

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA FAKUL`TETI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedrası

IV kurs bitiruvchisi

AMINOV FARRUXNING

**"Uyga vazifa o`quvchilar jismoniy ta`limining vositasi
sifatida"
mavzusida**

5112000 - " Jismoniy madaniyat" ta`lim yo`nalishi bo`yicha
bakalavr akademik darajasini olish uchun yozgan

MALAKAVIY BITIRUV ISHI

(2014 - 2015 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

DOTSENT: R.X.Qodirov.

Rasmiy hakam:

Katta o`qituvchi I.T.Hamraev.

Buxoro - 2015 yil

Uyga vazifa o`quvchilar jismoniy ta`limining vositasi sifatida.

M U N D A R I J A

Kirish.....

I BOB. O`quvchilarni jismoniy rivojlantirish vositasi sifatida uyga vazifaning nazariy asoslari.....

1.1. Boshlang`ich ta`lim o`quvchilarda o`quv - tarbiya jarayonining asosiy uslubiyatlari.....

1.2. Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarni har tomonlama rivojlantirish prinsipi...

1.3. Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy faolligini oshirishda pedagog va ot-onalar hamkorligi.....

1.4. Uyga vazifa, o`quvchilar jismoniy faoliyatning tarkibiy qismi.....

II BOB. Shaxsiy tekshiruv ishlarining tashkil etilishi va natijalar.

2.1. Tekshiruv metodlari.....

2.2 Tekshriuv ishlarining tashkil etilishi va natijalar tahlil.....

Xulosa.....

Adabiyotlar.....

KIRISH

Bugungi kunda o`rta ta`lim maktablarida ta`lim-tarbiya sifatini yaxshilash, samaradorligini oshirishga yo`naltirilgan keng qamrovli tadbirlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy ta`lim kontseptsiyalarga asoslanib, davr talablariga mos dastur, darsliklar tuzilganligi; o`quvchilar o`zlashtirishini jahon andozalariga mo`ljallab DTSlar ishlab chiqib, joriy qilinganligi bunga yaqqol dalil bo`la oladi. Bu shubhasiz, ta`lim jarayonida o`quvchilar o`quv-biluv faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish, boshqarish va nazorat qilishning imkoniyatlarini oshirdi. Pedagogik nazariya zamonaviy g`oyalar bilan boyitilib, pedagogik amaliyot yanada takomillashtirildi.

"Biz yigit va qizlarimizning,- deb yozadi Prezident I.Karimov,- ma`lumotli kishi bo`lishi uchun zarur bo`lgan barcha bilimlarni egallay olishlariga, yangi sharoitlarga tez va mashaqqatlarsiz moslashishlariga imkon berishimiz kerak. Yangilangan o`z davlatini qurish, isloh qilish jarayoninir faol qatnashchilari bo`lishiga imkon beradigan, madaniy, axloqiy va ma`naviy qadriyatlarni egallab olishlari uchun yordam beradigan sharoit yaratishimiz darkor" [1].

Yoshlarni kelajagimizni ta`minlash maqsadida tayyorlash g`oyasi I.A.Karimovning barcha asarlarida takomillashtirib boriladi. U "Jamiyatimiz mafkurasi xalqni xalq, millatni millat qilsin" sarlavhali asarida yoshlarni hayotga, ishlab chiqarishga tayyorlash muammosini yanada keng sharhlab, shunday deydi: "...ta`lim-tarbiya ong mahsuli, lekin ayni vaqtda ong darajasi va uning rivojini ham belgilaydigan omildir. Binobarin, ta`lim-tarbiya tizimini o`zgartirmasdan turib, ongni o`zgartirib bo`lmaydi. Ong va tafakkurni o`zgartirmasdan turib, biz ko`zlagan oliy maqsad - ozod va obod jamiyatni barpo etib bo`lmaydi". Jamiyatni rivojlantirish uchun ongni, tafakkurni o`stirish, ong va tafakkurni taraqqiy ettirish uchun maktab, ta`lim jarayonini takomillashtirish g`oyasi mustaqillik sharoitidagi pedagogik fikrlashning yangicha mazmunini tashkil etadi [4,8].

Boshlang`ich sinflarda, jismoniy tarbiya bo`yicha DTS talablariga muvofiq yuqori bilim, ko`nikma va malakalarni shakllantirish uchun o`quv-biluv faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan tadbirlar qatorida uyga vazifa ta`limini

muntazamlilik va uzluksizlik prinsiplariga amal qilgan holda joriy etish masalalari ham muhim ahamiyat kasb etadi. O`zbekiston Respublikasining "Ta`lim to`g`risida"gi qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" hamda O`zbekistonda ta`lim tizimini isloh qilish va takomillashtirishga qaratilgan qator hujjatlarda ta`lim jarayonini insonparvarlashtirish va demokratlashtirish, uni o`quvchiga - ta`lim jarayonining asosiy sub`ektlaridan biriga qaratish alohida ta`kidlab o`tiladi. SHu munosabat bilan ta`lim tizimini isloh qilishning hozirgi bosqichida o`qituvchi va o`quvchi o`rtasidagi munosabatlarning adekvat modelini qurish uchun o`quvchi individual xususiyatlarini tahlil etishga hamda darsdan keyingi (oilada) vaqtda jismoniy faolligini jonlantirishga yanada sinchkovlik bilan yondashish talab etiladi.

Qayd etilgan muammolarni tadqiq etish qator shart-sharoitlarga bog`liq. Avvalo, ta`limda o`quvchilar maqomini yangilash, ularni ta`lim jarayonining faol sub`ektiga aylantirish ehtiyoji tug`iladi. Binobarin, bu masala muammoning ikkinchi tomoniga, ya`ni o`quvchining ta`lim jarayoni sub`ektiga aylanish istagi va ehtiyojiga ham bog`liq. Aynan, ana shunday ehtiyojni ularda paydo etish, ya`ni o`quvchining o`quv-biluv faoliyatini motivlashtirish, bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biri bo`lib qolmoq. Bu boradagi ilmiy pedagogik bilim va pedagogik amaliyotni yanada takomillashtirish ehtiyojlariga tayangan holda tadqiqot mavzusini "Uyga vazifa o`quvchilar jismoniy ta`limining vositasi sifatida" deb rasmiylashtirdik.

Maqsad: Boshlang`ich ta`lim o`quvchilarining jismoniy rivojlantirish vositasi sifatida uyga vazifa ta`limi samaradorligini asoslash.

Ob`ekt: Boshlang`ich ta`lim o`quvchilarining (4-sinf) jismoniy tayyorgarlik jarayoni.

Predmet: Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismonan rivojlantirish vositasi sifatida jismoniy madaniyat bo`yicha uyga vazifa ta`limi samaradorligini nazariy va metodik aspektlarda o`rganish.

Vazifalar: 1. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismoniy rivojlantirish jarayonini tavsiflash.

2. Uyga vazifalar vositasida Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligining dinamik o'zgarishlarni aniqlash.

Faraz: Boshlang'ich sinflarda uyga vazifalar tizimini maqsadli qo'llash natijasida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshish ehtimoli mavjud.

I BOB.

**BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QUVCHILARNI JISMONIY
TARBIYALASHDA TA'LIMNING O'QITISH ASOSLARI**

Umumiy-o`rta ta`limning Boshlang'ich sinf davrida o`quvchilar sog`ligining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo`lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Rus olimlari Shelovanova, Sorochek, Uvarov, Bikovlarni tadqiqotlarini natijalari shuni ko`rsatadiki, bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo`lib o`sishi uchun o`z vaqtida to`g`ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim rol o`ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto`g`ri baholash bola organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta`siri ko`rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi [9,17,24].

Bolaning organizimi tez rivojlana boshlaydi. Lekin organizmning himoya refleksi sust rivojlangan bo`ladi, va kasalga tez chalinadi. SHunga ko`ra bu yoshdagilar jismoniy tarbiyasining vazifasi - ularning sog`ligini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to`g`ri tutish, umumiy va o`quvchiy gigienaga e`tibor beradigan qilib voyaga etkazishdir.

Eng ahamiyatlisi ularda hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang`ida, yugurish, suzish va samokat va velosipedlarda yurishlarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o`zlashtiradilar. Bunga sabab ularning nerv tizimini elastikligini yuqoriligidir. Oddiy harakat malakasi keyinchalik kattaroq yoshga borib hosil bo`lishi kerak bo`lgan zaruriy harakat malakalarini tez yuzaga kelishi va ularni o`zlashtirishga yordam beradi.

Bu yoshdagilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishni imkoniyatlari katta.

Levi Gorinevskaya tadqiqotlariga ko`ra kichik yoshdagi o`quvchilarda jismoniy tarbiyaning to`g`ri yo`lga qo`yishda foydalanish qiyinroq bo`lgan umumjismoniy mashqlar, 1-sinf dasturiga yaqin bo`lgan, unga tayyorlaydigan mashqlar bo`lishini kerakligini o`tgan asrdayoq tadqiqotlar orqali isbotlagan.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, xususan uyga vazifa ta`limini joriy etish orqali o`quvchilarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlari tarbiyalanadi. Ularni anatomo-fiziologik xususiyatlarini e`tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko`proq bo`ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa ehtiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to`xtatib qo`yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlar o`qituvchining xoxishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida hamda yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida ham bu sifatlar namoyon bo`ladi [10,14,34].

Bu yoshdagilarning nerv tizimini egiluvchanligi, jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv sistemasidagi qo`zg`alish va tormozlanish biri ikkinchisi bilan tez almashinish xususiyati bilan bog`liq. Ayniqsa, harakatli o`yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o`yin faoliyati uchun zarur bo`lgan favqulotdagi harakatlarni bajarishga to`g`ri keladi. Ayrim holatda qisqa vaqt birligi ichida bir-biriga o`z o`rnini tez almashinishi orqali namoyon bo`ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoit yaratadi.

Nerv protsessi katta tezlikdagi tezlik jismoniy sifatini rivojlanishini tezlashtiradi. qisqa vaqt mobaynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo`ladi. Bu mashqlarda albatta me`yorni to`g`ri tanlanishi va ularni o`zaro o`rin almashinishi muhim ahamiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo`yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo`lib ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. SHunga ko`ra shu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to`g`rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab olish bilan yurish tezligini orttirish orqali boshqa harakat

sifatlariga nisbatan yuqori ko`rsatgichga erishishi mumkinligi jismoniy tarbiya amaliyotda isbotlangan.

Boshlang'ich sinf o`quvchilarga mashq berishdan oldin, ularga o`sha mashqning ahamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo`lsa ham harakatli o`yinlarga oid Boshlang'ich, oddiy bilimlarni berish umumiy gigiena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlari o`rgatilishiga urinish lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o`zi mastuqil va guruhi bilan bajarishga o`rgatish mumkin. Tanining tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, harakatlarini mayin hamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar estetikaga oid Boshlang'ich tushunchalar berish maqsadga muvofiq. Jismoniy tarbiya jarayoni davrida kichik maktab yoshidagi bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga diqqat, qabul qilish, tushunchaga ega bo`lish, fikrlash, ko`z oldiga keltirish, bilimni va boshqa xislatlarni mustahkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

1.1. Kichik yoshdagi o`quvchilarda o`quv - tarbiya jarayonining asosiy uslubiyatlari

Harakatga o`rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa hayot uchun kerakli malaka va ko`nikmalarni osondan qiyinga didaktik prinsipi asosida, ketma-ketlikda, asta-sekinlik bilan qo`shib olib boriladi va jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlar, o`quvchiiy, umumiy gigiena qoidalari talablariga bo`ysunishga o`rgatiladi.

Kichik maktab yoshdagi bola jismoniy tarbiyasi umumiy o`qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi va o`qitishning quyidagi: onglilik va faollik, ko`rgazmalik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalilik, talabalarini oshirish prinsiplariga tayanadi.

Bolani harakatga o`rgatishda:

a) ko`rgazmalilik uslubiyatida bajarilishi kerak bo`lgan harakat, ko`rgazmali qurol orqali ko`rsatiladi, taqlid qilinadi va narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo`ljall beriladi.

b) soʻz yordamida koʻrsatib tushuntiradi, buyruq yordamidan, aytib berish, soʻrash va boshqa uslubiyatlardan foydalaniladi.

v) mashq qilish uslubiyati - harakatni bajarish shartini oʻzgartirmasdan va oʻzgartirib bajarish amaliy faoliyatga qoʻllaniladi. foydalaniladi.

d) oʻyin va musobaqa uslubiyati va boshqalardan foydalaniladi.

Koʻrgazmalilik uslubiyati hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta-kichikligiga, harakat malakasi zaʼirasining koʻp yoki ozligiga qarab qoʻllashning mezoni rolini bajaradi.

Eng kichik yoshdagilarda harakat malakasi zahirasi kam boʻlib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin boʻladi. Mashqga oʻrgatish uchun koʻrgazmalilik uslubiyatidan koʻproq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni koʻrsatishdan tashqari koʻrgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashgʻulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi. harakatga oʻrgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. harakatni bajarishda oʻsha harakatni hayvonlar, qushlar va boshqa jonivorlar harakati misolida oʻrgatish, bolalarda obraziga kirib qiziqib bajarish bilan taʼlim jarayonini faollashtiradi.

Bunday uslubning foydasi bolalar qancha kichik yoshda boʻlsa shunchalik katta boʻladi. Bu yoshdagilarda koʻrish va jismlarga qarab moʻljal olish, qobiliyatini oʻstirishni ahamiyati katta. Oʻz navbatida bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni bajarishni osonlashtiradi. Masalan: baland osib qoʻyilgan jismdan oshirib uloqtirish. Bunda tana orqaga bukiladi, tananing ogʻirligi orqada turgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qoʻyilgan buyumga etish, oʻyinchoqlar, boshqa jismlar ilib qoʻyib bajartirishni samarasi yuqori boʻladi.

Bolalarni mashqlarini qoʻrqmay bajarishga oʻrgatish muhimdir. harakat malakasini shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, koʻshik, aytishuv bilan oʻynaladigan oʻyinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

Soʻzdan foydalanish uslubiyati. Bolada jismoniy mashq haqida toʻgʻri tasavvur hosil qilish uni koʻz oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Koʻrgazmalilik va soʻz yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qoʻshib

olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko`rishi, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo`la boshlaydilar. Tushunarliroq bo`lgan so`z iboralari bilan: quyonga o`xshab sakraymiz, qarg`aga o`xshab uchamiz, ovoz chiqaramiz va h.k.lar tarzida.

Bolalalar qanchalik harakat malakasi tajribasiga boy bo`lsa, ularga jismoniy mashq o`rgatishda so`z bilan tushuntirish uslubiyatidan foydalanish osonroq bo`ladi. So`zni xarakteri o`rganishni har xil etapida turlicha bo`lishi lozim. O`rgatishni boshlanishida harakat to`liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa ko`rsatma berishlari bilan almashinadi. Ko`rsatmalar yordamida harakatdagi xatolarni to`qirlash va ogohlantirish va ularni baholash mumkin. Buyruqlar va ko`rsatmalar kichik yoshdagilarga jismoniy mashqlarni teng boshlash, tugallash, uni sur`atini aniqlash, ritmini, harakatga yo`nalish berish uchun qo`llaniladi. Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda foydalanish mumkin. Ko`rsatmalardan esa asosan kichik yoshdagi guruhlarda ko`proq foydalaniladi.

Ko`pchilik jismoniy mashqlar, ashulalar, she`rlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni o`qish bilan qo`shib ijro etiladi.

Bajarilish paytida bolalarga savol berish, ularni fikrlashga o`rgatadi, o`sha jismoniy mashq haqida to`li? bo`limga, harakatni his qilishga imkoniyat ochadi. Suhbat ham bajariladigan jismoniy mashq haqida ko`proq ma`lumot fikrga ega bo`lish va jismoniy mashqlarni bajarilishi haqida lozim bo`lgan malakalarga manbaa bo`lishi amaliyotda kuzatilgan. Jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar o`qish, rasmlar ko`rish, o`yingohlarga ekskursiyalar va sayirlar qilish davomida ham so`zdan foydalanish ularni fikrlashga o`rgatadi.

Mashq uslubiyati juda xilma-xildir. Kichik maktab yoshidagi bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar birvarakayiga hamma uchun umumiy holda ko`rsatib bajarish ko`proq qo`llaniladi, lekin, olingan jismoniy mashqlar bolaning anatomik-fiziologik qobiliyatiga mos tushishi e`tiborga olinishi kerak. Bu yoshda

ko'proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruhlariga, organizmiga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadiganlardan foydalanish lozim. Bu talablarga jismoniy mashqlarning velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan olingan mashqlar javob beradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarga statik xarakterdagi jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishini buzadi. To'liq muskul qisqarishini talab qiladigan kuch mashqlari esa muskul va nerv bo'qinlarining ishlarini susaytiradi. Yoshi ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham o'zgartiriladi va qiyinlashtiriladi. Bolalar yaslisi va bog'chalarida beriladigan mashqlar "Kichik yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturi"da (2010) berilgan.

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va engil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlayverish, tolishini vujudga keltiradi. SHuning uchun qaytarishni xilma-xil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lgandan so'ngina amalga oshiriladi. harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda - o'yin, musobaqa, turli-xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. "Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi", "Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi", "To'pni kim uzoqroqqa ota oladi" yoki "Mo'ljalni ura oladi" kabilar. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga hoslik o'qitish uslubiyatlarini o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarni o'qitishda taqlid qilish, ko'rib turgan narsaga o'xshatish pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo'ljalga berish, o'yin usullarini kiritish, o'qitishni emotsionalligini oshiradi.

1.2. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish prinsipi

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir o'quvchi har tomonlama rivojlangan bulishi lozim, afsuski, kishilar o'zida ruhiy, ma'naviy va jismoniy sifatlarni mujassamlashtirgan xolda tugilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, usha ijtimoiy sharoitga va mavjud madaniyat tizimiga bog'liq. Jismoniy madaniyat esa madaniyatning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir. Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, inson organlari va sistemalarining biologik rivojini har doim va har erda ichki talab tarzida ifodalaydi.

SHuning uchun xam inson madaniyatsida qo'llaniladigan har qanday tarbiyaning turli shakllari jismoniy madaniyat jarayoni bilan ilojsiz bog'langandir. Busiz har tomonlama garmonik madaniyat amalga oshmaydi. Jismoniy madaniyatning boshqa madaniyat turlari bilan bog'liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy - ilmiy fanlarning ochiq munozarasi fandagi o'sha eski bahsni hozir xam davom ettirishga urinuvchilar mavjud bo'lib, odam tanasining tashqi ko'rinishi va uning funksiyasiga tashqi ta'sir bilan o'zgartirish kiritish mumkin emas deb, madaniyatning rolini inkor etadilar.

Jismoniy madaniyat jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yulga kuya olishni mumkunligi ilmiy asoslangan. Kishining ruhiy, ma'naviy qobiliyatini o'sishga eng avval o'sha ijtimoiy sharoit, so'ngra esa insonni o'zning muhitni o'zgartirish yoki uni o'zgartirish uchun olib borilgan faoliyati rol o'ynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarning tabiiy fanlardagi dunyokarashi allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning moxiyati katta ekanligini, jismoniy xam psixik faoliyat, bosh miya po'stloq qismida sodir bo'ladigan vaqtlari aloqa orqali sodir bo'lishligining amaliy shoxidimiz. Ular ta'lim va madaniyat jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni hosil qilish" deb tushuntirdilar.

Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli refleks aloqalarini yaratish o'quvchining faqat ma'naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan fiziologik poydevor bo'lishi mumkin ekanligini isbotladilar.

O'quvchini har tomonlama rivojlantirish prinsipining asosiy talablari:

1. Madaniyatning barcha tomonlarini bir butunligiga erishish. Jismoniy madaniyat orqali erishilgan yuqori natijaning o'zi o'quvchini har tomonlama rivojlanishini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruhiy, etetik, va ma'naviy sifatlarni ham qo'shib madaniyatlashsin. O'quvchi o'shandagina mehnat va Vatan ximoyasiga tayyor bo'ladi. Bunga rioya qilinganda, bizning jismoniy madaniyatchi larimiz hal qiluvchi vaqtda, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflil ishlarda oldinda bo'ladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat a'zolarining barcha ishlari aniq ma'nodagi mutaxassislikka yo'naltirilgan holda bo'ladi. Bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. U yoki bu faoliyatdagi yutuq 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 etarli bulsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomonlama garmonik rivojlantirishning omilidir.

Jismoniy madaniyatning sog'lomlashtirishga 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 mustaxkamlashga xam javob beradilar.

Vrach va pedagog nazorati ostida jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanilishigagina, u ijobiy effekt beradi. Noto'g'ri foydalanish esa sog'ligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. shuning uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, sog'ligini xisobga olish, sistemali vrach va pedagogik nazorat madaniyat jarayonida yetakchi

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

Jismoniy madaniyatni sog`lomashtirish bilan boglab olib borish prinsipi vrach, pedagog va shug`ullanuvchining kunlik muntazam muloqotini talab qiladi. Jismoniy madaniyat prinsiplari bir-biri bilan o`zaro o`zviy bog`liqlikni taqazo etadi. SHundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy madaniyatning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog`liqligi uning etakchi prinsipidir. SHu prinsipgina mamlakatimizda jismoniy madaniyatning 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 madaniyatini jismoniy madaniyat jarayonida yo`lga qo`yish mumkin.

O`Quvchini har tomonlama rivojlantirish prinsipi ijtimoiy hayotga - ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tomonlama rivojlangan o`quvchiga talabni oshiradi. Bunday har tomonlama jismoniy, ma`naviy rivojlanganlarni madaniyatlash mamlakat iqtisodiyoti va mudofaasini ta`minlashda muhim rol o`ynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino "Jismoniy mashqlar hakida 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, meyorida 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 etarli 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, madaniyat jarayonining muhim ko`rsatmasiga, kerak bo`lsa, nizomiga aylanishi lozim. Jismoniy madaniyatning yuqorida qayd qilingan prinsiplari qatori sog`lomlashtirishga yo`naltirishning amaliy samarasi kattadir.

SHuning uchun jismoniy madaniyat tizimining umumiy prinsiplariga rioya qilish jismoniy madaniyatni amalga oshirayotgan mutaxassisdan shug`ullanuvchilar sogligini e`tiborga olishni muhim ahamiyati borligini takidlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagog jarayon davomida uchala prinsipga o`z vaqtida rioya kilinsa, qo`yilgan talablari mukammal bajarilsa, jismoniy madaniyat jarayonining samaradorligi ortadi.

Maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga umumiy rahbarlik qilish direktorga va o`quv bo`limi mudiriga yuklatiladi. Darslar, seksiya mashg`ulotlari, sog`lomlashtirish musobaqa-tadbirlari tashkil qilish, o`quvchilar sog`lig`ini yaxshilash va mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish ishlarining kun tartibini yo`lga qo`yish ustidan nazoratni amalga oshirish uchun maktab direktori tomonidan komissiya tayinlanadi. Komissiya tarkibiga ma`rifat va ma`naviyat ishlari bo`yicha va xo`jalik ishlari bo`yicha direktor o`rinbosarlari, yoshlarni chaqiriqqacha tayyorlash, tabiatshunoslik, biologiya, musiqa va rasm o`qituvchilari tibbiy xodim, ota-onalar, o`quvchilar orasidan vakillar kiradi.

Komissiyaning vazifasi quyidagilardan iborat: o`quv dasturining to`liq bajarilishi, 1 yilda 2 marta o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bo`yicha nazorat sinovini o`tkazish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik, sog`liqni saqlash va mustahkamlash, darslarning sifatini oshirish bo`yicha ota-onalar va o`quvchilarga tavsiyalar berish, nazorat qilish, tibbiy ko`rikning o`z vaqtida o`tkazilishini nazorat qilish va boshqalar.

Jismoniy madaniyat darsi o`quvchilarni sog`lomlashtirish, umumiy va jismoniy tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo`yicha bilim hosil qilishni o`z oldiga maqsad qilib qo`yadi.

Jumladan:

- o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarni, mehnatsevarlik, faollikni tarbiyalashga;
- o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni yengishga qodir etib tarbiyalashga;
- o'quvchilarda hayotiy muhim malaka va ko'nikmalarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, sayohat asbob-anjomlaridan foydalana olish) shakllantirishga;
- o'quvchilarning jismoniy mashqlar gigienasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarini boyitishga;
- sport bo'yicha targ'ibotchilik, jamoatchilik, tashkilotchilik, instruktorlik malakalarini singdirish, harakatlarning estetikasini to'g'ri talqin qilishga odatlantirishga;
- kichik maktab yoshidagi o'quvchilarida ularning kelajakda egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga;
- o'quvchilarni Olimpiya o'yinlari tarixi, Firdavsiy, Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Bobur, Mahmud Qoshhariy, Abdulla Avloniy va boshqa buyuk olimlarning g'oyalari, Alpomish, Paqlavon Mahmud, Barchinoy, To'maris, Ashar polvon va boshqa paqlavonlarning hayoti, respublikamizning hozirgi kundagi atoqli sportchilari bilan tanishtirishga;
- bolalarning maktabda o'qitishning birinchi kunlaridan boshlab Jismoniy madaniyat darslarida ularning "tabiat-sog'liq-inson" tushunchasini o'zlashtirib olishlariga erishish kerak.

O'Quvchilarda o'simliklar va hayvonot olamini muhofaza qilish, suv va havoni ifloslantirmaslik va boshqa shu kabi fazilatlarni tarbiyalash va chuqurlashtirish muhimdir.

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

1-4-sinflarda Jismoniy madaniyat darslari o'g'il bolalar va qizlar bilan birgalikda o'tkaziladi. 5-9 sinflarda esa o'g'il bolalar va qizlarni alohida

guruhlarga bo`lish maqsadga muvofiqdir. Qizlar bilan darslarni va mashg`ulotlarni imkon qadar ayol o`qituvchi o`tkazishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari, jismoniy mashqlar tabiatning sog`lomlashtiruvchi omillari (havo, suv, quyosh) va gigienik omillar (shaxsiy va jismoniy gigiena)ning ijobiy ta`siri bilan qo`shib olib borilishi zarur.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitlarida Jismoniy madaniyat darslari, asosan, ochiq havoda (mustasno holatlar: yomg`ir, +14°S gacha havo harorati, quyoshli kunlarda soyada va ochiq maydonchalarda galma-galdan) o`tkaziladi.

Ayrim sport turlari bo`yicha yoki an`anaviy xalq bayramlari bilan bog`liq jismoniy va sport bayramlarini ("Chaqqonlik - go`zallik", "Balli, yigitlar", "Balli, qizlar", "Quvnoq startlari", "futbol tunchalari", "Oltin kuz") o`tkazish maktab yoshidagi bolalarning ta`lim olish jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi, ularning sog`lig`ini mustahkamlaydi.

Maktabda "Hosil", "Navro`z" bayramiga bag`ishlangan musobaqalar tashkil etish va o`tkazish jamoatchilik uchun an`anaga va sihat-salomatlik ko`rigiga aylanishi muhimdir. Sog`lomlashtirish musobaqalarini imkon qadar ommalashtirish uchun ularni avval sinflararo, keyin maktablararo, tumanlararo, viloyatlararo o`tkazish zarur. Respublika birinchiligi final musobaqalarini o`tkazish vaqti va joyi Xalq ta`limi vazirligi Nizomiga asosan aniqlanishi lozim.

DASTUR BO`LIMLARINING O`QITILISHNI O`QUV SOATLARI

HAJMI TAQSIMOTI (I-IV S I N F L A R)

№	Dastur bo`limlari:	I	II	III	IV
1	Bilim asoslari	Dars jarayonida			
2	Gimnastika	16	16	16	14
3	Yengil atletika	14	16	16	18
4	harakatli o`yinlar va sport o`yinlari elementlari	38	36	36	12
5	Sport o`yinlari (b/b v/b k/t)				12
6	Futbol o`yini				12
7	Kurash				
8	Suzish				
	Jami:	68	68	68	68

1.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy faolligini oshirishda pedagog va ota-onalar hamkorligi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov: "Biz sog'lom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona odob - axloq va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz",-deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi yig'ilishidagi ma'ruzasida. "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etilganligi, xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil qilinganligi ham kelgusida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab etkazishga xizmat kiladi. Barkamol avlodni tarbiyalash uchun nafakat ta'lim muassasalari xodimlaridan, balki ota-onalardan ham ancha-muncha harakat talab qilinadi.

Bolalarning oilada va davlat muassasalarida jismoniy jihatdan tarbiyalash vazifalari bir butun jarayon bo'lib, bu vazifalar ota-onalar bilan pedagog xodimlari birgalikda umumiy tarzda kuch-g'ayrat sarflashlari orqali hal etiladi. Ota-onalar bilan muntazam ish olib borish muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachi ba jismoniy tarbiya instruktori ota-onalar uchun suhbatlar, konsul'tatsiyalar, majlislar, ochiq kunlar, mashgulotlar tayyorlaydi va o'tkazadi, ota-onalarni bolalar bilan bo'lib o'tadigan musobaqalarga taklif etadi, ularni hakamlik ishlarini bajarishga jalb kiladi, bolalar bog'chasida ota-onalar navbatchiligini uyushtiradi, shuningdek, bolalarning uylariga borib oila a'zolari bilan uchrashib turadi. Jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil kilishda ota-onalarga yordam berish va ko'rgazmali targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish maqsadida maxsus burchak - ko'rgazmalar, stendlar hamda barcha yosh guruhlardagi bolalarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligiga oid ma'lumotlar yozilgan burchaklar tashkil qiladi. Mashq bajarishda bolalarga o'rnak bo'lish va jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarib ko'rsatish uchun jismoniy tarbiya instruktori bilan birga ota-onalar ham o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda oshirib borish kerak: buning uchun mustaqil ravishda yoxud umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida, sport seksiyalarida shug'ullanish, musobaqalarda ishtirok etib turish kerak. Oilada

bolaning kichik yoshidan boshlab uni murakkab harakatlarni bajarish mahoratiga (masalan, velosiped xaydashga, suvda suzishga va boshqa shunga o`xshash harakatlarga) ota-onalar tomonidan o`rgatilib boriladi. Jismoniy mashqarning turlarini egallab olish uchun bolaga individual tarzda yordam berish hamda mashq chog`ida ehtiyot chorasini ta`minlash zarur. Bunday mashqlarni bolalarga umumiy-o`rta ta`lim muassasalarida o`rgatish oilada o`rgatishga haraganda ancha qiyinroqdir. Oilada jismoniy tarbiyani to`g`ri amalga oshirish uchun Boshlang`ich ta`lim o`quvchilar jismoniy tarbiya darslarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug`ullanayotganligini ota-onalar bilishlari kerak. Shuningdek ular o`z farzandlarining qanday jismoniy nagruzka bilan butun kun mobaynida va butun xafta davomida qanday shug`ullanayotganligini ham ota-onalar bilishlari kerak. Mana shu butun nagruzkalarni hisobga olgan holda bola maktabdan uyga qaytib kelganidan keyin u bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlarning rejasi tuziladi. Dam olish kunlari va bayram kunlari uchun ham xudi shu tarzda (ertalabki gimnastika, harakatli o`yinlar va boshqalar bo`yicha) reja tuzib mashq qilinadi. Umumiy-o`rta ta`lim muassasalari bolalarning jismoniy tarbiyasi to`g`risidagi bilimlarini oshirishga ota-onalarga katta yordam berishi mumkin. Buning uchun bolalar bog`chasida ota-onalar uchun burchaklar tashkil etiladi, ochiq darslar, suhbatlar, konsul`tatsiyalar o`tkaziladi va hokazo, maktabgacha tarbiya muassasalarining xodimlari ota-onalarga bolalarning jismoniy tarbiyasi bo`yicha nashr etilgan maxsus adabiyotlarni tavsiya etadilar. Oilada ham maktab singari jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks tarzda qo`llash katta ahamiyatga egadir. Bunday qulay gigienik sharoitlarni vujudga keltirish, atrof muxitdagi tabiiy omillar (quyosh, havo, tiniq suv) dan foydalanish, har qil jismoniy mashqarni bajarish juda muhimdir; bolalar qo`llaridan keladigan jismoniy mexnatning barcha turlari bilan shug`ullanishlarini, barcha harakatlarni to`g`ri bajarishlarini, faoliyatning har xil turlari (rasm chizish, plastilindan va loydan har xil shakllar yasash va boshqalar) bilan muntazam shugullanishlarini kuzatib borish lozim. Ota-onalar bolalar bilan mashg`ulot o`tkazish uchun zarur bo`lgan jismoniy tarbiya inventarlarini (velosiped, samokat, rolikli kon`ki, badminton, stol tennisi, koptoklar, skakalkalar

va boshqalarni), kiyim-kechaklarni, poyafzalni oldindan harakat qilib topib qo'yishlari kerak. Xonada gimnastika burchagi xam tashkil kilish ham mumkin: u yerga kichkina narvoncha o'rnatiladi, shunga arqon, xalqalar osiladi va va boshqa shunga o'xshagan sport snaryadlari o'rnatib qo'yiladi. Bu sohada ota-onalar o'z bolalari bilan birgalikda shug'ullanib, ularga o'rnak ko'rsatsalar, masalan: badminton, tennis mashg'ulotlarini birga o'tkazib, birga o'ynasalar, suvga bolalar bilan barobar tushib, ular bilan barobar suzsalar va boshqa shunga o'xshash tadbirlarni hamkorlikda o'tkazsalar, misol uchun "Otam, onam va men - butun bir sport oilamiz" deb ataladigan va boshqa shunga o'xshash musobaqalar ota-onalarning ishtirok etishi xususan Boshlang'ich sinf o'quvchilari tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar bolalarga jismoniy tarbiya tugrisida bilim beradilar, ularga jismoniy mashqarni tugri bajarishni o'rgatadilar (izohlab tushuntiradilar va o'zlari bajarib ko'rsatadilar). SHunday kilinganda bolalarni tarbiyalash va ularning salomatligini mustaxkamlash uchun, ayniqsa qulay psixologik iqlim vujudga keltiriladi. Ota-onalar bunday ishlarni amalga oshirishlari uchun ularga yuqoridagilarni bildirish, sportga bo'lgan mehrini uyg'ota olish tarbiyachilarning bo'ynidagi katta vazifalardan biridir.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bolalar sportini rivojlantirish yo'lida ota-onalar bilan ko'proq ishlab, ularning sport va jismoniy tarbiya hakidagi bilimlarini oshirish, sportning bola sog'ligiga bo'lgan ijobiy ta'siri haqida ma'lumot berishdan boshlanadi. Umumiy-o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lmasin, bola uyga kelib bu mashqarni davom ettirmasa, jismoniy tarbiyaning bolaga bo'lgan ijobiy ta'siri susayadi. CHunki bola ko'proq vaktini uyda, ota-onasining yonida o'tkazadi. Agar ota-ona sport va jismoniy tarbiyaning barcha qirralari bilan tanish bo'lsa, uning ijobiy tomonlari haqida tula'onli ma'lumotga ega bo'lsa, yukorida aytib o'tilgan barcha ishlar amalga oshiriladi va bola eng yaxshi jismoniy tarbiyaga ega bo'ladi. Bu borada ko'proq ota-onalar bilan ishlab, ularning o'zini ham sportga jalb kilish, televidenie, radio orqali targ'ibot-tashviqot ishlari olib borish, sport to'g'risidagi ko'rsatuvlarni,

jurnallarni ko`paytirish, chempionlar bilan suhbatlar o`tkazish, ular xayoti bilan tanishtirish o`z samarasini beradi.

1.4. Uyga vazifa, o`quvchilar jismoniy faoliyatning tarkibiy qismi

Bolalarni jismoniy tarbiyalashni faqat darslarda to`la amalga oshirish mumkin emas, chunki haftada bo`ladigan ikki soatlik mashg`ulot bilimlar, jismoniy mashqlarga oid malaka va ko`nikmalarni mustahkam o`zlashtirishni ta`minlay olmaydi.

O`quv materialini o`zlashtirishda katta muvaffaqiyatlarga erishish uchun o`quvchilar mustaqil ishlashlari zarur. Bunday faoliyatning turlaridan biri uyga berilgan vazifani bajarishdir.

Uyga vazifa o`tilgan materialni puxta egallashga yordam beradi, o`quvchilarda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanishi ko`nikmasini tarbiyalashga yordam beradi va ularning sog`ligi hamda jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta`sir etadi.

Bunday tashqari, o`qituvchi maslahatlarini bajarish o`quvchilarda mustaqil ishlash malakasini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega, zero bu ularga maktabni tugatgandan so`ng kerak bo`ladi. Beriladigan tavsiyalar umumiy va individual bo`lishi mumkin. Individual tavsiyalar ayrim o`quvchilarning o`ziga xos xususiyatlariga qarab beriladi.

Mustaqil mashg`ulotlar uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin: umumrivojlantiruvchi mashqlar, kalta arg`amchi bilan bajariladigan mashqlar (ayniqsa o`g`il bolalar uchun, chunki ular arg`amchida qizlarga qaraganda yomonroq sakraydilar), balandlikdan va balandlikka sakrash, uzoqqa va nishonga otish, tirmashish va muvozanat saqlash mashqlari, to`plar bilan bajariladigan mashqlar, topshiriq tipidagi mashqlar, o`yin mashqlari va boshqalar.

Uyga beriladigan taxminiy vazifalar:

- a) badantarbiya (zaryadka)ning dastlabki ikki mashqini bilish va bajara olish;
- b) kalta arg`amchida ikki kishi bo`lib sakrashni mashq qilish;
- v) raport berishni o`rganish;

- g) to`pni chap (o`ng) qo`l bilan irg`itish va ilib olish;
- d) uch usulda arqonga tirmashishni mashq qilish. Vazifalar tushunarli, xavfsiz, o`quvchilarning kuchi etadigan, lekin shu bilan birga ma`lum darajada qiyin bo`lishi lozim.

Har bir vazifa o`qituvchi tomonidan plan tuzishda oldindan o`ylab olinadi. Vazifa dars vaqtida beriladi (mashqlarni o`rganish bilan bog`liq ravishda), mashg`ulot so`ngida esa o`quvchilarga u haqda eslatiladi. Dars jarayonida uyga vazifa o`zgartirilishi mumkin.

O`quvchilar vazifaning mazmuni va bajarish qoidasini aniq tasavvur etishlari uchun u batafsil tushuntirilishi kerak. Ayni paytda uni bajarish tartibi va o`rni (uyda, sport maydonchasida va hokazo) ham ko`rsatiladi. O`qituvchi vazifalarning bajarilishini talab qilsa, tekshirsa, baho qo`ysagina uyga vazifa berish o`zini oqlaydi. Bunday sharoitlarda uyga vazifa berish o`quvchilarni jismoniy tarbiyalash ishining muhim omiliga aylanadi.

DARS TIPLARI

Maktab faoliyatida quyidagi dars tiplari mavjud:

- a) kirish darslari;
- b) yangi material bilan tanishish darslari;
- v) o`tilgan darsni takomillashtirish darslari;
- g) aralash darslar;
- d) yakuniy darslar.

Har qanday dars tipovoy strukturaga muvofiq o`tkaziladi, lekin ularning har biri o`ziga xos xususiyatga ega.

Kirish darslari o`quv yilining, chorakning boshida, shuningdek dasturning yangi bo`limlarini, masalan, gimnastika darsidan oldin o`tiladi.

Kirish darsining boshida suhbat bo`ladi. Unda o`qituvchi o`quvchilarni bo`lg`usi darslarning mazmuni, o`qituvchi va o`quvchilarning vazifalari, o`quv dasturi ularga qo`yadigan talablar bilan tanishtiradi. O`qituvchi bu darsda bolalar e`tiborini aktiv harakat qilish, vazifalarni aniq bajarish, butun sinf kollektivi

birgalikda aqil harakat qilishi zarurligiga qaratadi. Suhbat ifodali, hayajonli, bolalarda qiziqish uyg'otadigan, ularni yaxshi shug'ullanishga undaydigan bo'lishi lozim.

Kirish darsida o'quvchilarni darslarning o'tish tartibi, saflanish (o'quv yili boshidagi, kirish darslarida, odatda, bo'yiga ko'ra saflaniladi) tanishtiriladi, ularga darslarga tayyorlanish, maydonchaga va zalra kelish haqida, navbatchilarning vazifasi, mashg'ulotlarning uyushgan holda boshlanishi va tugallanishi haqida gapiriladi.

Kirish darsi, odatda, sinfda boshlanadi va amaliy mashg'ulot o'tadigan joyda davom ettiriladi. O'qituvchi bolalarni bo'lg'usi darslarga tayyorlash bilan bog'liq vazifalarni bajarib bo'lgach, vaqtning bir qismi o'quvchilarga tanish o'yinlarni o'tkazish uchun foydalanadi. Bunda agar o'quvchilarga o'yinni tanlash, tashkil etish va o'tkazish tashabbusi berilsa, yaxshi bo'ladi. Uyin faoliyati o'quvchilarni bo'lg'usi darslarga a'lo darajada tayyorlaydi.

1-sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan birinchi darsda boshqa darslarga mo'ljallangan jismoniy tarbiya daqiqalarini yoki mashg'ulotlar oldidan bajariladigan gimnastika kompleksini o'rganish mumkin. Bu darsda o'quvchilar ilk bor jismoniy madaniyat zali ostonasini bosib o'tadilar, sport maydonchasiga keladilar, u yerda o'qituvchi ularni mashg'ulot joyi bilan tanishtiradi. Havo ochiq paytda bolalarga tanish o'yinlarni o'tish zarur. Birinchi jismoniy madaniyat darsi o'quvchilar hayotida katta ahamiyatga ega, shuning uchun bu dars juda puxta o'ylanishi va yaxshi o'tkazilishi lozim.

I sinfda kirish darsining taxminiy plani

B i r i n c h i c h o r a k. 1 - dars.

Darsning vazifalari:

- 1) o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish hamda ularga tayyorlanish bilan tanishtirish;
- 2) bolalarga sport kiyimlari to'g'risida ko'rsatmalar berish;
- 3) darslargacha bo'ladigai gimnastika kompleksini o'rgatish.

Mashg'ulot joyi: sinf, maydoncha.

Darsning mazmuni

Kirish qism-11 minut.

Fizkul'tura darslari, sport kiyimi, mashg'ulotlarga bajariladigan gimnastika haqida qisqacha suhbat-8 minut.

Juft-juft bo'lib saflanish va maydonchaga uyushgan holda chiqish-3-4 minut.

A s o s i y q i s m - 28 minut.

Qo'l ushlagan holda doira qurib saflanish- 1-2 minut.

Mashg'ulotlarga bajariladigan gimnastika kompleksini o'rganish – 10 minut.

3. Bolalarga tanish o'yinlar-16 minut.

4. Yakunlovchi qism-5 minut.

Juft-juft bo'lib saflanish, maydonchadan sinfga uyushgan holda chiqish -3 minut.

Darsni yakunlash-3 minut.

Kirish darslaridan so'ng yangi material bilan tanishish darslari o'tiladi. Bunday darslar ko'p bo'lmaydi. Kirish darsidan so'ng faqat bitta yangi material bilan tanishish darsi o'tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma'lum bo'lgan material uchraydi.

Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi bo'lgan material mavjud. Bu o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziharli materiallarni berish vazifasini yuklaydi.

III sinfda yangi material bilan tanishtirish, darsining taxminiy plani

Birinchi chorak. 2- dars.

Darsning vazifalari: raport, "qadamlash" usulida yugurib kelib uzunlikka sakrash, "Ovchilar va o'rdaklar" o'yini bilan tanishtirish.

Dars joyi: maydoncha.

Inventar': voleybol to'pi.

Darsning mazmuni

K i r i s h q i s m-10 minut.

Yonma-yon saflanish. Bolalarni dars vazifalari bilan tanishtirish. Raport (tanishish). Bir qator kolonnada yura turib, doiraga qayta saflanish. Asosiy qism - 30 minut.

Zaryadka tipidagi umumrivojlantiruvchi mashqlar. Ularga uzunlikka sak-rashga tegishli yordamchi mashqlar kiritiladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash: "qadamlab" sakrash (tanishish). "Ovchilar va o`rdaklar" o`yini (tanishish).

Yakunlovchi qism - 5 minut.

To`rttadan bo`lib oldinma-keyin saflanish. qo`shiq aytib yurish. Yakunlash.

Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o`rganilgan mashqlarni bajarishni yaxshilashdan iborat.

Bu darslarda e`tibor mashqlarni bajarish texnikasiga, ko`nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakatlanish malaka va ko`nikmalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirishlar hamda o`yinlar qo`llanadi.

Ko`proq aralash darslar o`tiladi. Ularda yangi material bilan tanishtirish va o`tilganlarni bajarishii takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida yangi materialni mashqlarning bir turida berish va unga nisbatan ko`proq vaqt ajratish lozim. Darsning qolgan materiallari, mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun, takrorlanadi.

Ma`lumki, yangi material bolalardan katta quntni talab qilsa, u darsning birinchi yarmida beriladi, so`ng esa o`tilganlar takrorlanadi. Ko`pincha shunday ham bo`ladiki, yangi material oldingi darsda o`tilgan mashqlarni takrorlagandan so`ng beriladi. Bunday paytda yangi material mashqlarni bajarishdagi katta yoki kamroq aniqlikni, shuningdek, o`irlikning oshib borishini hisobga olgan holda dars asosiy qismining o`rtasida ham o`tilishi mumkin.

II sinfda aralash darsning taxminiy rejasi.

Ikkinchi chorak. 8- dars.

Darsning vazifalari: 1) to`pni otish va ilib olish malakalarini tokomillashtirish; 2) gimnastika devoriga tirmashishning turli usullari bilan tanishtirish.

Jihoz va inventar': 1) kichik to`plar (o`quvchilar miqdoriga harab); 2) gimnastika devori.

O`tkaziladigan joyi: zal.

Darsningmazzmuni

Kirish qism - 10 minut.

Yonma-yon saflanish. Salomlashish. Dars vazifalari bilan tanishish. Chapga va o`ngga burilish. Bir qator kolonnaga saflanib aylanib yurish. To`plarni tarqatish. Ikki qator kolonnaga saflanish.

Asosiy qism-28 minut.

To`plar bilan erkin mashqlar. To`plarni juft-juft bo`lib ma`lum usullarda uzatish.

Yonma-yon saflanish.

Bir usulda gimnastika devoriga tirmashish.

Turli usullar bilan gimnastika devoriga tirmashish.

"Oktyabryatlar" o`yini (avval o`tilgan).

Ya k u n l o v c h i q i s m-7 minut.

Bir qator kolonna bo`lib saflanish.

Oyoqning butun kaftida va oyoq uchlarida yurish. Dars yakunlarini chiqarish.

DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 2 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar

GIMNASTIKA

1. Baland turnikda yuqoriga tortilish (2-3 marta).
2. Turgan joyda yuqoriga sakrash va yumshoqqina tushish.
3. Har kuni ertalabki gimnastika mashqini qaytarish.
4. 15-20 metrga tezlanib yugurish.

YENGIL ATLETIKA	<ol style="list-style-type: none"> 5. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladi). 6. Turgan joydan uzunlikka sakrash - 10 martagacha. 7. 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 8. Sonni va tizzani baland ko'tarish bilan yugurish (turgan joyda), 2x10 marta. 9. Sidirg'asiga 2x10 dan 20 marta sakrash. 10. Tayanib cho'qqayib o'tirish va turish, 7-10 marta. 11. Arg'amchi bilan sakrash (ikki oyoqda) - 50 martagacha sakrash. 12. To'pni devorga to'g'ri uloqtirish - 10-15 marta.
------------------------	--

**DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 3 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar**

GIMNASTIKA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 2. Arg'amchida sakrash. 3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. 4. Turnikda 2-3 marta tortilish. 5. 2-3 daqiqa yugurish.
YENGIL ATLETIKA	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ertalabki gigiyenik gimnastika (6-8 mashq). 7. 1-8 daqiqagacha sekin-asta yugurish (o'rta me'yorda). 8. Arg'amchida 60-80 martagacha sakrash. 9. Turgan joydan uzunlikka sakrash (9-10 marta). 10. Tayanib, cho'qqayib o'tirish, qo'llarda tayanib yotish va turish (8-12 marta). 11. Devordan 30-40 sm masofada turib, o'ngga qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish (10-15 marta). 12. Sakrab qo'llarni daraxt shoxiga tekizish (12-15 marta). 13. Turgan joydan tizzalarni baland ko'tarib yugurish (qo'llarni devorga tirab turgan holda, 3x15 marta). 14. Oyoqdan oyoqqa sakrash (3x10 marta).

**DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 4 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar**

GIMNASTIKA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 2. Arg'amchida sakrash. 3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. 4. Turnikda 2-3 marta tortilish. 5. 3-5 daqiqa yugurish.
YENGIL ATLETIKA	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladi). 7. Turgan joydan uzunlikka sakrash - 10 martagacha. 8. 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 9. Tizzani baland ko'tarib yugurish (turgan joyda), 2x10 marta. 10. Sidirg'asiga 2x10 dan 20 marta sakrash. 11. Tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'lga tayanib yotish va turish 7-10 marta. 12. Arg'amchi bilan (ikki oyoqda) - 50 martagacha sakrash. 13. To'pni devorga to'g'ri uloqtirish - 10-15 marta.
BASKETBOL	<ol style="list-style-type: none"> 14. Arg'amchida to'xtamasdan 30 marta sakrash. 15. Sakrab turib, tizzalarni ko'tarib ko'krakka yetkazish (2 marta takrorlash). 16. Ko'llar bilan devorga 45* tayanib ularni bukib yozish: 12 marta - 10 marta - 8 marta - o'g'il bolalar uchun; 10 marta - 8 marta - 6 marta - qiz bolalar uchun.
VOLEYBOL	<ol style="list-style-type: none"> 17. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish. 18. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan, asosan, ko'proqyelka, qo'l mashqlarini bajarish. 19. Arg'amchi (gardish), gimnastika tayoqchasi, kichik gantellar bilan mashqlarni mustaqil bajarish. 20. Jismoniy kuchli mashqlarni bajarish. 21. Ko'proq balandlikka sakrash mashqlarini bajarish. 22. 1 daqiqa arg'amchida sakrash. 23. Polga tayanib yotgan holda, qo'llarni 20 martagacha bukish va yozish.

FUTBOL	<p>24. Ertalabki gigiyenik gimnastika (8-10 mashq).</p> <p>25. Arg'amchida 50 marta sakrash.</p> <p>26. Yonlama va chalishtirma qadamlar bilan yugurish.</p> <p>27. 7-8 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.</p> <p>28. Bolalarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlarda qatnashish.</p> <p>29. Skameykada tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (10 marta).</p>
--------	---

**DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 5 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar**

GIMNASTIKA	<p>1. Har kuni 5-6 daqiqa ertalabki gimnastika mashqini bajarish.</p> <p>2. Turnikda tortilish (5-6 marta) - o'g'il bolalar uchun.</p> <p>3. Polga tayanib 10-12 marta qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalar uchun).</p> <p>4. O'rindiqqa tayanib qo'llarni 8-10 marta bukish va yozish (qizlar).</p> <p>5. Chalqancha yotgan holda 90* gacha gavadani 12-15 marta ko'tarish.</p> <p>6. Har kuni 4-6 daqiqa sekin yugurish.</p>
YENGIL ATLETIKA	<p>7. Ertalabki gigiyenik gimnastika (badan tarbiya).</p> <p>8. 8-9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.</p> <p>9. Turgan joyda sonni yoki tizzani baland ko'tarib yugurish (3x10 metrga).</p> <p>10. Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurish (5-6 x 20-30 metrga).</p> <p>11. Turgan joyda tennis koptogini devorga uloqtirish (to'g'ri bajarish, 10-13 marta).</p> <p>12. Bir daqiqa qavomida arg'amchida sakrash.</p> <p>13. Turgan joyda uzunlikka sakrash (10-12 marta).</p> <p>14. Sidirg'asiga oyoqdan-oyoqqa sakrash (20 marta).</p> <p>15. 3-5 metrdan yugurib kelib uzunlikka sakrash.</p>

BASKETBOL	<p>16. 10 soniya davomidabir joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish.</p> <p>17. Bir joyda turib tizzalarni baland ko'tarib sakrash: O'g'il bolalar - 10 marta sakrash - "5" ball, 8 marta - "4", 6 marta - "3" ball; Qiz bolalar - 8 marta sakrash - "5" ball, 6 marta - "4", 4 marta - "3" ball;</p> <p>18. Qo'llarni 45* devorga tayangan holda, bukish va yozish: O'g'il bolalar - 15 marta sakrash - "5" ball, 12 marta - "4", 10 marta - "3" ball; Qiz bolalar - 12 marta sakrash - "5" ball, 10 marta - "4", 8 marta - "3" ball;</p> <p>19. To'pni yerga urib asta o'tirib, turib yugurish (6 marta o'ng va chap qo'llarda).</p>
VOLEYBOL	<p>20. Balandlikka sakrash va kuchli mashqlarni bajarish.</p> <p>21. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish.</p> <p>22. Polga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalarga 10-15 marta, qizlarga 5-6 marta).</p> <p>23. Devordan yarim metr uzoqlikda turgan holda devorga qo'llar bilan tayanib, kuch bilan devordan orqaga itarilish (10-15 marta).</p> <p>24. 2 kg og'irlikdagi gantel bilan 4-5 mashqni bajarish.</p> <p>25. 20-30 metrgacha oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab yurish, orqa bilan yugurish.</p> <p>26. Arg'amchida bir va ikki oyoqda sakrash.</p>
FUTBOL	<p>27. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish.</p> <p>28. Turgan joyda arg'amchida 60 marta sakrash.</p> <p>29. 8-9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.</p> <p>30. To'pni oyoq bilan jonglyor qilishni o'rganish.</p> <p>31. O'rindiqqa qo'lda tayanib yotgan holda, qo'llarni bukish va yozish (15 marta).</p> <p>32. Epchillik, tezlikni rivojlantirish bo'yicha beriladigan mashqlarni bajarish.</p>

DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 6 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar

GIMNAS TIKA	<p>1. 7-8 daqiqa har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.</p> <p>2. O'quv mezonlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish.</p>
YENGIL ATLETIKA	<p>3. Oynai jahon, radio to'lqinlari orqali beriladigan ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.</p> <p>4. Arg'amchi, gimnastik tayoqcha (yengashish, cho'qqayib o'tirish, yuqoriga sakrash) bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 5.</p> <p>Arg'amchida 30 soniyadan bir daqiqagacha sakrash.</p> <p>6. Tennis to'pini (12-15 marta aniq) nishonga uloqtirish.</p> <p>7. Turgan joyda uzunlikka 20-30 sm balandlikdagi to'siqdan (tarang qilib tortilgan rezinadan, arg'amchidan) oshib o'tib, 10-15 marta sakrash.</p> <p>8. O'g'l bolalar uchun 12 daqiqagacha asta-sekin yugurish, qiz bolalar uchun 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.</p>
BASKETBOL	<p>9. Joyida turib tovonlarni orqaga siltab yugurish: (o'g'il bolalar - 90 soniyaga - "5", 60 soniyaga - "4", 30 soniyaga - "3" ball qo'yiladi). (qiz bolalar - 60 soniyaga - "5", 45 soniyaga - "4", 30 soniyaga - "3" ball qo'yiladi).</p> <p>10. 45* burchak hosil qilib tayangan holatda qo'llarni bukib yozish: (o'g'il bolalar - 10 martaga - "5", 8 martaga - "4", 6 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 7 martaga - "5", 5 martaga - "4", 3 martaga - "3" ball qo'yiladi).</p> <p>11. Bir oyoqda tizzalarni ko'krakka tortib, har bir oyoqda o'rtacha sakrashlar: 6 marta - o'g'il bolalarga, 4 marta - qizlarga.</p>
VOLEYBOL	<p>12. Egiluvchanlik va mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlarni qaytarish.</p> <p>13. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini mustaqil bajarish</p> <p>14. 10 daqiqagacha yugurish.</p> <p>15. Arg'amchida 3 daqiqagacha sakrash.</p> <p>16. Chap va o'ng oyoqda galma-galdan sakrash.</p> <p>17. Ikki oyoqda har xil usulda yuqoriga sakrash.</p> <p>18. Yuqorida osilgan predmetga qo'lni tekkizish uchun 15-20 marta sakrash.</p> <p>19. Turnikda osilib 4-7 marta gavdani ko'tarish.</p> <p>20. Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish.</p> <p>21. 2 kg gacha bolgan gantellar bilan 4-5 marta mashqlar qaytarish.</p>

FUTBOL	<p>22. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10 mashq).</p> <p>23. Turgan joyda arg'amchida 70 marta sakrash.</p> <p>24. 9-10 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.</p> <p>25. To'p bilan oyoqda jonglyorlikni bajarish.</p> <p>26. O'rindiqqa qo'llarda tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (20 marta).</p> <p>27. Kuch, tezlikni, sakrovchanlikni va boshqa rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish.</p>
---------------	---

**DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 7 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar**

GIMNASTIKA	<p>1. Tayanib qo'llarni bukish va yoziah.</p> <p>2. Har kuni 8-10 daqiqa ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.</p> <p>3. Chalqancha yotgan holda 90* gacha gavdani ko'tarish.</p> <p>4. Oyoq uchida 15-200 marta sakrash.</p> <p>5. Oyoqlarni har tomonga soltab ko'tarish, cho'zib shpagat qilish, "ko'prik" turish</p> <p>6. Osilib oyoqlarni yuqoriga ko'tarish, burchak hosil qilib ushlash.</p>
YENGIL ATLETIKA	<p>7. Ertalabki gigiyenik gimnastika (7-8 mashq).</p> <p>8. O'g'l bolalar uchun 12 daqiqagacha asta-sekin yugurish, qiz bolalar uchun 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.</p> <p>9. 2 daqiqa davomida arg'amchida sakrash.</p> <p>10. 10 soniya davomida devorga tayanib turgan holda (2-3 marta) qadamni tezlashtirib yugurish.</p> <p>11. Bir oyoqda ("to'poncha") o'tirib turish.</p> <p>12. 1-3 qadamdan yugurib kelib tennis to'pini uzoqqa uloqtirish (20 marta).</p>
BASKETBOL	<p>13. Joyida turib tizzalarni ko'krakgacha ko'tarib sakrashlar. Ikki imkoniyatdan 7</p> <p>marta o'g'il bolalar va 4 martadan qizlar uchun.</p> <p>14. Devorga 45* burchak hosil qilib qo'llarni bukib yozish: (o'g'il bolalar - 20 martaga - "5", 17 martaga - "4", 12 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 15 martaga - "5", 12 martaga - "4", 10 martaga - "3" ball qo'yiladi).</p> <p>15. To'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavdaning atrofidan aylantirib o'tkazish (5 marta bir tomonga).</p>

VOLEYBOL	<p>16. Umumrivojlanish mashqlaridan 10-12tasini bajarish.</p> <p>17. 6-8 daqiqagacha yugurish.</p> <p>18. 3-4 marta yo'nalishni o'zgartirgan holda yugurish.</p> <p>19. Turgan joydan uzunlikka 10-12 marta sakrash.</p> <p>20. Ikki oyoqda ko'p marotaba yuqoriga sakrash.</p> <p>21. Yuqorida osilib turgan narsalarga qo'lni tekkizib 10-12 marta sakrash.</p> <p>22. 4 daqiqagacha arg'amchida sakrash.</p> <p>23. Qo'llarga tayanib 15-20 martagacha qo'llarni bukish va yozish.</p> <p>24. 2 kg gacha bolgan gantellar bilan 6-7 ta mashq bajarish.</p> <p>25. Oyoqdan - oyoqqa sakrab yugurish 10-12 marta.</p> <p>26. Tizzalarni ko'tarib sakrash 10marta.</p> <p>27. Baland va past turnikda tortilish o'g'illar-8 marta, qizlar-8-10 marta.</p>
FUTBOL	<p>28. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10-12 mashq).</p> <p>29. Turgan joyda arg'amchida 80 marta sakrash.</p> <p>30. 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.</p> <p>31. To'pni oyoqda jonglyor qilish.</p> <p>32. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (2-3 daqiqa dam olish bilan 3-4 marta takrorlash).</p> <p>33. 3-5 to'siqni aylanib to'pni olib yurish.</p> <p>34. To'pni uzoqqa tashlash.</p> <p>35. Tezkorlik-kuchlanish bo'yicha mashqni bajarish.</p> <p>36. Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (15 marta).</p>

DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **8** sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar

GIMNASTIKA	<p>1. Ikki ustunga tayanib qo'llarni bukish va yoziyah, qizlar uchun 5-6 marta.</p> <p>2. Har kuni 8-10 daqiqa gimnastika mashqlar majmuini qaytarish.</p> <p>3. Turnikda yoki boshqa joyga osilib tortilish 15-20 marta.</p> <p>4. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish 15-20 marta.</p> <p>5. Orqa bilan chalqancha yotib turib o'tirish: O' - 20-24 marta, Q - 15-16 marta.</p> <p>6. Oyoq uchida sakrash - 5-200 marta.</p> <p>7. Har kuni 300-500 matrga yugurish.</p>
YENGIL ATLETIKA	<p>8. Ertalabki gigiyenik gimnastika.</p> <p>9. O'g'l bolalar 15 daqiqagacha, qiz bolalar 13 daqiqagacha silliq yugurish.</p> <p>10. 3 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda).</p> <p>11. 10 soniya davomida devorga tayanib turgan holda (3-4 marta) qadamni tezlashtirib yugurish.</p> <p>12. Bir oyoqda o'tirib turish ("to'poncha") mashqini bajarish.</p> <p>13. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash.</p> <p>14. 3-5 qadamdanyugurib kelibtennis to'pini uzoqqa uloqtirish (20-25 marta).</p>
BASKETBOL	<p>15. Bir oyoqda tizzalarni ko'krakka tortib sakrashlar. O' -7 marta 5 marta qizlar.</p> <p>16. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (qizlar devoraga): (o'g'il bolalar - 12 martaga - "5", 10 martaga - "4", 7 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 20 martaga - "5", 15 martaga - "4", 10 martaga - "3" ball qo'yiladi).</p> <p>17. To'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavdaning atrofidan aylantirib uzatish (10 marta), har bir oyoqda to'pni "sakkiz" shakl yasab uzatishlar (alohida 5 martadan).</p>
VOLEYBOL	<p>18. Berilgan mashqlarda chidamlilikni oshirish (bardor berish).</p> <p>19. Voleybol o'ynash qonun qoidalarining texnikasini mustahkamlash.</p> <p>20. Tezkorlikni, kuchlilikni o'stirish mashqlarini, 6-7 sinfda o'rgatilgan mashqlarni takrorlash.</p>
FUTBOL	<p>21. Ertalabki gigiyenik gimnastika.</p> <p>22. Turgan joyda arg'amchida 90 marta sakrash.</p> <p>23. 13 daqiqagacha asta-sekin yugurish.</p> <p>24. To'p bilan oyoqda va boshda jonglyorlikni bajarish.</p> <p>25. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (2-3 daqiqa dam olish bilan 3-4 marta takrorlash).</p> <p>26. O'rindiqqa tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (20-30 marta).</p>

**DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha 9 sinflar uchun
uyga beriladigan topshiriqlar**

GIMNASTIKA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozih. 2. Osilib turib gavnani ko'tarish. 3. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish. 4. Arg'amchida sakrash 5. Chalqancha yotgan holda turib o'tirish. 6. Har kuni ertalab 300-500 matrga yugurish.
YENGIL ATLETIKA	<ol style="list-style-type: none"> 7. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10-12 mashq). 8. O'g'l bolalar 20 daqiqagacha, qiz bolalar 15 daqiqagacha yugurish. 9. Arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda - 4 daqiqagacha). 10. Tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash ("kenguru" mashqi). 11. Bir oyoqda o'tirib turish "to'poncha" (10-15 marta). 12. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash. 13. Cho'qayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrab 2 metr balandlikdagi chiziqqa qo'lini tekkazish. 14. Chalqancha yotgan holatdan gavnani ko'tarish (qizlar 30 marta). Chalqancha yotganda oyoq-qo'llarni tepaga ko'tarib harakatga keltirish (o'g'illar - 15 marta).
BASKETBOL	<ol style="list-style-type: none"> 15. Arg'amchida bir joyda ikki marta tez aylantirib, yana qo'llarni chalioshtirib sakrashlar. 16. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (qizlar o'rindiqqa): (o'g'il bolalar - 15 martaga - "5", 12 martaga - "4", 10 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 10 martaga - "5", 8 martaga - "4", 6 martaga - "3" ball qo'yiladi). 17. Ikkala oyoq;arda tizzalarni ko'krakka tortib sakrashlar, 2 imkoniyatdan o'g'illar - 8 marta, qizlar - 5 marta.
VOLEYBOL	<ol style="list-style-type: none"> 18. Jismoniy kuchli mashqkarni, sakrashni, uzoq vaqt mashqni bajarishda chidamlilikni oshirish. 19. Voleybol o'ynash mashqlarni, qoidalarini mustahkamlash. 20. 4-5-6 nafar o'quvchilarga voleybol mashqlarini o'rgata bilish.

FUTBOL	21. Ertalabki gigiyenik gimnastika (12-15 mashq). 22. Arg'amchida 100 marta sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda). 23. 15 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 24. To'p bilan oyoqda va boshda jonglyorlikni bajarish. 25. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (dam olish bilan 5 marta bajarish). 26. Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (barmoqlarda, mushtda, chapak chalib bajarish - 25 marta). 27. To'pni 5-6 to'siqdan aylantirib o'tish va aniq nishonga tepish.
--------	--

O'QUVCHILARGA INDIVIDUAL YONDASHISH. Bolalar bilan ishlashda o'qituvchining o'z o'quvchilari individual xususiyatlarini yaxshi bilishi katta ahamiyatga ega, chunki, har bir sinfda zukko va parishonxotir, faol va passiv: fizkul'turaga qiziquvchi va unga qiziqmaydigan o'quvchilar bo'ladi.

O'qituvchi har bir o'quvchining sog'ligini va jismoniy rivojlanganlik darajasini yaxshi bilishi kerak. Buning uchun u o'quvchining shaxsiy varaqasidagi ma'lumotlar va so'nggi tibbiy ko'rigining natijalari bilan tanishadi. Bolalarning uy sharoita bilan tanishish, shuningdek, ota-onalar bilan shaxsan aloqada bo'lish o'qituvchiga ko'p narsa beradi. Bularning hammasi o'quv-tarbiya jarayonida bolalarni diqqat bilan kuzatish orqali to'ldirib boriladi.

Har bir sinfda o'z sinfdoshlaridan jismoniy tayyorgarligiga ko'ra yaqqol ajralib turadigan o'quvchilap bor. Ulardan ba'zilari mashqlarda oqsaydilar, boshqalari esa, aksincha, jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori natijalar ko'rsatadilar.

Fizkul'turada, jismoniy tarbiyasi oqsaydigan bolalar, o'rtoqlari oldida bo'shangliklarini bildirib qo'ymaslik uchun, ko'pincha tortinib turadilar, mashqlarni istar-istamas bajaradilar yoki ularni bajarishdan bosh tortadilar. Bunday paytlarda o'qituvchi shug'ullanuvchilarga xotirjam ahangda dalda beradi, ba'zan mashqlarni bajarish shartini engillashtiradi, ularning bo'shangligi vaqtincha ekanligini, ular darsdan tashqari vaqtlarda qo'shimcha shug'ullansalar, o'z o'rtoqlariga etib olishlari mumkinligini aytib bolalarda umid va ishonch hosil

qiladi. Bunday o'quvchilar uchun o'qituvchi darsda hech qanday alohida sharoit yaratmaydi, ularga sinf diqqatini qaratmaydi, balki ular bilan individual ishlaydi.

Shuningdek, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalar ham o'z-lariga individual yondashishga ehtiyoj sezadilar. Ular darsda barcha o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashqlarning osonligidan zerikadilar. Shuning uchun ularni betartib va xoxlamay bajaradilar. Bunday paytlarda mazkur o'quvchilarga topshiriqlarni bajarishda oshirilgan talablar qo'yish va mashqlarni tez-tez murakkablashtirish zarur. Bunday o'quvchilarning aktivligini oshirish maqsadida ularga o'z o'rtoqlariga yordam berish vazifasini topshirish, ularni mashqlarni ko'rsatishga jalb qilish lozim. Lekin har qanday sharoitda ham o'qituvchi ularni ajratib ko'rsatmaydi. Ko'pincha qat'iylik va botirlikni talab qiladigan mashqlarni ishonchsiz bajaradigan o'quvchilar uchrab turadi. ko'proq muvozanat saqlashda balandlikdan va balandlikka (ayniqsa plankadan), sakrashda, shuningdek, chan?ida tepalikdan tushishda shunday bo'ladi. Bu ularda o'z kuchlariga ishonchning yo'qligi, mashqlarning qiyin bo'lib ko'rinishi bilan, yiqilib tushish yoki mashqlarni muvaffaqiyatsiz bajarishdan qo'rqish bilan izohlanadi. Bu kamchilikni bartaraf etish uchun ehtiyot choralarini ko'rgan holda mashqlarni osonlashtirib (snaryadni pasaytirish, nisbatan tekis qiyalikda) bajarish kerak. Masalan, muvozaia saqlash mashqlarini bajartirishda o'qituvchi yo?ochni (plankani) pasaytirishi yoki o'quvchi yog'och bo'ylab harakat qilayotganda uning qo'lidan ushlab turishi mumkin; balandlikka sakrashda plankani, tushirishi yoki planka o'rnida arqon tortib qo'yishi mumkin. Odatda, bunday yordam ijobiy ta'sir ko'rsatadi va mashqni bajarishni hadeb talab qilaverishdan farqli o'laroq katta samara beradi.

Nihoyat, ba`zan jismoniy madaniyatga uncha qiziqmaydigan, behafsala shug'ullanadigan, zaif o'quvchilar ham uchrab turadi. O'qituvchi o'quvchinint o'rtoqlari, ota-onasi bilan suhbatda bunday hodisalarning sababini aniqlashga intiladi, o'quvchida jismoniy mashqlarga qiziqish uyg'otishga harakat qiladi, unga o'quv jarayoni va sinfdan tashqari ishlarga oid alohida topshiriqlar beradi.

Bolalarga individual yondashishda ularning sog'ligini albatta hisobga olish kerak.

Ish tajribasi shuni ko`rsatadiki, maktabda maxsus meditsina gruppasiga o`tkazilgan bolalar juda ozchilikni tashkil etadi. Bunday bolalar uchun alohida mashg`ulot tashkil etiladigan joylarda ular sinfda jismoniy mashqlardan ozod etiladilar va maktab meditsina xodimlarining doimiy nazorati ostida bo`ladilar.

Tayyorlov gruppaga o`quvchilari barcha bolalar bilan birga shug`ullanadilar. Lekin o`qituvchi mashqlarni tanlash va dozirovka qilishga ayniqsa e`tibor bilan yondashishi lozim. har bir konkret holda o`qituvchi mashqlarga va o`yinda ishtirok etishga jalb qilish uchun muayyan vositalarni qo`llaydi yoki, aksincha, ularning mashqlarda ishtirok etishini cheklaydi. Masalan, agar o`quvchi kasalga chalinganligi tufayli tayyorlov gruppasiga o`tkazilgan va uning organizmi zaif bo`lsa, bunday o`quvchini jismoniy mashqlar, ayniqsa, organizmga katta og`irlik beradigan mashqlarni bajarishdan chetlatish kerak. Agar o`quvchi jismonan zaifligi tufayli tayyorlov gruppasiga o`tkazilgan bo`lsa, bunday o`quvchini jismoniy mashg`ulotlarga va o`yinlarga har tomonlama tortish lozim. Ammo bunday holda o`quvchi organizmi ortiqcha zo`riqmasligi zarur.

O`qituvchi o`quvchiga individual yondashganda quyidagilarga molik:

- mashqlar miqdori va takrorlar sonini cheklash;
- bajarish sharoitini engillashtirish; darslarda vrach tomonidan tavsiya etiladigan maxsus mashqlarni o`tkazish;
- bajarish texnikasi va miqdor ko`rsatkichlariga kerakli e`tibor berish.

Bolalar bilan ishlashda, ayniqsa, maxsus va tayyorlov gruppasiga o`tkazilgan bolalar bilan ishlashda o`qituvchining vrach bilan doimiy hamkorligi katta ahamiyatga ega. Iloji bo`lsa, vrach jismoniy madaniyat darslarida muntazam. ravishda ishtirok etishi, bolalarni kuzatib turishi va o`quvchilarning sog`ligi va jismoniy rivojlanishini yaxshilashi lozim.

O`qituvchi, vrach va ota-onalarning hamkorlikdagi ishi, shubhasiz, yaxshi natijalar beradi.

II BOB. Shaxsiy tekshiruv ishlarining tashkil etilishi va natijalar

2.1. Tekshiruv metodlari.

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil. Mavzuga doir tekshiruv ishlarida 21 ta ilmiy metodik manbalar o`rganildi. Xususan, respublikamizdagi "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" dasrlik mualliflari Abdullaev, Xonkeldiev SH.X, Salomov R.S, Usmonxodjaev T.S. tomonidan yaratilgan manbaalar atroflicha o`rganib chiqildi.

2. Pedagogik kuzatuv. Buxoro shahar 14-maktab, Boshlang'ich sinf (1-sinf) o`quvchilarining jismoniy tarbiya jarayoni va xususan asosiy dars shakli kuzatildi, hamda barcha pedagogik hodisalar ya`ni dars tarkibidagi uyga vazifalar tahlil qilindi.

3. Umumiy o`rta ta`lim maktab o`quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi (1-4 sinf) tarkibidagi o`quv mezonlar bo`yicha jismoniy tayyorgarlik darajalarini testlash.

Asosiy tadqiqot, Buxoro shahar 14-maktabning 4 A va B sinflarida olib borildi. Ilmiy farazni tekshirish uchun, ya`ni jismoniy tarbiya jarayonida qo`llanilgan uyga vazifalar turkumining o`quvchilar jismoniy tayyorgarlik darajalariga ta`sirini aniqlash maqsadida, quyidagi sinov mashqlari (testlar) nazorat va tadqiqot sinflarida o`tkazildi:

1. Baland turnikda tortilish (o`g`il bolalar) (marta);
2. Chalqancha yotgan holda gavdani 900ga ko`tarish (marta);

3. Arg'amchida 1 daqiqa sakrash (marta);
4. Polda tayanib qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalar) (marta);
5. Gimnastik o'rindiqaqa tayanib qo'llarni bukish va yozish (qiz bolalar) (marta);
6. Gardishni belda bir daqiqa aylantirish (marta);
7. 30 m.ga yuqori startdan yugurish (soniya);
8. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm);
9. Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm);
10. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm);
11. 1000 m.ga yugurish (daqiqa);
12. 4x10 mokisimon yugurish (soniya).

2.2. Tekshiruv ishlarining tashkil etilishi va natijalar tahlili

Asosiy tadqiqot Buxoro shahar 14-maktabning 4-sinflarida tashkil etildi va ushbu sinf o'quvchilari misolida uyga vazifalar turkumi samaradorligi tekshirildi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabining 4 "A" sinf o'quvchilari tadqiqot guruhi, 4 "B" sinf o'quvchilari nazorat guruhi deb olindi.

Asosiy tadqiqot guruhida (4 "A") jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yin elementlari, futbol bo'yicha uyga vazifalar turkumi o'quvchilarninr jismoniy ta'lim jarayonida qo'llanildi.

Nazorat guruhida (4 "B") an'anaviy shakllangan jismoniy tarbiya jarayoni o'tkazildi.

Maktabning 2015 yil sentyabr oyida, ikkala guruh o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi tekshirib ko'rildi va quyidagi qiyosiy natijalar aniqlandi (jadva 12). O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi dastur tarkibidagi o'quv mezonlar asosida baholandi

(jadva 1)

O'QUV	MEZONLARI
-------	-----------

№	Sinov mashqlari	4 sinf									
		Natija va ball									
		o'g'il bolalar					qiz bolalar				
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1	Baland turnikda tortilish	5	4	3	2	1					
2	Chalqancha yotgan holda gavdani 90* qo'tarish	15	13	8	5	3	13	10	7	4	2
3	Arg'amchida 1 daqiqagacha sakrash	60	50	40	35	30	70	60	50	45	40
4	Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish	10	8	6	4	2					
5	Gimnastik o'rindiqqa tayanib qo'llarni bukish va yozish						5	4	3	2	1
6	Gardishni belda 1 daqiqa aylantirish	45	40	30	20	10	55	50	40	30	20
7	30 m ga yugurish	5,3.	5,8.	6,5.	6,8.	7,2.	5,5.	6,0.	6,8.	7,1.	7,5.
8	60 m ga yugurish	10,5.	11,0.	11,5.	12,0.	12,5.	10,8.	11,3.	11,8.	12,3.	12,8.
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash	160	140	120	110	100	140	120	100	90	80
10	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	300	260	230	200	170	260	230	200	170	140
11	Yugurib kelib balandlikka sakrash	90	80	70	60	50	80	70	60	50	40
12	1000 m ga yugurish	5.30.	6.00.	6.30.	7.00.	7.30.	6.00.	6.30.	7.00.	7.30.	8.00.
13	To'pni uzoqqa uloqtirish	27	25	23	20	17	18	15	13	10	8
14	4 x 10 mokisimon yugurish (boshlang'ich 3 x 10)	11,0.	11,5.	12,0.	12,5.	13,0.	11,5.	12,0.	12,5.	13,0.	13,5.

15	To'pni jonglyor qilish (futbol sport o'yini)	5	4	3	2	1						
----	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

(jadval 2)

**Nazorat va tadqiqot guruhi o'quvchilarida o'tkazilgan sinov mashqlari
bo'yicha qiyosiy tahlil (sentyabr) oyida**

№	Sinov mashqlari	Natija va ballar										Farqi ballarda
		Nazorat guruhi					Tadqiqot guruhi					
		“5”	“4”	“3”	“2”	“1”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”	
1.	Baland turnikda tortilish		4	20	6			6	21	3		88 < 93
2.	CHalqancha yotgan holda gavdani 90 ⁰ ga ko'tarish	1	7	21	1			8	19	3		98 > 95
3.	Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash		10	12	8		2	6	12	10		92 > 90
4.	Polda (gimnastik o'rindiqda) tayanib qo'llarni bukib yozish		5	17	8		1	7	15	7		87 < 92
5.	Gardishni belda bir daqiqa davomida aylantirish	4	15	11			2	18	8	2		113 > 110

6.	30 m.ga yugurish		10	15	5			8	17	5		85 < 93
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash		12	17	1		2	7	15	6		104 > 95
8.	Yugurib kelib balandlikka sarkash	1	4	20	5			7	22	1		91 < 96
9.	1000 m.ga yugurish	2	5	20	3		1	4	23	2		96 > 94
10	4x10 m.ga mokisimon yugurish	3	4	21	2		2	7	20	1		88 < 90

Nazorat va tadqiqot guruhi sinflarida sentyabr oyida o`tkazilgan sinov mashqlari bo`yicha qiyosiy tahlili jami yiqilgan ballar ko`rinishida tuzildi.

Jami yig`ilgan ballar bo`yicha qiyosiy tahlil

№	Nazorat va tadqiqot guruhlari	Barcha sinov mashqlari bo`yicha jami yiqilgan ballar	farqi
1.	4 "A" sinf n=30	942 ball	6 ballga Nazorat guruhida yuqori
2.	4 "B" sinf n=30	948 ball	

O`quv yilining 4-chorak davomida tadqiqot guruhida jismoniy tarbiya dasrlarida o`quvchilarga maxsus ishlab chiqilgan uyga vazifalarni berish va uni nazorat qilish metodlari qo`llanildi.

2015 yilning may oyida, ikkala guruh o`quvchilarida sinov mashqlari qayta olindi va qiyosiy tahlil o`tkazildi (jadval 3).

(jadval 3)

Nazorat va tadqiqot guruhi o`quvchilarida o`tkazilgan sinov mashqlari bo`yicha qiyosiy tahlil (may) oyida

№	Sinov mashqlari	Natija va ballar										Farqi ballarda
		Nazorat guruhi					Tadqiqot guruhi					
		“5”	“4”	“3”	“2”	“1”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”	
1.	Baland turnikda tortilish	2	5	23			4	8	18			99 < 109
2.	CHalqancha yotgan holda gavdani 90 ⁰ ga ko`tarish	3	9	19			7	14	9			108 > 118
3.	Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash	2	10	17	1		7	15	8			102 > 119
4.	Polda (gimnastik o`rindiqda) tayanib qo`llarni bukib yozish	4	7	19			9	18	3			105 < 126
5.	Gardishni belda bir daqiqa davomida aylantirish	7	20	3			12	18				105 < 126
6.	30 m.ga yugurish	2	14	14			5	17	8			108 < 117
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	4	16	10			8	17	5			114 < 123
8.	Yugurib kelib balandlikka sarkash	2	14	13	1		7	17	6			107 < 121
9.	1000 m.ga yugurish	3	14	12	1		8	19	3			109 < 125
10	4x10 m.ga mokisimon yugurish	6	10	13	1		11	14	5			111 < 126

Nazorat va tadqiqot guruhi sinflarida may oyida qayta o`tkazilgan sinov mashqlari bo`yicha qiyosiy tahlili, jami yiqilgan ballar ko`rinishida tuzildi.

Jami yiqilgan ballar bo`yicha qiyosiy tahlil

№	Nazorat va	Barcha sinov	farqi
---	------------	--------------	-------

	tadqiqot guruhlari	mashqlari bo`yicha jami yiqilgan ballar	
1.	4 "A" sinf n=30, (tadqiqot)	1210 ball	142 ballga tadqiqot guruhida yuqori
2.	4 "B" sinf n=30, (nazorat)	1068 ball	

XULOSA

Hozirgi ta`lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish jarayonida jismoniy tarbiya o`qituvchisining bosh vazifasi, dars va darsdan tashqari vaqtlarda o`quvchilarning jismoniy madaniyatga bo`lgan barqaror ishtiyoqini shakllantirishdan iborat. Yosh avlod salomatligi avvalam bor mustahkam davlatimiz boyligidir. Demak, jismoniy tarbiya va sport yaqin yillarda o`quvchi yoshlar orasida keng ko`lamda ommalashishi, salomatlik va tetiklik manbai bo`lishi lozim.

O`tkazilgan adabiyotlar tahlili bo`yicha quyidagi xulosalarga o`rin beriladi. haqiqatdan ham Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismoniy rivojlanishida uyga vazifa salmoqli vosita bo`la oladi. Ayni paytda, buning uchun jismoniy tarbiya o`qituvchilari o`quvchilarning jismoniy madaniyatga nisbatan qiziqishini shakllantirish kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida "uyga vazifa" vositalariga ko`proq e`tibor qaratish tala etiladi, chunki uning samarasida Boshlang`ich sinf o`quvchilarida ijobiy ta`sir o`zgarishlari qayd etildi, shu jumladan jismoniy tayyorgarlik bo`yicha o`zlashtirishning yuqori darajasi qayd etildi.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажак буюк давлат (Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгаши XI сессиясида 1992 йил 8 ва 10 декабрда сўзлаган нутқ). Т., «Ўзбекистон», 1993.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори (Биринчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси IX сессиясида сўзланган нутқ. 1997 йил, 29 август). Т., «Шарқ», 1997.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т., «Шарқ», 1998.
4. Каримов И.А. «Камолот» ёшларимизнинг чинакам суянчи ва таянчи бўлсин. («Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати ташаббус гуруҳи билан учрашувда сўзланган нутқ. 2001 йил, январь). Т., «Ўзбекистон», 2001.
5. Каримов И.А. «Соғлом авлод учун» орденини топшириш маросимида сўзланган нутқ. (1994 йил, 2 май). // Биздан озод ва обод Ватан қолсин. 2-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
6. Каримов И.А. Келажакка қатъий ишонч билан боқамиз (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1995 йил биринчи ярим йиллик яқунларига бағишланган мажлисида сўзланган нутқ. 1995 йил, 29 июль). // Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. 3-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
7. Каримов И.А. Спорт бирдамлик ва тотувликка чорлайди (Тошкент 1 Марказий Осиё ўйинлари очилиши маросимида сўзланган нутқ. 1995 йил, 2 сентябрь). // Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
8. Каримов И.А. Соғлом авлод тарбияси – барчамизнинг муқаддас

инсоний бурчимиз (Соғлом авлод Давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ. 2000 йил, 24 февраль). // Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 1-жилд. Т., «Ўзбекистон», 2000.

9. Каримов И.А. «...Олимпиадада нафақат ғолиб бўлиш, балки унда иштирок этишнинг ўзи ҳам катта бахт..» деган эди – Афина шаҳрида ўтказиладиган XXV111 ёзги Олимпиада ўйинларида иштирок этадиган Ўзбекистон спортчиларига. // «Спорт» газетаси, 32-сон, 11-17 август, 2004.

10. Каримов И.А. «Спорт – баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси». (8 ноябрь, 2005 йил Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида). // «Халқ сўзи» газетаси, 9 ноябрь, 2005.

11. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т.: Маънавият, 2008. 176 б.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида». (27 май, 1999 йил, № 271). // «Спорт» газетаси, 28 май, 1999.

13. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида». (Янги таҳрири, 27 июнь, 2000 йил). // «Спорт» газетаси, 28 июнь, 2000.

14. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини

ташқил этиш тўғрисида». (31 октябрь, 2002 йил, № 374). // «Халқ сўзи» газетаси, 1 ноябрь, 2002.

15. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни, 1997.

16. Ўзбекистон Республикаси кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 1997.

17. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини ҳар томонлама ҳал қилиш тўғрисида». 3 декабрь, 1993.

18. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим- тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида»ги Фармони, 10 октябрь, 1997.

19. Ўзбекистон Республикаси Президенти И. Каримовнинг «Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз». Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзлаган нутқи. Т., 2000.

20. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори («Универсиада 2000» спорт анжумани қатнашчиларига табриги). Т., 2000.

21. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь, 2002 йил «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташқил этиш тўғрисида»ги 374-сонли қарори.

22. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июнь 2003 йил «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган ўзлуқиз спорт мусобақалари тизимини ташқил этиш тўғрисида»ги 244-сонли қарори.

23. Абдумаликов Р.А., Алибеков Ш., Норқулов Ш. Халқ миллий

Ўйинлари мазмунида маънавий масалалари. Т., 1995. 9-бет.

24. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Т., «Молия», 2002.

25. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. им. Ибн Сина, 1991. 156-стр.

26. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ибн Сино, 2002.

27. Акрамов Р.А. Ёш ўқувчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., изд. Медицина, 1989

28. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1993. с. 38.

29. Аннамуратова С.К. Художественно-эстетическое воспитание школьников Ўзбекистана. Т., «Фан», 1991.

30. Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт харакатининг ташкилий ва бошқарув асослари. «Фан – спортга» 2004 йил.

31. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. «Иқтисод ва таълим». 2003 йил, № 1, 60-69-б.

32. Ахматов М. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в Республике Ўзбекистан. «Фан – спортга», 2004 йил, № 1, 41-44-бет.

33. Ахматов М. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Ўзбекистана. «Халқ таълими», 2002 йил, № 1, 111-119-бет.

34. Ахматов М. Управление массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой с детьми и учащейся молодежью. «Халқ таълими», 2002 йил, № 3, 102-111-бет.
35. Ахматов М. «Ўзбекистон Республикасининг спорт муассасалари, иншоотлари ва бошқа жисмоний тарбия ва спорт объектларининг характеристикаси» маълумотлар базаси, Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5 (43), 2003, 182-бет.
36. Ахматов М. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг «Умид ниҳоллари» спорт мусобақаларининг янги ташкилий асослари. «Халқ таълими», 2004 йил, № 1, 4-11-б.
37. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларининг самарали бошқариш. Т., 2005. 278-б.
38. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. с.332.
39. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев. «Здоровья», 1994. с. 144.
40. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, «Олимпийская литература», 2002. с. 296.
41. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев, «Вежа», 1998. с.190.
42. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. Переяслав-Хмельницкий, 1990. с. 26.

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

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

45. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юнѳх футболистов 11-12 лет различнѳх соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. М., 1994.

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

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

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

49. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, «Олимпийская литература», 1999. с. 232.

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

51. Қудратов Р.К. Жисмоний тарбия – соғломлаштиришда спорт турларининг хусусияти. Соғлом авлод йилига ва 2000-йил Сиднейда бўлиб

ўтадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани (илмий мақолалар тўплами). Т., 2000.

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

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