uncha tanlanmagan, kaddi-qomadi egilgan bolalarga katta harakat faolligini ko'rsatish uchun imkoniyat berish lozim. SHunga o'xshash

o'quvchilarga, qaysiki jismoniy rivojlanishda masalan, yurak kasali, asab tizimining buzilishi natijasida orqada qoluvchilarga o'yin va jismoniy mashqlarni, ya'ni ko'p marta birining ketidan boshqasini ketma-ket sakrashlar bilan bog'liq bo'lgan uzoq, tuxtovsiz turishlarini tashkil qilish kerak.

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

1-4 sinf o'quvchilari bilan tarbiyachi maktabning ommaviy –sport taqvimlaridagi tadbir turlarini va jismoniy mashg'ulotning mazmuniga kiritishi mumkin, u esa o'quvchilarni musobaqada qatnashishga tayyorgarlik ko'rishiga yordam beradi. Xuddi shunday umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhiga buyum va buyumlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika snaryadlarida, akrobatika, yugurib kelib uzunlikka va vertikal sakrashlar, to'pni uzoqqa uloqtirish mashqlarini kiritish, yurish va yugurish, harakatli o'yinlar va ritmik gimnastika mashqlaridan kiritish zarur.

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

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

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

Musobaqalar quyidagi tamoyillarga muvofiq tashkil etiladi:

- 1) musobaqalar borishining oshkorligi;
- 2) yuqori natija ko'rsatkichi o'quvchining (guruhning) tezkorlik bilan rag'batlantirilishi (mukofotlanishi).

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

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

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

Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan testlar qo'yidagi mazmunda:

Birinchi va turtinchi (1 – 4) sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya vositalari o'quvchilarning jinsiga, yoshiga qarab jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda aniqlanadi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

3.2- jadval

Testlar nomi	Bajarish uslubiyati
Baland startdan 30 m. ga yugurish (sekund)	Yugurish o'yingohning yugurish uchun kerakli masofa qat'iy o'lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chiziqdari tortilgan yo'lakda o'tkaziladi. Mashg'ulot vaqtida va musobaqalarda start hakam tomonidan start to'pponchasini otish yoki bayroqchalar yordamida beriladi. Finishda natijalar hakamlar tomonidan 0,1 soniya aniqlikka ega bo'lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.
Kichik to'pni 1x1 nishonga uloqtirish, masofa 10 metr (5 imkoniyat)	150 sm baladlikdagi 1x1 nishonga 5-marta kichik to'pni uloqtiradi.
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Test sport zalida yoki yugurish yo'lagida o'tkaziladi. Ko'zatiluvchi 2-3 marta uriinishni bajaradi.
Arg'imchoqdan sakrash (marta)	Test maktab zalida o'tkaziladi. UR mashqlardan so'ng ko'zatiluvchi 2 oyoqda arg'amchidan sakraydi, sakrash soni 1 daqiqa davom etadi

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

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

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

Tezkorlik sifatini tarbiyalash. Tezkorlikni tarbiyalashda signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal sur'atda bajarilishi lozim. SHuning uchun ham ikki tamonning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul.

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

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

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

Egiluvchanlik sifatini tarbiyalash. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruhlari va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi, og'irliklar o'rnida shug'ulanuvchilarning o'zlari ham qatnashishi mumkin.

Agar tezkorlik va sakrovchanlik yuqori darajada shakllangan bo'lsayu, koordinatsiya maromida bo'lmasa yoki aksincha bo'lsa o'yin malakalarini aniq va maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyati bo'lmaydi. SHu bilan bir qatorda mazkur sifatlarni faqat standart yoki stereotip mazmundagi mashqlar yordamida shakllantirish kutilgan natijani bermaydi.(T.Uusmonxodjaev, K.Maxkamjonov, F.Xo'jaev 1990y

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

O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlarida sakrovchanlik sifati tadqiqot boshlanishidan avval deyarli bir-biridan farq qilmaydi. Demak, bunday vaziyat nazorat va tajriba guruhlariga tanlab olingan o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi bir xil ekanligidan darak beradi. Bu esa pedagogik tadqiqot o'tkazish jarayonining muhim tamoyillaridan biridir.

Diqqatga sazovor joyi shundaki,joydan turib vertikal sakrash nazorat guruhidagi o'quvchilarda o'rtacha 33,4 2,2 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich 32,4 2,6 sm. ga teng bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, hatto tajriba guruhidagi bolalarda sakrovchanlik nazorat guruhidagi bolalarnikidan ham kamroq ko'rsatkichga ega ekan.

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

**4 -sinf o'quvchilaridan iborat nazorat (n) va tajriba (t) guruhlarida
sakrovchanlik sifatini pedagogik tadqiqot
natijasida o'zgarishi**

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

Pedagogik tadqiqot muddati tugaganidan so'ng olingan natijalar shuni e'tirof etish imkonini beradiki. Tajriba guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlar nazorat guruhidagi o'quvchilarnikidan talaygina farq qildi. Jumladan, agar nazorat guruhida tadqiqot boshlanishidan avval joydan turib vertikal sakrash 33,4 sm. ga teng bo'lsa, tadqiqot muddati yakunlanganidan so'ng bu ko'rsatkich 35,2 sm. gacha ortdi holos (farq 1,8 sm). Joydan turib uzunlikka sakrash 170,4 sm. dan 175,2 sm. gacha oshdi (farq 4,8 sm).

Pedagogik tadqiqot davomida sakrovchanlik va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar va aylanma tezlanish mashqlari bilan shug'ullangan tajriba guruhidagi o'quvchilarda qayd etilgan ko'rsatkichlar samarali o'sganligi ko'zatildi. CHunonchi, pedagogik tadqiqotdan avval tajriba guruhida joydan turib vertikal sakrash 32,8 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich 39,3 sm gacha o'sganligi ko'zatildi (farq 6,5 sm). Joydan turib o'zunlikka sakrash 170,4 sm dan 181,2 sm ga ortdi (farq 10,8 sm). Binobarin, pedagogik tadqiqot davomida qo'llanilgan harakatli o'yinlar va

aylanma tezlanish mashqlari (tanlangan mashqlar) sakrovchanlik sifatini rivojlantirish borasida o'ta samarali ekanligini isbotlab berdi.

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

Tezkorlik sifati ham tajriba guruhida aynan xuddi shunday dinamika asosida rivojlanganligi qayd etildi.

3.4. -jadval

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

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

Mazkur jadvaldan tasavvur qilish mumkinki, 30 m. ga yugurish testi natijalari ham tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan tadqiqot so'ngida keskin yaxshilanganligi bilan ifodalanadi. Taraqqiyot o'zgarish farqi nazorat guruhida 0,5 s, tajriba guruhida esa 0,9 s. SHunday qilib yuqorida qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasi o'tkazilgan pedagogik tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus harakatli o'yinlar va aylanma tezlanishlar (sakrash) bilan bog'liq bo'lgan tanlangan mashqlar 4 sinf o'quvchilarida o'rganilgan sakrovchanlik va tezkorlik sifatlarni samarali rivojlantirish qudratiga ega ekanligi isbotlandi.

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

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

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

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

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

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

4. Sog'lomlashtirish tadbirlariga tanlab olingan va tadqiqot asosida samaradorligi o'rganilgan maxsus shakllar har bir mashg'ulotda va darsdan tashqari sharoitlarda muntazam qo'llash o'quvchi-bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya jarayonini faol ko'tarish, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi, mehnatda sabrlilikka hamda bir-biriga bo'lgan mehrini ortishiga olib keladi.

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

AMALIY TAVSIYALAR

Umum o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish jarayonida ularning o'ziga xos tomonlari qiziqish va extiyojlari, Respublikaning o'ziga xos xususiyatlarini to'la hisobga olish.

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

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

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

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

Umumta'lim fanlari o'qituvchilari, o'quvchilar, ota - onalarga jismonii madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha maslaxatlar berish.

Ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash, sog'lomlashtirish chora- tadbirlarini o'tkazish saviyasini takomillashtirish va rag'batlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Каримов И.А. “Болалар спорти – ўзбек спортининг келажаги, унинг халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг пойдеворидир”. 2011 йил 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик Кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маъруза. Т, 2011.
2. Каримов И.А. “Асосий вазифамиз-Ватанамиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир”. 2009 йилнинг асосий йуллари ва 2010 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг устивор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги маъруза. Т, “Ўзбекистон” 2010.
3. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни.Т., 1992 ва унинг янги таҳрири 2000 й
4. Ўзбекистон Республикасининг Президентининг фармони Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида 2002 йил 24 октябр.Тошкент ш
5. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни. Т., 1992 ва унинг янги таҳрири 2000 й
6. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим турғисида"ги қонуни. 1997 й
7. Ўзбекистон Республикаси президентининг "Соғлом авлод учун фармони" 1993 й
8. Республика Вазирлар Маҳкамасининг "Ўсмирларни тарбиялаш муаммоларининг мажмуавий тадбирлари тўғрисида"ги қарори, 3 декабр, 1993.
9. Каримов И.А. "Ўзбекистон ўз истиклол ва тараққиёт йўли", Т., 1992 й
10. Каримов И. А. "Ўзбекистон XXI асрга интиломда», «Ўзбекистон», 2000 й

11. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни, 1997 й
12. Республика Вазирлар Маҳкамасининг «Ўсмирларни тарбиялаш муаммоларининг мажмуавий тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 3 декабр' 1993 й
13. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни, Т., 1992 ,2000 й.й.
14. Каримов И. А. Ўзбекистон ХХІ асрга интиломда. «Ўзбекистон» 2000 й
15. Атаев А.К, Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Т. Ибн Сино, 1990 й
16. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи, ўқув қўлланма, Т., 1997- 1999 й
17. Абдумаликов Р., Ҳолдоров Т. «Туризм, ўқув қўлланма», Т., «Ўқитувчи» 1988 й
18. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т., Ярашев К.Д., Мамадиёров А.К., «Ўзбекистон жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши» ЎзДЖТИ нашриёти, Т., 1992 й
19. Абдумаликов Р, Ҳаммабоп гимнастика. Т., Ибн Сино 1991 й
20. Абдумаликов Р, Эшназаров Ж.Э, Аждодлар жисмоний маданияти тарихини ўрганиш масалалари, Т. "Билим", 1993 й
21. Абдумаликов Р, Акрамов Ж.А. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараккиётининг истиқболлари. ЎзДЖТИ нашриёти, Т., 1994 й
22. Ҳолдоров Т, Туленова Х "Туризм ва уни уқитиш методикаси" ўқув қўлланма, Т.,1998 й
23. Каплан И.М., "Жисмоний тарбия саломатлик гарови", Т., Ибн Сино, 1991 й
24. Соғлом авлод тарбияси - буюк давлат кўриқи заминидир.

- Илмий - амалий анжуман материаллари., 1,2 қисм, Т.,
ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 й
25. Мартоненко А.В, Валентин Ю.В. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи., М., "Медицина", 1998 й
 26. Матқўлова Е.М., Соғлом - турмуш тарзида жисмоний тарбиянинг аҳамияти Т., Ибн Сино 1991 й
 27. Туленов Ж, Юсупов К. ва бошқалар, Истиқлол ва тараққиёт мафқураси. Т., "Ўзбекистон" 1993 й
 28. Юнусов Т.Т "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари, Т., 2000, 2004 й.
 29. Махкамжонов К.М, Туленова Х.Б Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маърузалар матни 2002-2003 й.й.
 30. Усмонходжаев Т.У. Минг бир ўйин 1990 й.
 31. Усмонходжаев Т.У. Ф.Ходжаев Ҳаракатли ўйинлар Тошкент 1992 й.
 32. Спорт ва соғломлаштириш ишлари [www. repherat.ru /reph/13459.shtml](http://www.repherat.ru/reph/13459.shtml)
(24 КБ) 06.02.2004.
 33. "Фан-спортга" илмий-назарий журнал. Т., "Илм зиё". 2006.
e-mail: [uzgosifk @ infosport. Uz/](mailto:uzgosifk@infosport.Uz/)

Интернет сайтлари:

www.bilim.uz.

www.referat.uz

[www.ziyonet. uz](http://www.ziyonet.uz)

I L O V A L A R

Ilova - 1

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

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

“Uychasiz kuyoncha”. Ikki O'quvchidan tashqari hamma bolalar ikkitadan bo'lib bir-birlariga qarab maydonda turadilar. Ikkita boladan biri kuyoncha, ikkinchisi – buri. Buridan kochayotgan kuyon ikkitadan turgan O'quvchilar orasiga turib oladi. Kuyon orqasida turgan bola “uychasiz kuyoncha” ni tutib olsa, urin almashinadilar.

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

Ilova - 2

Maktabdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya shakllari uchun namunaviy majmua

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

I-majmua buyumsiz

1. Turgan joyda, ko'llarni keng bush harakatlantirib yurish.
2. Dastlabki holat (D.H.) oyoqlarni elka kengligida ochib, devordan bir tovon oraliqda unga orqa bilan, boshni oldinga engashtirish.

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

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

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

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

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

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

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

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

3-4 – xuddi shuning, boshqa oyoqda bajaring.

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

2-majmua Gimnastik tayoqcha bilan mashqlar

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

2.D.h.–oyoqlarning orasini ochib tayoqcha pastda. 1-oldiniga engashib, ko'lni polga tekkizish.2-tekkislanish

3. D.h–oyoqlar juft, tayoqcha pastda

- 1-4 – tayoqchani oldinga ko'tarib polga o'tiring va oyoqni tekkislang.
- 5-8 – qo'l va tayoqchasiz polga tegmasdan o'ringizdan turing
- 4. D.h. – oyoqlar juft, tayoqcha tepada gorizontal
- 1-o'ng oyoqni yoniga oyoq uchiga qo'yib, unga engashish
- 2. tekislaning va oyoqni o'z joyiga qo'ying
- 3-4 – xuddi shuni, chap tomonga bajaring.
- 5. D.h. – ko'krakda yotib, tayoqcha tepada, qo'llar bush polda yotadi.
- 1-2 tayoqchani tepaga ko'tarib egilish
- 3-4 tayoqchani polga qo'yib yoting
- 6. D.H. – orqada chalqacha yotib, tayoqcha pastga
- 1-2 o'ng oyoqni oldinda bukib, uni qo'l va tayoqcha orasidan o'tkazib tekislang va pastga tushuring (tayoqchani oyoqlar orasidan) 3-4 D.h.7.D.h. asosiy tik turub tayoqcha yon tomondan polda . yonlamachasiga tayoqcha ustidan sakrash ularni bir marta turgan joyda almashtirib sakrash.

Ilova - 3

“Sog'lomlashtirish kunlari”

Dastur asosida har oyda “Sog'lomlashtirish kunlari”ni o'tkazish kerak. SHu maqsadda bolalarni bu bayramga tayyorlash ishlarini chorakning oxirgi soatlarida bilim, kunikma va malaka bilim; malaka va kunikmalarni hisobga olgan holda bu darslar dasturi “Quvnoq startlar” va I-II sinflarda harakatli o'yinlar tarikasida to'ziladi.

Ilova - 4

“Quvnoq start” musobaqasiga tushuncha

Sinf zvenolarga bo'linadi va kalonnada bittadan bo'lib chizikda turadi. CHizik ustida har bir zveno oldida 2-3 ta tennis to'pi yoki kumli xaltachalar solingan savatcha. Xaar bir zvenodan 3-4 m masofaga ikkinchi chizik –

“harakatlanuvchi nishon” chiziladi. CHiziq orqasida shaxmat usulida 4 ta gardish qo’yiladi yoki doira chiziladi.

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

O’qituvchining signali bo’yicha har bir zvenod birinchi turgan bola tennis to’pi (kumli xaltacha) olib harakatlanayotgan nishonga otadi. Nishonga tegsa 5 ochko, tegmasa 2 ochko belgilanadi. Bir marta otgandan keyin joyida turib o’zunlikka 2 oyoqlab (doiralar buylab) sakrash mashqini tezgina bajaradi. Sakrash to’g’ri bajarilsa, ya’ni doiradan doiraga aniq sakrasa. 5 ochko; 2ta to’g’ri sakrasa 4 ochko, 1 ta to’g’ri sakrasa – 3 ochko; birorta ham to’g’ri sakrash bo’lmasa 2 ochko beriladi.

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

I-5 ochko	IV-2 ochko
II-5ochko	V-1 ochko
III-3 ochko	VI-0 ochko

Har bir zvenodagi keyingi bola o’qituvchi signalidan so’ng mashq bajara boshlaydi. goliblar yigilgan eng ko’p ochqolar bo’yicha belgilanadi.

Tashkil etish. mashqning har bir turi bo’yicha sud’ya belgilanadi (yuqori sinf O’quvchilaridan ham foydalanish mumkin). Ular har bir tur bo’yicha ochqolarni belgilaydilar.

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