

**Ўзбекистон Республикаси  
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги  
Андижон Давлат университети**

*қўлёзма ҳуқуқида*

**Сулаймонов Улуғбек**

**Мактабда жисмоний тарбия  
дарслари самарадорлигини  
ортириш**

**Ихтисослиги: 5A141901**

**“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”  
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун  
бажарилган магистрлик диссертацияси**

**Илмий раҳбар:  
Андижон давлат  
университети**

**Иш кўриб чиқилди ва  
ҳимояга тавсия этилди:  
Жисмоний тарбиянинг  
назарий асослари  
кафедраси мудири**

\_\_\_\_\_доцент **Ҳ.Солиев**

\_\_\_\_\_доцент **Ҳ.Солиев**

**Андижон 2010**

**Мавзу: Мактабда жисмоний тарбия дарслари  
самарадорлигини ортириш**

**РЕЖА**

**Кириш**

**I. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш  
жараёнлари**

1. Жисмоний тарбия тадбирларининг синфдан ташқари шакллари таҳлил этиш
2. Жисмоний тарбия тадбирларининг мактабдан ташқари ишларни ўрганиш

**II. Боб. Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифаларини  
таҳлил этиш**

1. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг меърий ҳужжатларини ўрганиш
2. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг услубий асосларини ўрганиш

**III. Боб. Ўқувчилар жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишнинг педагогик  
асослари**

1. Жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва унинг мазмунини ўрганиш
2. Жисмоний тарбия дастури ва унинг таълимий ва тарбиявий моҳиятини таҳлил этиш

**Хулоса**

**Фойдаланилган адабиётлар**

## Кириш

Президентимиз таъкидлаганларидек, ёшларимиз маънавий етук, зукко ва билимдон, спорт майдонларида чиниққан мард фарзандлар бўлиб камол топишлари керак. Шу эзгу мақсадда уларни спортга жалб этишнинг уч босқичли тизимига асос солинди. Булар умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг “Умид нихоллари”, ўрта махсус касб хунар таълими муассасалари ўқувчиларининг “Баркамол авлод” ҳамда олий ўқув юртлари ўртасида уюштириладиган “Универсиада” мусобақаларидир.

Шу бетакрор тизимнинг муҳум бўғини “Унверсиада 2010” спорт ўйинларининг финал босқичини Андижонда ўтиши, Андижонлик спртчиларга, профессор ўқитувчиларга, талабаларга ва магистрларга катта масъулият юклайди.

Ўзбекистонда мустақиллик даврларидан ёш авлодни жисмоний тарбиялаш ва баркамол инсон қилиб етиштириш бўйича кўплаб хайрли ишлар амалга оширилиб келди. Болаларни спорт турлари билан шуғилланиши учун моддий ва маънавий асослар яратилди. Мамлакатимиз бўйлаб кўплаб замонавий спорт иншоотлари барпо этилди. Уларда ҳалқимизнинг барча ёш табақалари соғлиқларни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ҳамда спорт турлари бўйича мутахассисликка эришиш учун машғулотларда шуғилланиш имкониятига эга бўлдилар.

Ҳозирги кунда таълим муассасаларида ёшларни ҳар томонлама илм, фан, санъат, маданият ва спорт билан шуғулланиш учун бекиёс имкониятлар яратилди. Иқтидорли ёшларни тарбиялаш учун махсус таълим муассасалари ўқув курслари ва таълим марказлари фаолият орлиб бормоқда. Бу масканларда ёшлар фаннинг барча сохаларида компьютер технологияларидан билимлар олиб хорижий тиллар бўйича ўз малака ва кўникмаларини такомиллаштириб бормоқдалар. Шу билан бир қаторда ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланиши учун кўплаб ғамхўрликлар ва шароитлар яратиб келинди. Президентимизнинг фармони бўйича мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш, болалар спортини ривожлантиришга катта эътибор қаратиш бўйича кейинги йилларда кўплаб тадбирлар амалга оширилди. Ҳар бир касб-хунар коллежларида замонавий спорт иншоотлари ва спорт майдонлари барпо этилди. Спорт ва соғломлаштириш машғулотлари жараёнлари учун зарур бўлган спорт анжомлари ва жихозлари билан таъминланди. Ҳозирги кунда мамлакатимизнинг ҳар бир таълим муассасаси капитал таъмирлаш режасига киритилган бўлиб, ушбу режага мувофиқ таълим муассасасида замонавий спорт иншоотлари, спорт заллари ва спорт майдонлари, сунъий сузиш хавзаси барпо этилади. Олий таълим муассасаларининг спорт базалари, спорт иншоотлари кенг таъмирлаш ва замонавий стандартларга мувофиқ барпо

этиш амалга оширилади. Бу ислохатларнинг замирида мамлакатимиз ёшларини жисмонан баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялаш вазифалари ўз аксини топади.

Таълим муассасаларида болаларни соғлом, жисмоний ривожланган қилиб тарбиялаш мамлакатимиз раҳбарияти назоратида такомиллаштирилиб келинмоқда. Мамлакатимиз ёшларини жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бўйича жойларда тадбирлар ва чоралар кенг амалга оширилмоқда. Таълим муассасаси жисмоний тарбия жамоасининг вазифаси болаларнинг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларини тўғри ташкил этиш, болалар ўртасида спорт мусобақалари ва спорт машғулотларини кенг оммавийлаштириш ҳамда болаларни соғлом турмуш тарзи талабларида ўқиш ва ҳаёт кечиришга ўргатишдир. Магистрлик диссертациясида мактабда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш, болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш тадбирларини асосий шакллари ҳамда воситалари кенг таҳлил этилади. Ҳозирги кунда болаларни жисмоний машқлар ва табиат омиллари ёрдамида жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш ҳамда чиниқтириш тадбирлари жисмоний тарбия жамоасининг муҳим вазифалари ва долзарб масалаларидан бўлиб ҳисобланади.

**Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги:** ўқувчи ёшларни жисмоний ривожланиш ва соғлом бўлишларида таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия тадбирларининг вазифаси катта бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия тадбирларининг асосий шакли бўлган жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда жисмоний машқлар ва ҳаракатларни эгаллаш бўйича малака ва кўникмалар шакллантирилади. Бунинг натижасида ўқувчилар эгаллаган жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини жисмоний тарбия ва спорт турлари билан мустақил шуғулланиш жараёнларида такомиллаштириб борадилар. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини замонавий педогогик технологиялар асосида тўлақонли ташкил этиш жисмоний тарбия мутахассисларининг бурчи ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ортириб бориш бўйича илмий тадқиқот ишлари ва изланишлар ташкил этиш жисмоний тарбия соҳасидаги муҳим долзарб вазифалардан бири бўлиб ҳисобланади.

**Магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифалари:** диссертация илмий тадқиқот ишларида ўқувчилар жисмоний тарбия жараёнининг асосий шакли бўлган жисмоний тарбия дарслари, уларнинг шакллари, ташкил этиш услублари ва ўқув жараёнига мувофиқ режалаштириш жараёнлари мақсад қилиб қўйилган.

**Магистрлик диссертациясини тадқиқот объекти ва предмети:** магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларида Жололқудуқ тумани халқ

таълимига қарашли 2-умумтаълим мактабида 100 дан ортиқ ўқувчилар билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш жараёнлари ўрганилган.

**Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси:** диссертация мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишлари хорижий мамлакатлар ҳамда юртимизда кўплаб ўтказилган. Шунга қарамай ўқувчилар жисмоний тарбия жараёнларини ташкил этиш масалалари кўплаб илмий изланишлар олиб боришни тоқозо этади. Бу соҳада олиб борилаётган илмий тадқиқот ишлари ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат фаолиятини янада такомиллаштиришга қаратилган.

**Магистрлик диссертациясининг мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар услубиёти:** диссертация бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида адабиётлар ва интернет материаллари таҳлил этилди. Ўқувчилар жисмоний тарбия жараёнларига мувофиқ бўлган мамлакатимиз раҳбарияти томонидан чиқарилган ҳужжатлар, қарор ва фармонлар ҳамда дастур ва тавсияномалар ўрганилди. Шунингдек ўқувчилар организмининг ривожланиш кўрсаткичлари тиббий назоратлар ва амлий синов меъёрлари орқали таҳлил этилди.

**Магистрлик диссертациясида илимий янгиликлар ва уларни асосланганлиги:** илмий тадқиқот натижаларида ўқувчиларни жисмоний ҳаракат малака кўникмаларини эгаллашларида жисмоний тарбия дарсларининг ахамияти катта бўлиши яққол кўриниб турди. Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ортиришда таълим услублари ва тамойилларидан ҳамда янги педогогик технологияларда кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ эканлиги аниқланди.

Шунингдек магистрлик диссертацияси хулосаларидан таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ўтказишда жисмоний машқлар билан кенг ва самарали шуғилланиш ҳамда мустақил машғулотларда иштирок этиш, ўқувчиларни жисмоний ривожланишини таъминлай олади.

**Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий ахамияти ва тадбиқи:** жисмоний тарбия дарсларида таълим услублари ва тамойилларида кенг фойдаланиш, таълим жараёнларида янги педогогик технологияларни самарали қўллаш жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини оширишда муҳим ўрин тутди. Бунинг натижасида ўқувчилар организмида жисмоний ривожланиш ва соғломлаштириш кузатилиш билан бирга уларни жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашда ижобий натижаларга эришилади.

Магистрлик диссертацияси натижаларини ўқувчи ёшлар таълим тарбия жараёнларига тадбиқ этиш, уларни жисмонан баркамол ва маънавий етук қилиб

тарбиялаш билан бирга, уларда жисмоний тарбия ва спортга оид назарий ҳамда амалий билимларни шаклланиши, жисмоний машқлар билан мустақил шуғилланиш малака ва кўникмаларини ортиб бориши, мунтазам табиат омиллари сув, қуёш, ҳаво таъсирида чиниқтириш муолажаларини қабул қилиш бўйича амалий билимлар шаклланади.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижалари бўйича ўқувчиларни таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари билан бирга яшаш жойларида жисмоний ҳаракатлар ва спорт машғулотлари билан мустақил шуғилланиш бўйича услубий тавсиялар бериш мумкин. Жисмоний тарбия дарслари ва спорт турлари билан шуғилланишда жисмоний машқлар, спорт турларининг махсус ҳаракатлари ҳамда табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво муолажалари муҳим аҳамиятга эга бўлади. Жисмоний машқлар ва спорт ҳаракатлари билан мустақил шуғилланишда жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳамда жисмоний ҳаракатларга ўргатиш ҳамда жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш асосий вазифа қилиб белгиланади.

Жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотлари ҳамда чиниқтириш муолажалари билан мустақил шуғилланиш машғулотларини ташкил этишда оила раҳбарлари, жисмоний тарбия ва спорт мураббийларининг роли катта бўлади. Дарс жараёнида жароҳатланишларни олдини олиш ҳамда жароҳатланганда малакали биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш муҳим вазифа бўлиб ҳисобланади.

## **1. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларининг вазифалари**

Мактаб ўқувчиларини соғломлаштириш, чиниқтириш, жисмоний ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш бўйича Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари белгиланади:

*1. Соғлиқни мустаҳкамлаш*, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантиришга ва чиниқтиришга ёрдам бериш. Табиат омиллари сув, қуёш, ҳаво таъсирида ўқувчиларни соғлигини мустаҳкамлаш, чиниқтириш ҳамда организмни касалликларга чидамлилигини орттириш. Жисмоний тарбия машғулотларини имкони борича тоза ҳавода ўтказиш ёки спорт залларини тоза ҳаво билан таъминланишини ташкил этиш. Ўқувчиларни сув муолажалари, сузиш ва чўмилиш машғулотларини олиб бориш ҳамда қуёшга товланиш тадбирларини бошқариш. Бу тадбирларни сайрлар, экскурсиялар ва туризм машғулотларида амалга оширилади. Бу вазифа мактабдаги барча жисмоний маданият ва спорт ишларининг энг муҳим ҳисобланади. У ҳар бир ўқитувчининг, педагоглар жамоасининг диққат марказида бўлиш керак. Ўқувчилик даври болаларнинг тез ўсиш ва жисмоний ривожлантириш давридир. Шунинг учун мактаб ўқувчиларининг жисмоний

жиҳатдан нормал ривожланиши учун иложи борича кўпроқ куч сарфлаш керак. Ўқувчиларнинг уйғун ривожланишида қомат муайян аҳамиятга эга. Барча ички органларнинг тўғри ривожланиши ва нормал ишлаши қомат билан боғлиқдир. Соғлиқни мустаҳкамлаш ва организмни чиниктиришда табиатнинг табиий омиллардан кенг фойданилади.

**2. Жисмоний машқлар ва спортга оид махсус билимлар бериш,** уларга гигиеник билим ва кўникмаларни сингдириш. Бу вазифа ўқувчиларга жисмоний машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги, гигиеник қоидаларга, шунингдек, дастурда кўзда тутилган барча жисмоний машқларни тўғри бажариш қоидаларига риоя қилиш ҳақидаги зарур билимларни беришдан иборат. Буларнинг ҳаммаси болалар соғлигини мустаҳкамлашга, уларнинг гигиена қоидаларини билишлари ва уларга амал қилишларига бевосита дахлдор бўлиб, бунга мактаб, оила, жамоатчилик ҳамда болаларнинг ўзларининг биргаликдаги ҳаракат билан эришилади. Жисмоний машқларга ва спорт машқларига жисмоний тарбия дарслари, кун тартибидаги тадбирлар ҳамда тўғарак машғулотларида ўргатилади. Унинг натижасида болалар жисмоний ривожланиши таъминланади. Шунингдек, ўқувчиларда спортга қизиқишлар шакллантирилиб, спорт турларига жалб этилади.

**3. Ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш,** янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш. Мактабнинг жисмоний маданият дастури мазмуни шундай тузилганки, ўқувчилар жисмоний маданият дарсларида, уйда, жисмоний маданият тўғаракларида ва спорт тўғаракларида мунтазам шуғулланиб, юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиш, мувозанат сақлаш каби ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини системали тарзда эгаллай борадилар. Санаб ўтилган барча тадбирлар болаларни ҳар томонлама жисмоний ривожланишига, уларни меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради. Ўқувчиларда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришда уларни жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда шахсий қобилиятига қараб ёндашиш зарур.

**4. Жисмоний фазилатларни такомиллаштириш.** Тезкорлик, куч, эпчиллик ва чидамлилиқ ҳамда эгилувчанлик ҳар бир киши учун зарур бўлган сифатлардир. Улар болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқдир. Жисмоний машқларни қисқа ёки узоқ вақт давомида турли суръатда, турли мураккаблиқлар билан ўтказиш юқоридаги сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Жисмоний фазилатларни бир-бирига мувофиқ ҳолда ривожлантириш. Машғулотларни шуғулланувчилар шахсий қобилиятларига мувофиқ ташкил этиш ҳамда ўқувчиларни спорт турларига жалб этиш.

**5. Ахлоқий ва эстетик сифатларни тарбиялаш.** Ботирлик, қатъийлик, интизомлилик, жамоатчилик, дўстлик ва ўртоқлик хиссини, маданий хулқ кўникмаларини, меҳнатига ва ижтимоий мулкка муносабатни тарбиялаш. Жисмоний тарбиянинг бутун жараёни бундай қимматли ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Кўпчилик жисмоний машқлар, ўйин ҳаракатлари довлораклик ва дўстлик хисларини тарбиялашга ёрдам беради. Шунингдек, болаларда Ватанга муҳаббат, ватанпарварлик, ҳис-туйғуларни шакллантириш ва тарбиялаш.

**6. Тўғри қоматни шакллантириш.** Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш. Қоматни тўғри шакллантириш мураккаб ва узок давом этувчи жараёндир. Шундай экан, бу соҳада ижобий натижаларга эришиш учун бола ўтирганда, тик турганда, юрганда қоматини тўғри тутиши ҳақида ғамхўрлик қилиш зарур; жисмоний машқларни кенг қўллаш керак; жисмоний маданият дарслари мазмунига албатта қоматни яхшилашга оид машқларни, машғулотларгача бўлган гимнастикани, жисмоний маданият вақтларини, бадан тарбияни киритиш, ўқувчиларга уйга тегишли вазифалар бериш керак.

**7. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларга жалб этиш.** Мактабда жисмоний тарбиянинг вазифаси болаларни фақат мактабдагина эмас, балки уйда ҳам жисмоний машқларни системали равишда бажаришга одатлантириб боришдан иборат. Бу муҳим вазифани амалга ошириш учун болалар билан олиб бориладиган барча машғулотларни жонли, ўрганиладиган материалнинг мазмуни ва шаклини қизиқарли, ҳаяжонли қилиш, машғулот раҳбарининг самимий муомаласи остида ўтказиш, шуғулланувчилар ўзаро дўстона ҳамкорлик қилишлари учун шароит яратиш зарур. Ўқувчиларни шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилятларига кўра уларни спорт турлари билан шуғулланишга жалб этиш. Шунингдек, яшаш жойлари, мактаблар, спорт тўғаракларга умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт машғулотларни амалга ошириш.

**8. Ўқувчиларга ташкилотчиликни тарбиялаш,** жисмоний маданият фаолиятини тайёрлаш. Мактабда оммавий жисмоний маданият ва спорт ишларини муваффақиятли олиб бориш, жисмоний маданият дарслари ҳамда синфдан ташқари машғулотларни тўлақонли ўтказишда ўқувчилар жисмоний маданият фаолиятининг ўқитувчига доимий ёрдам зарур. Синфларда ўқувчилар орасида жисмоний маданият ташкилотчилари, спорт тўғаракларида жамоа сардорлари, гуруҳ бошлиқлари сайланади. Улар фаол спортчи ўқувчилар ичидан танланади. Мактабда спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқаришда жисмоний маданият жамоасига яқиндан ёрдам берадилар. Шунингдек,

ўқувчиларни спортга жалб этиш ва жисмоний тарбияга қизиқишларини орттиришда катта роль ўйнайди.

**Мактабдаги жисмоний тарбия воситалари.** Жисмоний машқлар, меҳнат, тегишли кун тартиби ва табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари ҳисобланади.

Мактабда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожланишига ёрдам беради, қон айланиш ва модда алмашишини яхшилайдди, нафас олишга ижобий таъсир этади. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид амалий ишларда қўлланиладиган ҳаракатлар тезкорликни, эпчилликни, эгилувчанлик, кучни, чидамликни ривожлантиради ва кишининг юриш, югуриш, сакраш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби табиий ҳаракатларни тўғри бажариш кўникмаларини мустаҳкамлайди. Жисмоний машқларни тўғри қўллашда машқларни танлаш ва уларни ўтказиш услубияти катта аҳамиятга эга. Жисмоний машқлар ҳаракатларига ўргатиш жараёнининг бир қисмида ҳам шунингдек яхлит жараённинг иштирок этади. Ўйин ва мусобақалар таркибида жисмоний машқлар мавжуд бўлиб болаларни жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний фазилатларни такомиллаштиришни амалга оширади.

Болалар организмнинг энг муҳим хусусияти-бўйнинг тез ўсиши ва тананинг ҳамма органларида сифат ўзгаришлари бўлишидир. Айниқса, оёқлар тез ўсади. Бу тана мутаносиблигини ўзгартиради. Тана оғирлиги йилига ўртача икки килограмм кўпаяди. Суяк бўлиш жараёни тез кечади, лекин суяк тўқималарида органик моддалар ва минерал тузлар нисбатан кам бўлади, шунга мувофиқ суяқлар эгилувчанлиги, эластиклиги билан ажралиб туради, скелетда тоғай тўқималари кўп бўлади. Суяк системасининг ривожланиш хусусиятларига кўра болалик ёшида ҳаддан ташқари жисмоний юклама, узоқ муддатли турғун ҳаракатлар қилиш, баланддан ва қаттиқ жойга сакрашлар ман этилади.

Мускуллар ва умуртқа пайчалари болаларда кам ривожланган, умуртқалар орасидаги тоғай қатламлари катталарникига қараганда қалин бўлади. Етти ёшга бориб умуртқанинг ҳамма поғоналари бўлади, лекин улар кейинроқ қотади. Умуртқа эгилувчанлиги билан фарқланади, ноқулай шароитда эса унинг шакли ўзгариши хавфи туғилади. Бу ёшда умуртқанинг турли хил нотўғри ўсишлари кузатилади. Шунинг учун ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси воситаси сифатида табиат омиллари сув, қуёш, ҳаво муолажаларидан кенг фойдаланилади. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида табиатнинг

табиий омилларидан фойдаланиш бўйича ишлар ўқитувчининг ота-оналар ва болалар ўртасида тушунтириш ишларини ташкил қилиш қоидаларига мувофиқ амалга оширилади. Табиат омиллар ёрдамида чиниқиш муолажалари ҳар бир дарс машғулоти ва кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари амалга оширилиб бориш керак. Шунга қарамай чиниқиш тадбирларининг асосий қисми сайрлар ва туризмда ўтказилади. Унда болаларни сузиш ва чўмилиш, қуёшда тобланиш ҳамда ҳавода сайр қилиш ва мусобақалар ўтказиш тадбирлари амалга оширилади.

**Жисмоний тарбия тадбирлари.** Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш бўйича иш шакллари қуйидагилар: Жисмоний тарбия дарслари; ўқув куни тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари: эрталабки бадан тарбия, дарсда жисмоний маданият дақиқалари, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар; жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғараклари, машғулоти, спорт мусобақалари ва байрамлари, сайёҳлик юришлари ва туризм, оилада ва яшаш жойларида жисмоний тарбия тадбирларини шуғулланиш.

Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ишининг асосий шакли ўқитувчи томонидан давлат Жисмоний тарбия дастурига биноан, мактаб ўқув режаси ва қатъий жадвал бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний тарбия дарслари ва машғулоти соғлиги текширилиб руҳсат этилган ҳамма ўқувчилар учун мажбурийдир.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда мактаб ўқув куни тартибидаги жисмоний маданият тадбирлари муҳим роль ўйнайди. Улардан асосийлари қуйидагилар: эрталабки бадан тарбия, дарс вақтида ўқувчиларни толиқишдан сақлаш учун ўтказиладиган жисмоний маданият дақиқалари ва танаффусларни ҳаракатли ўйинлар билан уюшган ҳолда ўтказиш. Юқоридаги тадбирларнинг барчаси ўқув куни давомида жисмоний тарбиянинг муайян вазифаларини ҳал этишга, ўқувчиларни ўқув машғулоти жараёнидаги ақлий фаолиятига тайёрлашга қаратилгандир.

Ўқув кун тартиби давомида ўтказиладиган жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари билан бир қаторда, синфдан ва мактабдан ташқари ишлар ҳам муҳим ўрин тутади. Жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишлар мактаблардаги жисмоний тарбия ўқув ишларини чуқурлаштириш ва кенгайтиришга ёрдам беради. Бу иш жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғаракларида, болалар гуруҳларида экскурсия ва сайёҳлик юришлар, ўйинлар, сайрлар шаклида спорт кўнгил очишлари, мусобақалар, жисмоний маданият маросимлари ва байрамларини уюштириш йўли билан ўтказилади.

Ўқувчиларнинг яшаш жойлари ва оилада жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун ота-она ва катталар раҳбарлигида жисмоний тарбия машғулотларини, ўйин ва

мусобақалар беллашувлар, ҳамда фойдали меҳнат билан шуғулланишини ташкил этилади.

### **1.1. Жисмоний тарбия тадбирларининг синфдан ташқари шакллари таҳлил этиш**

Таълим муассасаларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар ҳам ташкил этилади. Бу тадбирларга қуйидаги синфдан ташқари ишлар киради:

1. Эрталабки бадан тарбия машғулоти. Бу машғулотларнинг мақсади ўқувчилар организмининг ўқув машғулотларига тайёрлаш. Тартиб интизомга ўргатиш.
2. Танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия дақиқалари мақсади ўқувчиларни назарий машғулотларда ақлий чарчашларни бартараф этиш ҳамда келгуси дарсларга тайёрлаш.
3. Кунини узайтирилган гуруҳлардаги сайрлар ва экскурсияларда ўқувчиларни табиат омиллари ёрдамида чиниқтириш.
4. Умумий жисмоний тайёргарлик ва Спорт тўғрақларидаги машғулотларда ўқувчиларда жисмоний тарбияга қизиқишлар ортириш билан бирга, жисмоний фазилатлари ва жисмоний қобилиятлари ривожлантириш, спорт турлари бўйича мутахассисликка эришиш.
5. Спорт мусобақалар ва байрамларда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланиш даражаси назорат қилиб турилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик ҳамда спорт тўғрақлари машғулоти Жисмоний тарбия дастури асосида ишлаб чиқилган Тўғрақ машғулоти йиллик режасига мувофиқ олиб борилади.

**Кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари:** ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш жараёни узлуксизлигини таъминлаш мақсадида мактабда ўқувчилар кун тартибида жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади ва амалга оширилади. Кун тартибидаги тадбирлар мазмуни Жисмоний тарбия дастури асосида тузилади ва режалаштирилади. Жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда мактаб жисмоний маданият жамоаси ташкилотчилиги ва раҳбарлик вазифасини бошқаради. Жисмоний тарбиянинг ўқувчилар кун тартибидаги тадбирлари ўқувчиларни жисмоний ривожланишга соғлигини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга ақлий қобилиятларни оширишга тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширади. Жисмоний тарбия тадбирларини мунтазам ўтказиб бориш ўқувчиларни ўзини-ўзи назорат қилиш, кун тартибига риоя қилиш ҳамда фаоллигини мустаҳкамлашга ўргатади. Жисмоний тарбия

тадбирлари мактабнинг таълим ва тарбиявий ишлари шаклларида бўлиб ўқув машғулоти билан мувофиқ ҳолда ташкил этилиши керак.

Эрталабки бадан тарбия машғулоти ўқувчиларда тартиб интизомни ҳам тарбиялайди. Бу машғулотлар сўнг ўқув кунини уюшган ҳолда бошлаш амалга оширилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотида болалар жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўрганган умуривожлантирувчи машқларни бажарадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотида шифокор таъқиқламаган ўқувчиларнинг барчаси қатнашадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотида директор ва ўқув ишлари директор ўринбосари раҳбарлик қилади. Машғулоти жисмоний тарбия ўқитувчилари олиб борадилар. Шу билан бирга ёшлар уюшмаси аъзолари ва фаол спортчи ўқувчилар ҳам машғулотларни ташкил этишда иштирок этадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулоти очик ҳавода ўтказилиши мақсадга мувофиқ ёмғирли ва каттик совуқ кунларда машғулотлар спорт залларида ва ёпик биноларда ўтказилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотидаги вазифалари

1. Мушкул системаси ва юрак фаолиятини фаоллаштириш
2. Ўқувчиларни жисмоний зўриқтирмаслик
3. Тўғри қадди-қамотни шакллантириш.
4. Умуривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш.
5. Ўқув машғулотидаги ақлий, руҳий ва жисмоний тайёргарлик кўриш.

Танаффусдаги ўйинлар қиш вақтида ҳам очик ҳавода ўтказилгани маъқул. Танаффусдаги ўйинларга жисмоний тарбия ўқитувчилари ёки тарбиячи раҳбарлик қилишлари керак. Улар болаларни тўғри ва қизиқарли ўйнашларини, жароҳатланмасликларини, ҳаммани жисмоний ҳаракатларни шуғулланаётганлигини назорат қилиб борадилар. Танаффусда ҳаракатли ўйинларни уюшган ҳолда ўтказиш ўқувчилар тартиб интизомни мутасхкамлайди. Танаффусларда спортчи фаол ўқувчилар ва ёшлар уюшмалари аъзолари болалар ўйинлари ва машғулотида бошқарадилар. Ўйинлар ва машғулотлар дарс бошланишга 5 минут қолганда тўхтатилиб ўқувчилар ювиниб, кийиниб дарсга тайёргарлик кўрадилар.

**Жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар:** Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини ва ёш, жинс хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар мактаблардаги ва махсус спорт муассасаларидаги жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғрисидаги жалб этилади. Спорт машғулотидаги тўғри ташкил этиш ва бошқаришда, болаларни спорт турлари билан шуғулланишида организми

ривожланишининг ҳамда спорт натижаларини кўрсатишни ижобий натижаларига эришиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик тўғараклари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришни таъминлаб тўғарак машғулоти иш фаолияти, йил давомига қуйидагича режалаштириш мумкин. Кузда-ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика, қишда-қишки спорт турлари, гимнастика, кураш машғулоти, баҳорда- кросс тайёргарлиги, спорт ўйинлари, ёзда-сузиш машғулоти ўтказилади. Умумжисмоний тайёргарлик машғулоти жисмоний тарбия асосида ташкил этилади. Мусобақалар ва спорт байрамларида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги назорат қилиб борилади. Тўғараклар аъзолари 15-20 кишидан иборат бўлиши мумкин. Гуруҳлар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги бир хил даражадаги ўқувчилардан сараланади. Тўғарак машғулоти ҳафтасига бир ёки икки марта ўтказилади. Ҳар бир машғулоти 60 минут атрофида бўлиши мумкин. Жисмоний тайёргарлик гуруҳларига гуруҳ сардорлари тайинланиб улар тарбиячиларга ёрдам берадилар.

Мактабда спорт турлари бўйича тўғараклар ҳам фаолият кўрсатиб, бу тўғаракларга жисмоний тайёргарликка эга, шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилиятли бўлган ўқувчилар жалб этилади. Спорт тўғараклари мактаб жисмоний тарбия дастури асосида иш олиб боради. Спортчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги гуруҳ машғулоти ва спорт мусобақалари, байрамларда назорат қилиб турилади. Тўғарак машғулоти ҳафтасига 3-4 марта ташкил этилиб, 60-90 минут давомида ўтказилади. Спорт тури бўйича зарурий жиҳозлар ва мутахассис тарбиячиларнинг мавжудлиги ҳамда машғулоти ўтиш жойлари талабга жавоб бериши мактаб шароитида ҳам малакали спортчилар тайёрлаш имконини беради.

Бу тадбирлар ёрдамида болалар табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари қуёш, сув, ҳаво ёрдамида чиниқиб борадилар, мамлакатимизнинг табиати ва тарихий обидалари ҳақида тушанчага эга бўлиб борадилар. Сайёҳлик юришлар давомида ўқувчиларда ҳаётий зарур жисмоний ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, малака ва кўникмалари шаклланиш билан бирга табиат омиллари ёрдамида чиниқиб ва сув муолажаларини сузиш, чўмилиш билан қабул қилиш амалга оширилади. Ўқувчиларда сайёҳлик юришларда керакли жиҳозлардан фойдаланиш ҳаракатланиш усуллари дала жойларида овқатланиш ва дам олиш, ўйинлар билан маданий ҳордик чиқариш тадбирлари ўтказилади.

Спорт байрамлари тантанали кунларга бағишланиб ўтказилиши мумкин. Спорт байрамлари спортчиларни чиқишлари, байрамни очилиши, байроқ кўтариш, давлат

мадҳияси ва ёшлар мадҳиясини ижро этилиши, спортчи ўқувчиларни жисмоний машқлар ва ҳаракатларни ташкил этиши, оммавий тадбирлар ўйин кулги, концерт ҳамда голибларни аниқлаш ва байрам якунида байрамни ёпилиши ўтказилади.

## **1.2. Жисмоний тарбия тадбирларининг мактабдан ташқари ишларни ўрганиш**

Спорт турлари бўйича техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик, умумий ва махсус тайёргарлик ўтадилар. шаҳар ва вилоят халқ таълим бошқармаси, Болалар спортини такомиллаштириш жамғармаси ташаббуси билан ташкил этиладиган Бундай мусобақалар ўқувчилар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик туйғуларини тарбиялайди.

Болаларнинг бўш вақтларини жисмоний тарбия билан ўтказиш учун уларнинг ихтиёрий ҳаракатланиши таъминланади. Бу тадбирлар оилада ва маҳаллада ташкил этилади. Жисмоний тарбия тадбирларини оилада ва яшаш жойларида умумий жисмоний тайёргарлик, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар ва беллашувлар шаклида ташкил этилади. Бу тадбирларга ота-она, оиладаги катталар, яшаш жойларида маҳалла оқсоқолининг жисмоний тарбия бўйича ёрдамчиси раҳбарлик қилади. Шунингдек, оилада ва яшаш жойларида ижтимоий фойдали меҳнат ҳам жисмоний тарбия шаклларида ҳисобланади. Уй хўжалиги ва дала ишларида, маҳаллани ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш, ҳашар ишларида ёшларни фаол иштирок этиши уларни жисмоний ривожлантириш билан бирга ахлоқий фазилатлари, жамоатчилик, ҳамкорлик, дўстлик ва ватанпарварлик туйғулари тарбияланади.

***Спорт мусобақалари спорт байрамлари:*** Мусобақаларга тайёрланиш даврида ҳар бир синфда мазкур мусобақа дастурни бир неча марта такрорлаб кўриш керак. Синф бўйича мусобақа ўтказишда синф звенолари жамоалар ҳисобланади. Бу босқичга ҳамма болалар тайёрланадилар. Жисмоний машғулотлардан вақтинча озод этилган ўқувчилар бу пайт ҳакамликда, спорт анжомларини тайёрлашда ва жойига қўйишда, мураккаб тўсиқлар мавжуд жойда ёрдам бериш ва ҳимоя қилишда қатнашадилар. Синф бўйича ўтказилган мусобақа натижалари асосида кейинги босқич-мактаб бўйича ўтказиладиган мусобақаларда қатнашиш учун терма жамоа тайёрланади. Шикастланишнинг олдини олувчи ҳамма тадбирларни қўлланиш зарур: устунлар орасидаги масофа шундай ўрнатилиши керакки, болалар қарама-қарши югураётганларида бир-бирларини туртиб кетмасинлар, тўсиқлардан тушаётган пайтда гимнастик тўшаклардан фойдаланиш, гимнастик скамейкаларнинг хона деворларидан хавфсиз масофада қўйилишини таъминлаш зарур. Шу сабабли байрам дастурига тезлик умбалоқ ошиш, хода ёки гимнастик скамейка устида югуриш, залнинг қарама-қарши томонидаги деворни қўл

билан ушлаганча югуришни, арқонда маълум баландликка тирмашиб чиқиш ва тушиш киритиш мумкин эмас.

Агар мусобақада қатнашаётганларнинг ёшлари мос келмаса, ғалаба эришиш учун қулайлик туғдириш мақсадида масофа узунлиги, тўсиқларни енгиш мураккаблиги, буюмнинг ўлчаови ва оғирлиги уларнинг ёшига мослаштирилади. Маълумки, жамоа бўйича эстафеталар, югуриш, сакраш, вақтларида болалар ҳаддан ташқари ўз жамоаларининг натижаси учун ҳаяжонланиб кетадилар. Бунинг олдини олиш мақсадида навбатдаги мусобақа тури тугагач, диққатлиликка оид машқ топширилади, бу машқ билан мусобақаларга тайёрланиш вақтида болалар танишадилар. Ўқувчилар мусобақанинг умумий якуни чиқарилаётганда интизом ҳам ҳисобга олинишини билганлари учун, ҳар бир оддий машқни бошловчи кўрсатаётгандек бажаришга ҳаракат қиладилар. Бунинг учун улар мукофот очколари олдилар. Ўз жамоасининг обрўсини туширмаслик мақсадида жим бўлиб қоладилар.

Болалар камроқ хатога йўл қўйишлари учун навбатдаги топшириқ берилаётган пайтда 1-2 ўқувчи шу машқни бажариб кўрсатиши керак. Мусобақадан бир кун олдин мусобақани ташкил этилишини: спорт жиҳозларини танлаш ва жойлаштириш, зални безаш, ҳакам ва аъзолар учун стол ва стулларнинг қўйилиши жойи, томошабинлар жойи ва шу кабиларни яхшилаб ўйлаб қўйиш керак. Ҳакамлик учун энг яхшиси ёшлар кўмитасининг юқори синф ўқувчиларидан энг фаоллари таклиф этилади, булар мусобақадан 2-3 кун олдин ҳакамлик қилиш ва хатоларни ҳисоблаш бўйича қисқа кўрсатмалар оладилар, дастур билан танишиб чиқадиладар ва баённомаларни тузишни ўрганиб оладилар. Ҳамма ҳакамлар учун кийим бир хил-ёшлар байрами формаси, ҳар бирининг ўнг қўлига махсус белги боғланади.

Мусобақа олдидан ҳакамлар столига мукофотлаш ва тақдирлаш мақсадида кубоклар, вимпеллар, ёрлиқлар, нишонлар, эсдалик совғалар қўйилади. Мукофотлар сони ҳамма ғолиб чиққан жамоалар сонига тенг бўлиши керак. Бундан ташқари яна ўғил болалар ва қиз болалар ўртасида энг яхши иштирок этганга, жамоа интизоми ва ягона бир хил кийими учун сардорларига алоҳида совринлар белгиланади.

“Спорт” мусобақалари тамом бўлгандан кейин бош ҳакам ва котиб умумий якуни чиқариш ва мукофотни тайёрлаш учун йиғилишади. Бу пайтда иштирокчиларга ва ишқибозларга бадиий ҳаваскорлик чиқишлари кўрсатилади. Бу чиқишлар олдидан тайёрланиб, уни қуйи ва юқори синф ўқувчилари кўрсатишлари мумкин. Концерт тугагач, бош ҳакам ҳамма иштирокчиларни сафлантиради. Мукофотлар топширилгандан сўнг энг биринчи ғолиб жамоа, кейин эса навбатма-навбат ўрин олган жамоалар

томошабинлар қарсақлари ва марш оҳанглари остида залдан чиқадилар. Шу билан байрам ниҳоясига етади

Қуйи синф ўқувчиларини жисмоний машқлар ва ўйинлар билан мунтазам шуғулланишга кўпроқ қизиқтириш мақсадида спорт байрамлари, мактаб бўйича мусобақалар, чамалашни ўз ичига олган туристик походлар ва экскурсиялар ўтказилади. Бу тадбирлар жисмоний тарбия ўқитувчиси раҳбарлигида бутун педагогик жамоа, жисмоний тарбия фаоли, ота-оналар томонидан ўтказилади. Байрамлар қизиқарли, қувноқ ўтиши учун болалар фақат томошабин бўлиб қолмасдан, балки бевосита уларда иштирок этишлари керак.

Очиқ ҳавода ўтказиладиган спорт байрамнинг тахминий мазмунини:

1. Ўқувчилар намойиши.
2. Мактаб директорининг табриги ва байроқнинг кўтарилиши.
3. Эркин машқларни ўз ичига олган оммавий кўргазмали чиқишлар.
4. Айрим ўқувчиларнинг кўргазмали чиқишлар.
5. Синфлар ўртасида мусобақалар.
6. Оммавий ўйинлар, рақслар, ашула айтишлар.
7. Фаол қатнашган ва ғолиб чиққанларга мукофотлар топшириш.
8. Байрамнинг ёпилиши.

Ўқувчилар намойиш пайтида уларнинг бир вақтда сафда туришлари ва ташқи кўринишлари ҳам эътиборга олинади. Сафда туриш мазкур синф учун дастур талабларини ҳисобга олган ҳолда асосан ўқувчиларнинг ташкилотчилигини ва интизомлигини назарда тутиб баҳоланади. Ўқувчиларнинг ташқи кўриниши дейилганда спорт кийимларининг бир хиллиги, уларнинг озодалиги, турли эмблемаларнинг танланиши тушунилади. Машқлар оддий ва элементар машқлардан тузилади. Катта амплитудали машқлар чиройлироқ кўринади ва уларни ўрганиш ҳам осонроқдир. Агар энг оддий машқлар байроқчалар, ленталар, арқончалар, гуллар, дарахт новдалари, тўплар, шарчалар, гардишлар ва буюмлар билан бажарилса, анча самаралироқ бўлади. Эришилган муваффақиятларга ўқувчиларнинг жойланиши ҳам боғлиқдир. Дастлабки ҳолатга болаларни турғозиш ва турли сафланишлар анча мураккаб бўлиши мумкин, бунда керакли бўлган кўрсаткичлар-байроқчалар, чизиклар ва хоказолардан фойдаланиш керак.

Болалар айниқса ўз тенгдошларининг айрим чиқишларини жуда қизиқиш билан кузатадилар. Булар-БЎСМ тарбияланувчилари, бадий ва спорт гимнастикаси, акробатика тўғарақларда қатнашувчи болалар бўлишлари мумкин. Байрам дастурига

югуриш, сузиш, тўпни улоқтириш, турникда тортилиш, кўп сакрашлар, ритмик гимнастика кабилар киритилса, байрам таъсири янада кучаяди. Ҳар бир босқичда турли вазифаларни бажарувчи бир неча турли эстафеталари жуда қизиқарли ўтади. Байрам 1-1,5 соат давом этиши мумкин.

**Мустақил машғулотлар:** Болаларнинг бўш вақтларини жисмоний тарбия билан ўтказиш учун уларнинг ихтиёрий ҳаракатланиши таъминланади. Бу тадбирлар жисмоний машқлар ва ҳаракатлар билан шуғулланиш малака ва кўникмаси шакллангандан сўнг мустақил машғулотлар шаклида ўтказилиши мумкин. Болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларининг мустақил шакли мазмунини умумжисмоний тайёргарлик машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, жисмоний фазилатларни ривожлантириш машқлари, буюмлар, жисмлар ва спорт жиҳозларидаги машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар шаклида ўтилиши мумкин. Табиат қўйнига сайрлар, сунъий ва табиий сув ҳавзаларида чўмилиш ҳамда қуёшда тобланиш муолажалари ҳам мустақил машғулотлар шаклида ташкил этилиши мумкин.

Унча узоқ бўлмаган сайр ва экскурсияларни ихтиёрий ўқув кунинда ташкил этиш мумкин. Лекин узоққа уюштирилаётган походлар дам олиш кунларига ва каникул кунларига мўжалланади. Шунингдек, яна қандай кийимда бориш кераклигини ҳам аниқлаш муҳимдир. Ёз кунлари походга борилса, ўғил болаларга ҳам, қиз болаларга ҳам бош кийим олиниши зарур, устки кийим оддий, пахтали ипдан бўлиши керак. Оёк кийимининг спортча, яъни кеда ва кроссовка тарикасида бўлишига алоҳида аҳамият берилади.

Ёш болалар билан яшил бутазорларга, далаларга, стадионларга экскурсия ташкил этилса бўлади. Экскурсиянинг асосий мақсади-бу ҳашоратлар, ҳайвонларни кузатиш, катталарнинг ишини муҳокама этиш, ўсимликлардан намуналар йиғишдир. Йўлда кетаётган турли ҳаракатлар учун табиий шароитлардан фойдаланиш мумкин. Маршрут охирига борилганда ҳар бир болага ўзи хоҳлаган иш билан копток ўйнаш, арқонча устидан сакраш билан шуғулланиш рухсат этилади.

## **2. Боб. Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифаларини таҳлил этиш**

**Жисмоний тарбия дарслари:** Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий шакли жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний тарбия дарслари материаллари календар режа ва чорак режага мувофиқ дарс режаларида акс эттирилади. Жисмоний тарбия дарслари дастур асосида олиб борилади. Жисмоний тарбия дарслари амалий аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний машқлар ичида ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва

кўникмалари асосий қисми ташкил этади. Бундай ҳаракатлардан ўқиш, меҳнат ва дам олиш шaroитларида фойдаланиш кўрсатмаларини дарс давомида ўрганадилар.

Жисмоний тарбия дарсларининг мақсади ўқувчиларни соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва ҳар томонлама етук инсон қилиб тарбиялашдир. Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари эса шу дарсда ўргатиладиган жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникасини ва тактикасини эгаллаш бўлади. Шунинг учун ҳар бир дарс мақсади ўзгармаса ҳам дарс вазифаси ўзгариб боради. Жисмоний тарбия дарсларининг хусусиятлари шуки, ўқувчилар дарс жараёнида жисмоний амалий ҳаракатларда бўлишиб, бунинг учун улар махсус спорт кийимларида бўлишлари ҳамда машғулотлар махсус жойларда ва зарурий жиҳозлар билан ўтказилиши таъминланади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларнинг фақат жисмоний фазилатлари тарбияланмай, балки уларнинг ахлоқий сифатлари ўзаро ҳамкорлик, жамоатчилик, ташаббускорлик, фаоллик, ботирлик ва кўркмаслик хислатлари тарбияланади. Шунингдек, жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларда Ватан туйғуси ва ватанпарварлик фазилатлари шакллантириш керак.

***Жисмоний тарбия дарсларининг мақсад ва вазифалари:***

Ўқувчи-талабаларни соғломлаштириш.

Ҳар томонлама камол топган шахс қилиб тарбиялаш.

Ватан туйғуси ва маънавий дунёқарашни шакллантириш

Ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.

Жисмоний фазилатларни равожлантириш.

Жисмоний машқларга ўргатиш.

***Жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган талаблар:*** жисмоний тарбия дарслари ёшларни тарбия жараёни ҳисобланиб бир қатор педагогик, психологик, тиббий биологик ва амалий талабларга риоя қилиниши керак.

***Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари:*** Жисмоний тарбияда таълим бериш вазифалари жисмоний тарбия дастурида кўрсатилган машқларни ўрганишга, такомиллаштиришга, ҳаракат малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳамда жисмоний ҳаракатлар ва машқларни қўллаш тактикасини эгаллаш ҳисобланади. Бу вазифаларни изчил ўрганиш дастурдаги ўқув материалларини системали ва мустаҳкам эгаллашга олиб келади. Жисмоний машқлар ўз хусусиятларига кўра деярли узоқ муддат ўргатилади. Лекин баъзи бир ҳаракатлар техникасини бир дарснинг ўзида ўрганиш мумкин.

Таълим вазифалари тарбия ва соғломлаштириш вазифалари билан бирга олиб боради. Жисмоний тарбия дарсларида тартиб интизом, диққат, ирода, саранжомлик, дўстлик, ҳамкорлик, жамоатчилик, ташаббускорлик, мустақиллик ҳамда қийинчиликларни енгишда ботирлик ва кўркмаслик сифатларни тарбияланади. Ахлоқий сифатларни тарбиялаш учун албатта шу фазилатлар талаб этиладиган жисмоний машқлар, ҳаракатлар ёки ўйинлар ва мусобақалар ташкил этилади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида Ватан туйғуси ва ватанпарварлик ҳисси сифатларини тарбиялашда катта эътибор қаратилади. Бу тадбир миллий қаҳрамонлар, ўзбек машҳур спортчилари ҳаёти, Ўзбекистоннинг спорт бўйича жаҳон ҳамжамятида тутган ўрни ҳақида суҳбатлар, учрашувлар, ўтказилиб амалга оширилади. Соғломлаштириш вазифалари ўқувчиларни табиат омиллари ёрдамида дарс давомида ёки мустақил чиниктириб бориш муолажалари орқали ҳал этилади. Чиниктириш муолажалари организмни жисмоний ривожланишини таъминлаб, касалликларга чидамлилигини орттиради. Шу билан бирга ишчанлик қобилиятини сақланиши ёки ортиб бориши таъминлайди.

Мактабда жисмоний тарбиянинг асосий шакли жисмоний тарбия дарсларидир. Дарсларни тўғри ўтказиш жисмоний ривожланишнинг муваффақиятини ва ўқувчиларнинг малака ва кўникмаларни такомиллаштириш топшириқларини бажаришларини таъминлайди. Дарсларда, ўқувчиларни машғулот пайтигача ўтказиладиган гимнастика, танаффус ва жисмоний тарбия дақиқаларида фойдаланиладиган машғулотлар материали билан таништирилади. Шундай қилиб, дарслар ўқув куни тартибидаги жисмоний тарбия тадбирларининг ҳам асоси ҳисобланади. Жисмоний маданият дарслари ўз мазмуни ва ташкил этилишига кўра ўзига хос хусусиятларига эга. Улар залда, майдончада ўтказилади, бундай жойларда болалар ҳаракати камроқ чекланган бўлади, бу эса болаларни уюштириш ва дарс ўтказишда алоҳида шароит яратади. Жисмоний тарбия дарслари амалий аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний машқлар ичида ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмалари асосий қисмни ташкил этади. Бундай ҳаракатлардан ўқиш, меҳнат ва дам олиш шароитларида фойдаланиш кўрсатмаларини дарс давомида ўрганадилар.

Жисмоний тарбия дарсларининг мақсади ўқувчиларни соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва ҳар томонлама етук инсон қилиб тарбиялашдир. Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари эса шу дарсда ўргатиладиган жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникасини ва тактикасини эгаллаш бўлади. Шунинг учун ҳар бир дарс мақсади ўзгармаса ҳам дарс вазифаси ўзгариб боради. Жисмоний тарбия дарсларининг хусусиятлари шуки, ўқувчилар дарс жараёнида жисмоний амалий ҳаракатларда бўлишиб,

бунинг учун улар махсус спорт кийимларида бўлишлари ҳамда машғулотлар махсус жойларда ва зарурий жиҳозлар билан ўтказилиши таъминланади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларнинг фақат жисмоний фазилатлари тарбияланмай, балки уларнинг ахлоқий сифатлари ўзаро ҳамкорлик, жамоатчилик, ташаббускорлик, фаоллик, ботирлик ва кўркмаслик хислатлари тарбияланади. Шунингдек, жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларда Ватан туйғуси ва ватанпарварлик фазилатлари шакллантириш керак.

Ўқувчилар жисмоний ривожланиши, жисмоний қобилиятлари ва шахсий хусусиятлари хилма-хил бўлганлиги учун ўқитувчилардан машғулотларни ташкил этиш ва бошқаришда ўқувчиларга индивидуал ёндашиш ҳамда касбий педагогик ва амалий тайёргарлик даражаси юқори бўлишлигини талаб этади.

**Жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган талаблар:** жисмоний тарбия дарслари ёшларни тарбия жараёни ҳисобланиб бир қатор педагогик, психиологик, тиббий биологик ва амалий талабларга риоя қилиниши керак. Шунингдек, ҳар бир жисмоний маданият дарси қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

1. Муайян-умумий ва хусусий вазифага эга бўлиши лозим.

Умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида бажарилиши керак;

2. Дарс услубий жиҳатдан тўғри қурилган бўлиши лозим;

3. Олдинги машғулотларни изчил давом эттириши ва яхлит ва тугалланган бўлиши керак; шу билан бирга у маълум даражада бўлғуси дарснинг вазифалари ва мазмунини кўзда тутиши зарур;

4. Дарс мазмунига кўра ўқувчиларнинг муайян ёшига, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигига мувофиқ бўлиши керак;

5. Дарс ўқувчилар учун қизиқарли бўлиб, уларни фаол ҳаракатга жалб этиши лозим;

6. Ҳар томонлама жисмоний ривожланишга, соғлиқни мустаҳкамлашга, қад-қоматни шакллантиришга ёрдам берувчи машқлар ва ўйинлар бўлиши лозим;

7. Ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

8. Тарбиявий характерга эга бўлиши зарур.

Жисмоний тарбиядаги педагогик жараён натижалари дарсларда олиб бориладиган ўқув ва тарбия ишининг сифатига боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс мазмунидаги вазифаларни ҳал этибгина эришиш мумкин. Жисмоний тарбия дарслари таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга. Жисмоний тарбияда таълим бериш вазифалари жисмоний тарбия дастурида кўрсатилган машқларни ўрганишга, такомиллаштиришга,

ҳаракат малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳамда жисмоний ҳаракатлар ва машқларни кўллаш тактикасини эгаллаш ҳисобланади. Бу вазифаларни изчил ўрганиш дастурдаги ўқув материалларини системали ва мустаҳкам эгаллашга олиб келади. Жисмоний машқлар ўз хусусиятларига кўра деярли узоқ муддат ўргатилади. Лекин баъзи бир ҳаракатлар техникасини бир дарснинг ўзида ўрганиш мумкин.

Таълим вазифаларига, болаларнинг жисмоний маданият ва спорт, соғлиқни сақлаш, кундалик тартиб, тўғри нафас олиш, чиникиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақида билим олишлари ҳам киради. Таълим вазифалари тарбия ва соғломлаштириш вазифалари билан бирга олиб боради. Жисмоний тарбия дарсларида тартиб интизом, диққат, ирода, саранжомлик, дўстлик, ҳамкорлик, жамоатчилик, ташаббускорлик, мустақиллик ҳамда қийинчиликларни енгишда ботирлик ва кўркмаслик сифатларни тарбияланади. Ахлоқий сифтларни тарбиялаш учун албатта шу фазилатлар талаб этиладиган жисмоний машқлар, ҳаракатлар ёки ўйинлар ва мусобақалар ташкил этилади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида Ватан туйғуси ва ватанпарварлик ҳисси сифатларини тарбиялашда катта эътибор қаратилади. Бу тадбир миллий қаҳрамонлар, ўзбек машҳур спортчилари ҳаёти, Ўзбекистоннинг спорт бўйича жаҳон ҳамжамиятида тутган ўрни ҳақида суҳбатлар, учрашувлар, ўтказилиб амалга оширилади. Тарбия вазифаларини ҳал этишга бағишланган махсус дарслар бўлиши ҳам мумкин. Ўқитувчи болаларда қатъийлик ва қийинчиликларни енга олиш хусусиятини тарбиялаш мақсадида, машқларни ёки уларни бажариш шароитларини мураккаблаштириб, баъзи қийинчиликларни вужудга келтиради.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбиявий вазифалар каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний маданият дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш, тегишли кийимларда шуғулланиш, машғулот жойида зарур санитария-гигиена ҳолати сақланиши, дарсларнинг очиқ ҳавода ўтказилиши-буларнинг барчаси соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда қулай шароит яратади. Соғломлаштириш вазифалари ўқувчиларни табиат омиллари ёрдамида дарс давомида ёки мустақил чиниқтириб бориш муолажалари орқали ҳал этилади. Чиниқтириш муолажалари организмни жисмоний ривожланишини таъминлаб, касалликларга чидамлилигини орттиради. Шу билан бирга ишчанлик қобилиятини сақланиши ёки ортиб бориши таъминлайди.

**Жисмоний тарбия дарслари таркиби:** Жисмоний маданият дарсларининг энг муҳим масалаларидан бири уни қандай тузиш масаласидир. Дарс таркиби деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий режа тушунилади. Дарс таркиби ўқитувчига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги

юкламани аниқлашга ёрдам беради. Дарс тузилиши жисмоний тарбия дастури материалларини изчил ўрганишга қаратилган вазифаларга боғлиқ бўлади. Бу вазифаларни амалга оширишда тегишли ўқув материали танланади, таълимнинг услубий хусусиятлари ва таълим изчиллиги белгиланади. Жисмоний тарбия дарси жараёнида ўқувчилар организмга доимо жисмоний юкламалар таъсир этади. Бу организмни зўр беришини талаб қилади. Шунинг учун ўқувчилар организми жисмоний юкламаларга қайсидир даражада тайёрланмаган.

Жисмоний тарбия дарслари талабларини ҳал этишга ўқувчилар организми тайёр бўлиши секин аста ва тренировкalar ёрдамида амалга ошириш бу физиологик жараён. Шунинг учун ўқитувчи шуғулланувчилардан катта куч талаб этмайдиган жисмоний юкламаларни дарс аввалида бериб ўқувчиларни дарснинг асосий қисмида тушадиган жисмоний юкламаларга тайёрлаб бориши зарур. Шунингдек, бу вазифани ҳал этишга ўқувчиларни уюштириш, уларда иштиёқ ва қайфият шакллантириш керак. Бу жараённи тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия дарсларида асосий вазифаларни ҳал этишга ўқувчилар деярли тайёр ҳолатда бўладилар.

Ўқувчилар организмга нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирданига ўтиши мумкин эмас. Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам ҳолатга аста-секин ўтиш ва машғулотни ташкилий равишда тугаллаш акс этади. Ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади: биринчиси, ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларини ҳал этишга тайёрлайдиган ташкилий қисм-кириш қисми деб аталади; иккинчиси-дарснинг асосий вазифаларини бажариш қисми-асосий қисм деб юритилади; учинчи-дарс якуни, у якунловчи қисм деб аталади. Дарснинг қисмларга бўлиниши нисбий бўлиб, дарс вазифаларига кўра доимо яхлит жараён бўлиши керак. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни бир-бирига мувофиқ ҳолда амалга оширилади.

### ***Дарснинг кириш қисми.***

Дарснинг бу қисми тайёрлов қисми деб ҳам аталади. Ўқувчиларни яхши уюштириш дарснинг зарурий шартидир. Дарс бошланиши билан болалар сафланишлари лозим. Сўнгра ўқувчиларни дарсга тайёргарлиги ҳақида фаол ўқувчи ўқитувчига ҳисобот беради. Ўқитувчи қаерда ва қандай сафланиш, қайси ўқувчи сафни бошқариши ҳамда ҳисобот бериш ҳақида кўрсатма беради. Буларнинг ҳаммасини у биринчи дарсда тушунтиради, кейинги дарсларда эса белгиланган тартибга риоя қилинишига эришади. Умумривожлантирувчи машқлар умумий тайёргарлик ва дарснинг асосий қисмида ўрганиладиган машқ турларига тайёрлайдиган воситаси сифатида қўлланилади. Умумривожлантирувчи машқлар сафларда, ҳаракатда, доирада, буюмларда ва рақибини

қаршиликлари билан бажарилиши мумкин. Ёрдамчи машқлар, кириш қисм охирида ўтказилади. Бу қисмда ўқувчилар умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида организм асосий қисмдаги жисмоний юкламаларга тайёр ҳолатга олиб келинади.

### ***Дарснинг асосий қисми.***

Дарснинг кириш ва асосий қисми ўртасида аниқ чегара йўқ. Асосий қисмдаги машқлар кириш қисмидаги машқларнинг изчил давоми бўлиши лозим. Унда дарснинг асосий педагогик вазифалари ҳал этилади. Дарснинг асосий қисмига дастурдаги ҳар қандай материални киритиш мумкин. Дарслардаги ҳаракатли ўйинлар дарснинг асосий қисмига киртилади. Дарс асосий қисмида:

- 1) мувозанат машқлари, тўплар билан бажариладиган машқлар, баландликка сакраш, ўйнаш;
- 2) умумривожлантирувчи машқлар, нишонга улоқтириш, тирмашиш, сакраш;
- 3) қадди-қоматни шакллантириш машқлари, ошиб ўтиш, узунликка сакраш, улоқтириш.

Жисмоний маданият дарсларида ўтилган материалнинг ўқувчилар томонидан ўзлаштириш даражаси доим ҳисобга олиб борилади. Бунда дастлаб машқларни бажаришга тайёрлашда амалга оширилади, сўнг эса билимлар, малака ва кўникмалар назорат меъёрлари ёрдамида ҳисобга олинади. Дарснинг асосий қисмида ўрганиладиган машқ ёки ҳаракат техникаси қисмларга бўлиб, ҳамда яхлит ҳолда ўргатилади, ривожлантирилади, такомиллаштирилади, мустаҳкамланиб борилади.

### ***Дарснинг якуловчи қисм.***

Жисмоний тарбия дарсларининг асосий қисми болаларда бир қадар асабий кўзғалишни вужудга келтиради, уларнинг томир уриши ва нафас олиши тезлашади. Ўқувчиларни бошқа фаолият турига ўтишига қулай шароит яратиш учун ўқувчилар организмни жуда вазмин ҳолатга келтириш зарур. Асосий қисм сўнгида бошланган машқларнинг енгилланиши дарс тугалланиши билан ниҳоясига етиши керак. Нисбатан хотиржам ҳолатга аста-секин ўтишга оддий сафланишлар, юришлар, ритмик ва чуқур нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар орқали эришилади. Шунингдек, дарснинг якуний қисмида ўқувчиларни дарсга иштироки муҳокама қилинади. Фаол иштирок этган ўқувчилар рағбатлантирилиб, суст иштирок этган ўқувчиларга тавсиялар берилади. Дарс якунида ўрганилган ҳаракат малака ва кўникмалари ёки машқ, ҳаракат техникасига оид бўлган ҳаракатлар мажмуи уйга вазифа шаклида берилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг таркибий қисмлари мазмуни дарс баёнларида акс эттирилади. Дарс баёнларида дарс мақсади ва вазифаси ҳамда жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатларнинг таърифи баён этилади. Жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникасини эгаллаш бўйича услубий тушунтириш ва кўрсатмалар таъриф этилади. Ҳаракатлар малака ва кўникмасини эгаллашда содир этиладиган хатолар ва уларни бартараф этиш бўйича услубий тавсияномалар ва машқлар ва ҳаракатларни такрорлаш сони, бажаришга сарф этиладиган вақт миқдори ҳам берилди. Уйга вазифалар мазмуни уларни бажариш усуллари келтирилади. Шунингдек дарс баёнларида машғулоти ўтиш жойи ва керакли жиҳозлар келтирилади.

## **2.1. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг меёрий ҳужжатларини ўрганиш**

*Жисмоний тарбия дарслари таркиби:* Дарс тузилиши жисмоний тарбия дастури материалларини изчил ўрганишга қаратилган вазифаларга боғлиқ бўлади. Бу вазифаларни амалга оширишда тегишли ўқув материали танланади, таълимнинг услубий хусусиятлари ва таълим изчиллиги белгиланади. Жисмоний тарбия дарси жараёнида ўқувчилар организмига доимо жисмоний юклар таъсир этади. Бу организмни зўр беришини талаб қилади. Шунинг учун ўқувчилар организми жисмоний юкларга қайсидир даражада тайёрланмаган бўлади.

Жисмоний тарбия дарслари талабларини ҳал этишга ўқувчилар организми тайёр бўлиши секин аста ва тренировклар ёрдамида амалга ошириш бу физиологик жараёндир. Шунинг учун ўқитувчи шуғулланувчилардан катта куч талаб этмайдиган жисмоний юкларни дарс аввалида бериб ўқувчиларни дарснинг асосий қисмида тушадиган жисмоний юкларга тайёрлаб бориши зарур. Шунингдек, бу вазифани ҳал этишга ўқувчиларни уюштириш, уларда иштиёқ ва қайфият шакллантириш керак. Бу жараёни тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия дарсларида асосий вазифаларни ҳал этишга ўқувчилар деярли тайёр ҳолатда бўладилар.

Дарснинг қисмларга бўлиниши нисбий бўлиб, дарс вазифаларига кўра доимо яхлит жараён бўлиши керак. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни бир-бирига мувофиқ ҳолда амалга оширилади.

Умумривожлантирувчи машқлар сафларда, ҳаракатда, доирада, буюмларда ва рақибини қаршиликлари билан бажарилиши мумкин. Дарснинг тайёлов қисмида ўқувчилар умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида организм асосий қисмдаги жисмоний юкламаларга тайёр ҳолатга олиб келинади.

Дарснинг асосий қисмида ўрганиладиган машқ ёки ҳаракат техникаси қисмларга бўлиб, ҳамда яхлит ҳолда ўргатилади, ривожлантирилади, такомиллаштирилади, мустаҳкамланиб борилади.

Шунингдек, дарснинг якуний қисмида ўқувчиларни дарсга иштироки муҳокама қилинади. Фаол иштирок этган ўқувчилар рағбатлантирилиб, суст иштирок этган ўқувчиларга тавсиялар берилади. Дарс якунида ўрганилган ҳаракат малака ва кўникмалари ёки машқ, ҳаракат техникасига оид бўлган ҳаракатлар мажмуи уйга вазифа шаклида берилади.

Жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникасини эгаллаш бўйича услубий тушунтириш ва кўрсатмалар таъриф этилади. Ҳаракатлар малака ва кўникмасини эгаллашда содир этиладиган хатолар ва уларни бартараф этиш бўйича жисмоний машқлар ва ҳаракатларни такрорлаш сони, бажаришга сарф этиладиган вақт миқдори ҳам берилади. Шунингдек дарс баёнларида машғулоти ўтиш жойи ва керакли жиҳозлар келтирилади. Жисмоний машқларни ва ҳаракатларни бажаришда қийналадиган, бўшанг ўқувчиларга ўқитувчи далда бериши, уларни маънавий жиҳатдан кўмак бериши керак.

**Жисмоний тарбия дарслари баённомаларида** дарс мақсади ва вазифаси, керакли жиҳозлар ва ўтказиш жойи кўрсатилади. Шунингдек бажариладиган УРМ тўлиқ ёзилади. Дарс асосий қисмида жисмоний машқни бажариш усуллари кенг батафсил таърифланиб уни бажариш бўйича тавсиялар ҳам келтирилади. Дарс якуний қисмида бажариладиган тинчлантирувчи машқлар ва ўйинлар ҳам тўлиқ қайд этилади. Ҳар бир ҳаракат ва машқлар бажариш сони, услубий тавсиялар ҳам баённомада келтирилади.

#### **Жисмоний тарбия дарси 1-баённомаси**

Дарс мақсади: *Соғломлаштириш, жисмонан ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.*

Дарс вазифаси: *100 м га тезкор югуриш техникасини ўргатиш.*

Керакли жиҳозлар: *Старт колоткалари, ҳуштак, секундомер, байроқча.*

Ўтказиш жойи: *Стадион, югуриш йўлкалари.*

№	Дарс мазмуни	Меёр	Услубий тавсия
---	--------------	------	----------------

<b>Тайёрлов қисм</b>	Сафланиш. Саломлашиш, ўқувчилар ҳақида ахборот. Дарс вазифасини тушунтириш. Саф машқлари, Ўнг-га, Чап-га, Орқа-га бурилишлар. Қаторларга бўлинишлар. Секин ва тез юришлар, ҳар хил юришлар. Секин ва тез югуришлар, ҳар хил югуришлар. Сафда, қаторларда, доирада, юриб, буюмлар билан, буюмларсиз, шеригини ёрдами билан УРМ бажариш.	2-4	Сафлар текис бўлиши керак. Бурилиш ва бўлиниш тенг ва бир хил бўлиш керак.
	1. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Олдинга эргашиб, қўлларни полга, ерга текказиш. Д.Ҳ.га қайтиш.	2-4	Тиззалар букилмайди.
	2. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. 1-4 бошни ўнга айлантириш. 5-8 бошни чапга айлантириш.	4-6	Бошни кенг ампли тудада айлантириш.
	3. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. 1-4 гавдани ўнга айлантириш. 5-8 гавдани чапга айлантириш.	4-6	Оёқлар ердан (полдан) узилмайди
	4. Д.Ҳ.: оёқлар кенг ҳолатда, қўллар белда. 1-2 Гавдани ўнг оёққа эгиш. 3-4 Гавдани чап оёққа эгиш.	4-6	Тиззалар букилмайди.
	5. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Тиззаларни кенг очиб ўтириш. Д.Ҳ.га қайтиш.		Машқ ўртача тезликда бажарилади
	6. Д.Ҳ.: асосий тик туриш. Қўлларни ёнга, юқорига, олд тамонга узатиш. Д.Ҳ.га қайтиш.		
	7. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Жойида туриб иккала оёқда сакраш.		
8. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Турган ҳолда оёқларни кериб ва жуфтлаштириб сакраш.			

<b>Асосий қисм</b>	60-100 м га тезкор югуриш техникасини ўргатиш. Тезкор югурувчи махсус машқларини бажариш. 30 млн масофага: 1. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш. 2. Товонларни орқага отиб югуриш. 3. Баланд сакраб югуриш. 4. Катта тезликда югуриш. А) Старт чизигида туриш, оёқлар қўйиш ҳолатини, депсинувчи оёқ ҳолатини ўргатиш. Б) Стартдан чиқиш, депсинувчи оёқ ҳаракатига ўргатиш. В) Масофа бўйлаб югуриш. Оёқлар ва қўллар ҳаракатига ўргатиш. Г) Финишга кириб бориш. Гавда ҳолати. Нафас олиш ритминини текислашга ўргатиш. Тезкорликни ривожлантирувчи қўшимча машқлар. 20 мх4 моккисимон югуришлар. 30 м га тезкор югуришлар. Юрган ҳолда нафас олиш машқларини бажариш. Бир оёқда ва иккала оёқда сакрашлар. Депсинувчи оёқни танлаш бўйича кўрсатмалар бериш.	4-6	Депсиниш оёқни тўғри танлаш.
		4-6	Орқага қайтишда оёқ
		10	мускулларини бўшаштириб
		10	юриш.
			Сигналга реакция малакасини шакллантириш
			Оёқлар кенг ва тўғри ташлаш.
		2	Финишда катта тезликка эришиш.
	2		
	2		
	2		
<b>Якуний қисм</b>	Сафланиш, дарсда фаол қатнашган ўқувчиларни рағбатлантириш, суст қатнашган ўқувчиларни огоҳлантириш. Жисмоний машқлардан уйга вазифалар бериш.		Уйга вазифаларга тавсиялар бериш

**Жисмоний юктамаларни меъёрлаш:** ҳар бир жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни ҳаракат малака кўникмаларини шакллантиришда уларга жисмоний юктамалар таъсир этади. Жисмоний юктамаларни ўқувчилар организмга салбий таъсирини бартараф этиб, ижобий таъсирини орттириш ўқитувчининг касбий педагогик маҳоратига боғлиқ. Жисмоний юктамаларни дарс давомида тўғри меъёрлаш, ўқувчиларнинг тўғри жисмоний ривожланишини таъминлайди. Ўқитувчи ўқувчилар ҳолатини дарс давомида доимо кузатиб боришлари керак. ўқувчилар ҳолати жисмоний юктамалар таъсирида ўзгариши мумкин. Қўл ва оёқнинг қалтираши, толиққан кўриниш, умумий ҳолатнинг бўшашуви, юзнинг оқариб кетиши, кўп терлаш ва совуқ тер чиқиши, машқларни нотўғри бажариш, чарчашликни кўриниши ҳамда ўқувчиларнинг толиқишдан шикоят. Бу белгилар оғир жисмоний юктамалар таъсирида вужудга келади. Бу ҳолатда ўқитувчи машқлар миқдори ва суратини камайтириши ёки бутунлай тўхтатиши керак бўлади. Жисмоний юктамалар ҳажми ва миқдори, сурати дарсларни режалаштиришнинг дастлабки жараёнида режалаб олинади. Жисмоний юктамалар машғулотлар жараёнида ортиб бориши таъминланади. Юктамаларни оширишда босқичма-босқич, тўғри чизиқли ва тўлқинсимон ўзгариш усулларидадан фойдаланилади.

Жисмоний юкламаларни мувофиқлаштиришда кўп миқдордаги ва турли жисмоний тайёргарликка эга бўлган болаларни бир вақтда шуғуллантиришни қийинлаштиради. Шунинг учун жисмоний тайёргарлиги даражасига мувофиқ ҳолда жисмоний юкламалар бериш керак бўлади. Жисмоний юкламалар ҳажми ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги, ёши, жинси ва қизиқишларига мувофиқ берилади. Жисмоний юкламалар ўз таъсири бўйича бир текисда ортиб борувчи, босқичма босқич ортиб борувчи ва тўлқинсимон ўзгарувчи жисмоний юкламаларга бўлинади. Жисмоний юкламаларни режали асосда ортиб боришини таъминлаш ўқувчилар жисмоний ривожланишини амалга ошириш билан бирга организм функцияларини такомиллашувига ёрдам беради.

**Жисмоний юкламалар таъсирини ўрганиш (пульсометрия):** Жисмоний юклама дарс давомида жисмоний машқларни ўқувчилар организмга кўрсатадиган таъсири хисобланади. Жисмоний юкламалар жисмоний машқлар меъёри, машқлар миқдори, уларнинг бажарилиш ва такрорланиши, машқларни бажаришга кетган вақт ва бажариш шароитлари билан белгиланади. Жисмоний юкламаларни ўқувчилар организмга таъсирини қон босими, тана ҳарорати, қон таркиби ва томир уриши (пульс) тезлиги билан аниқланади. Жисмоний юкламалар таъсирини томир уриши тезланиши билан аниқлаш усули **Пульсометрия** деб аталади.

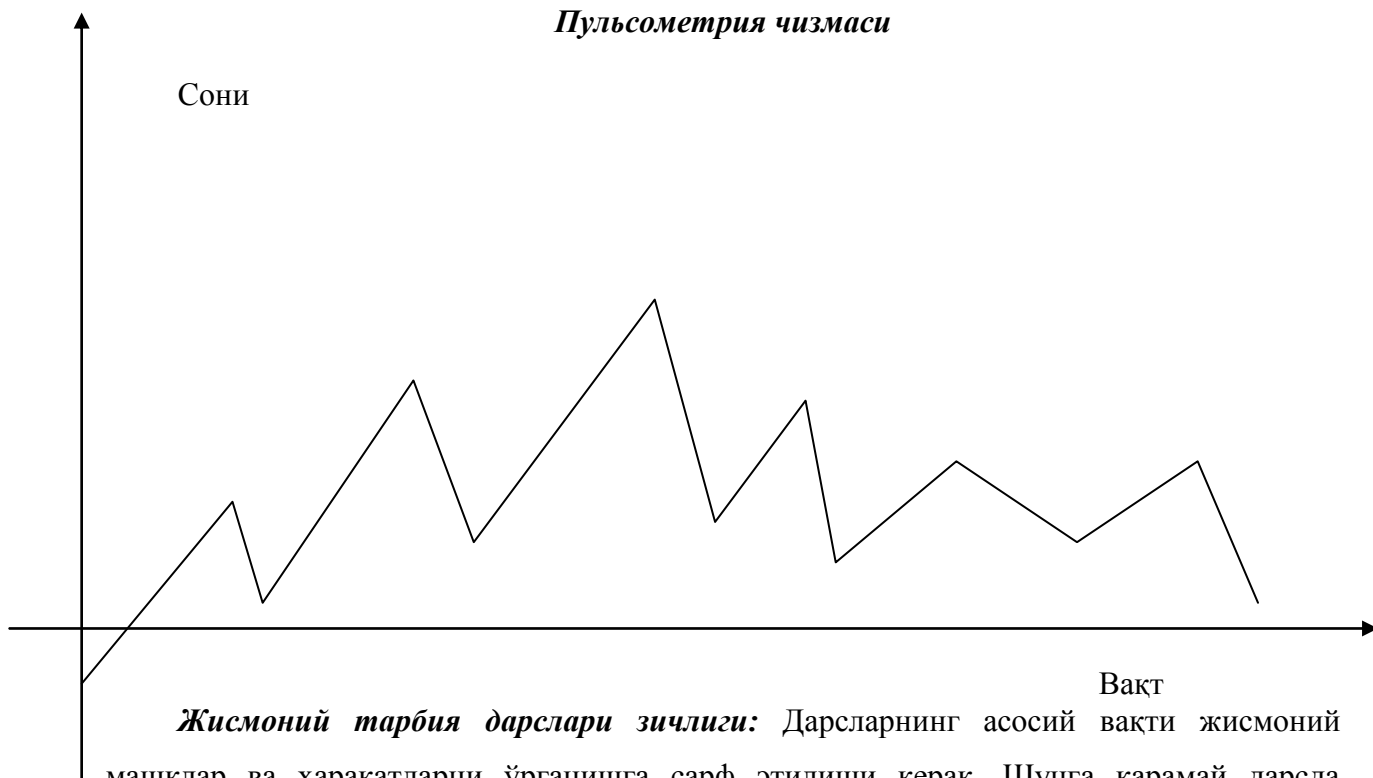
#### **Пульсометрия баённомаси**

**8-Синф ўқувчиси: Абдуллаев Абдулло.**

**Дарс мавзуси: 100 мга тезкор югуриш технкасига ўргатиш.**

<b>Жисмоний машқлар ва ҳаракатлар таърифи</b>	<b>Вақт</b>	<b>Пулс</b>
1. Сафланиш, тинч ҳолат.	1 мин	72 та
2. Саф ва УРМ машқларидан сўнг.	10 мин	110 та
3. Югуриш техникасини тушунтиришдан сўнг.	12 мин	90 та
4. 100 мга тезкор югуришдан сўнг. (1-уриниш)	14 мин	160 та
5. Тезкор югуриш машқини бажаришдан олдин.	20 мин	105 та
6. 100 мга тезкор югуришдан сўнг. (2-уриниш)	21 мин	170 та
7. Жисмоний машқ бажаришдан олдин.	30 мин	95 та
8. 30 мга махсус югуриш машқларидан сўнг.	31 мин	120 та
9. Жисмоний машқ бажаришдан олдин.	33 мин	100 та
10. 30 мга махсус югуриш машқларидан сўнг.	34 мин	127 та
11. Жисмоний машқ бажаришдан олдин.	37 мин	103 та
12. 30 мга махсус югуриш машқларидан сўнг.	38 мин	158 та
13. Нафас олиш машқлари бажаришдан сўнг.	42 мин	102 та
14. Сафланиш, дарс натижаларини яқунлашдан сўнг.	45 мин	80 та

## Пульсометрия чизмаси



**Жисмоний тарбия дарслари зичлиги:** Дарсларнинг асосий вақти жисмоний машқлар ва ҳаракатларни ўрганишга сарф этилиши керак. Шунга қарамай дарсда машқлар ҳақида назарий тушунчага эга бўлиш, машқлар ўртасидаги дам олишлар, жиҳозларни тайёрлашга сарф этилган вақтлар ҳам бўлади. Бундай бекор сарф этиладиган вақтни озайтириш дарс зичлигини орттиришда муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун машқларни ҳаракатлар давомида тушунтириб бориш, жиҳозларни дарсдан аввал тайёрлаб қўйиш, дарсни ташкил этишда оммавий шуғулланиш услубларида кенг фойдаланиш мумкин. Қон босимни, тана ҳароратини, юрак уришлар сонини ўлчаш, қон ва тер таркибини текшириш ва бошқалар. Бу усуллардан энг мақбул услуби юрак уришлар сонини ўлчашдир. Бу билан организмни жисмоний ривожланиш даражаси, дарс зичлигини аниқлашда кенг фойдаланилади.

Машғулотларда ўқувчилар барчасини ҳаракатларга жалб этиши учун кўпроқ жиҳозлардан фойдаланиш ёки оммавий ҳаракатларда иборат машқлар, ўйинлар ташкил этиш зарур бўлади. Дарснинг умумий зичлигида ўқувчини дарсга оид бўлган ҳаракатлар билан шуғулланиши, дарс мавзуси, машқлар ҳақидаги назарий билимлар, тушунтириш, оғзаки услубий тавсиялар эшитиш, ҳамда жисмоний ҳаракатларни бажаришга сарф этилган вақт ҳисобланади. Дарснинг мотор зичлигида ўқувчини фақат ҳаракатга сарф этилган вақти олинади. Хронометрлаш жараёни жисмоний тарбия мутахассислари тайёрлайдиган олий ўқув юртларида кенг ўргатилади. Хронометрлашни яхши билиш дарс ва тренировка машғулотларида жисмоний юкларда тўғри режалаштиришни ҳамда машғулотлар зичлигини орттиришни таъминлайди. Хронометрлашда бир ўқувчи

танланиб, уни дарс давомида назарий тушунчага эга бўлиш, жисмоний машқларга сарфланган ҳамда дам олишга кетган вақти қайд этилади. Бу вақтлар ўртасидаги фарқлар махсус формула билан аниқланиб, дарснинг умумий ва мотор зичлиги белгиланади.

### *Хронометрлаш байномаси*

**8-Синф ўқувчиси: Абдуллаев Абдулло.**

**Дарс мавзуси: 100 мга тезкор югуриш технкасига ўргатиш.**

Харакат мазмуни	Бошланган вақт	Тугаш вақти	Сарфланган вақт	
			Кутиш	Харакат
1. Сафланиш.	1 мин	2 мин	1 м	
2. Саф ва УРМ машқларини бажариш.	2 мин	10 мин		9 м
3. Югуриш техникасини тушунтириш.	12 мин	14 мин	3 м	
4. 100 мга тезкор югуриш. (1-уриниш)	14 мин	14м 15с		15 с
5. Тезкор югуриш машқини бажаришни кутиш.	15 мин	18 мин		
6. 100 мга тезкор югуриш. (2-уриниш)	18 мин	18м 15с	3 м	15 с
7. Махсус жисмоний машқни бажаришни кутиш.	19 мин	22 мин		
8. 30 мга махсус югуриш машқларини бажариш.				
9. Махсус жисмоний машқни бажаришни кутиш.	22 мин	23 мин	3 м	1 м
10. 30 мга махсус югуриш машқларини бажариш.				
11. Махсус жисмоний машқни бажаришни кутиш.	23 мин	24 мин		
12. 30 мга махсус югуриш машқларини бажариш.			1 м	1 м
13. Махсус жисмоний машқни бажаришни кутиш.	24 мин	25 мин		
14. 30 мга махсус югуриш машқларини бажариш.				
15. Махсус жисмоний машқни бажаришни кутиш.	25 мин	26 мин	1 м	1 м
16. 30 мга махсус югуриш машқларини бажариш.				
17. Ўқитувчи кўрсатмаларини кутиш.	26 мин	27 мин		
18. Нафас олиш ва эркин машқлар бажариш.				
19. 20мх4 моккисимон югуришни тушунтириш.	27 мин	28 мин	1 м	1 м
20. 20мх4 моккисимон югуриш.				
21. Ҳаракатли ўйинларни тушунтириш.	28 мин	29 мин		
22. Тезкорлик ҳаракатли ўйинлар ўйнаш.				
23. Сафланиш, дарсни якунлаш	29 мин	30 мин	1 м	1 м
	30 мин	31 мин		4 м
	31 мин	32 мин	1 м	
	32 мин	35 мин		30 с
	35 мин	36 мин	2 м	
				5 м
	36 мин	36м 30с	2 м	
	38 мин	39 мин		
	39 мин	44 мин	1 м	
	44 мин	45 мин		

<b>ЖАЪМИ</b>	<b>45 мин</b>	<b>45 мин</b>	<b>20 м</b>	<b>25 м</b>
--------------	---------------	---------------	-------------	-------------

Машқларни тушунтириш ва жисмоний ҳаракатга сарфланган вақт. – 37 мин.

Жисмоний ҳаракатга сарфланган вақт. – 25 мин.

$$37 \times 100 = 3700 : 45 = 82 \%.$$

Дарснинг умумий зичлиги: - 82 %.

$$25 \times 100 = 2500 : 45 = 55 \%.$$

Дарснинг мотор зичлиги: -55 %.

**Жисмоний тарбиядан уйга вазифалар:** Дарс давомида ўрганилган жисмоний машқ ва ҳаракатлар техникасини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш учун уларга оид бўлган ҳаракатлар мажмуи уйга вазифалар қилиб берилади. Уйга берилган вазифалар ўрганилган материалларни мустаҳкамлаш ва ривожлантиришга ёрдам беради. Шунингдек ўқувчиларда жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни таъминлайди. Уларда спортга қизиқиши, соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш тушунчалари шаклланади. Уйга вазифалар жараёнида жисмоний машқларни мустақил бажариш малакаси тарбияланади. Уйга вазифалар ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражаси ва шахсий хусусиятларини ҳисобга олиб берилади.

Жисмоний тарбиядан уйга вазифаларни бажариш мустақил машғулотлар шакли ҳисобланади. Мустақил машғулотлар билан шуғулланишда асосан умумривожлантирувчи машқлар, арғамчида сакрашлар, ҳар хил шаклдаги сакрашлар, тўпларни узоққа ва нишонга отиш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, мувозанат сақлаш машқлари, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари билан шуғулланиш тавсия этилади. Шунингдек, жисмоний фазилатларни ривожлантирувчи ҳаракатлар ва машқлар ҳам тавсия этилади.

Жисмоний тарбиядан уйга вазифалар тушунарли, хавфсиз, ўқувчилар имконияти етадиган бўлиши керак. Жисмоний тарбия дарсларини режалаштиришда уйга вазифаларни мажмуи ишлаб чиқилган бўлиши лозим. Уйга вазифалар ўқув материаллари билан мувофиқ ҳолда тузилиши керак. Шу билан бирга уйга вазифаларни бажариш бўйича тавсиялар аниқ, лўнда ва тушунарли бўлиши керак. Шунингдек, уйга вазифаларни бажариш жойи керакли жиҳозлар ҳам кўрсатилиб берилиши керак. Уйга вазифаларни бажарилиши жисмоний машқларнинг техникасини эгаллаш самарасини орттиради. Буни албатта ўқитувчи дарс давомида уйга вазифаларни бажарилишини текшириб бориши билан аниқлаб олади. Кўриниб турибдики жисмоний тарбиядан уйга

вазифалар ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг асосий шаклларида бири ҳисобланади.

**Жисмоний тарбия дарсларининг турлари:** Ўргатиш дарсларида жисмоний машқ ёки ҳаракат техникаси қисмларга бўлиб ҳамда яхлит ҳолатда таълим услублари орқали ўргатилади. Машқ ҳақида аввал назарий тушунча берилиб, сўнгра ўқитувчи томонидан бажариб кўрсатилади. Шундан сўнг ўқувчиларни бирма-бир ҳаракатни бажариши таъминланади.

Ривожлантириш дарсларида ўрганилган жисмоний машқлар ҳар хил меъёрадаги жисмоний юкламалар таъсирида ривожлантирилади. Машқни ҳар хил шароитда бажариш малака ва кўникмалари шакллантирилади. Машқларни жисмоний тайёргарлик, шахсий хусусиятлар ва жисмоний қобилиятларга мувофиқ ривожлантириш услублари бажарилади.

Машқлар ва ҳаракатлар ўйин ва бажариш жараёнларида қўллаш усуллари тактикаси ўрганилади ва такомиллаштирилади. Машқлар ҳар хил даражадаги жисмоний юкламалардан фойдаланиш ва ҳар хил шароитда бажариш усуллари билан такрорланиб мустаҳкамланиб борилади.

Назорат меъёрлари ҳар бир синф учун алоҳида тузилган бўлиб шу ёшдаги болаларни жисмоний ривожланиш даражасини аниқлашга қаратилган бўлади. Шунингдек назорат меъёрлари қиз болалар учун алоҳида, ўғил болалар алоҳида тузилади. Юқори синф ўқувчилари учун “Алпомиш ва Барчиной” назорат меъёрлари фойдаланилади. Бу назорат меъёрлари талаб даражасида бажарилган ўқувчилар синовдан ўтадилар. Муваффақиятли бажарган ўқувчилар эса “Кўкрак нишони” билан тақдирланадилар.

Дастлабки ҳисобга олиш натижаларига кўра ўқувчини шуғулланиши мумкин бўлган жисмоний юкламалар меъёри ишлаб чиқилади. Ҳар дарсда доимий назорат қилишда ўқувчини жисмоний машқлар ўзлаштириш даражаси, дарсдаги фаоллиги ва ташаббускорлиги баҳоланади ва рағбатлантирилиб борилади. Чорак ёки йил якунидаги якуний назоратларда ўқувчиларни чорак ёки йил давомидаги жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний машқларни ўзлаштириш даражаси назорат қилинади.

Шунингдек, юқори синф ўқувчилари билан доиравий шуғулланиш усули ҳам қўлланади. Бу усулда ўқувчилар гуруҳларга бўлиниб ҳар бир гуруҳ алоҳида жиҳозларда машқларни бажарадилар. Улар вақти-вақти билан айланиб жиҳозларни алмаштириб навбатдаги машқни ўрганиб борадилар. Дарс олиб бориш усуллари самарали қўллаш жисмоний тарбия дарсларини зичлигини орттиради. Шунингдек ўқувчилар организмга

жисмоний юкламаларнинг мунтазам таъсирини таъминланади. Бу билан улар организми жисмоний ривожланиб боради.

Спортчиларга жисмоний машқларни эгаллашнинг сирлари, жисмоний тайёргарлик асослари ҳақида тўлиқ тушунчалар бериши ва келажакда улар ҳам моҳир спортчи ёки жисмоний баркамол бўлиб етишларига ишонч туғдириши лозим. Улар учун кўпроқ жисмоний юкламалар бериш керак акс ҳолда оддий машқлар уларни етарлича жисмоний ривожлантирмайди, ҳамда уларни дарсга бўлган қизиқишларини сўндиради. Бундай ўқувчилардан машғулотларни ташкил этиш ва машқларни ўзлаштиришга орқада қолаётган ўқувчиларга ёрдам бериш мақсадида фойдаланиш мумкин.

## **2.2. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг услубий асосларини ўрганиш**

*Жисмоний тарбия дарсларини ўтиш жараёнлари:* жисмоний тарбия дарслари самарадорлиги уларни ташкил этиш шароитлари ва талабларига боғлиқ. Очик ҳавода ўтказилганда дарс давомида жисмоний ривожланиш билан бирга табиат омиллари таъсирида чиникиш муолажалари ҳам амалга ошади. Жисмоний тарбия дарсларига иқлим ва фаслларнинг ҳам таъсири катта бўлади. Дарс ўтиш жойлари, спорт майдонлари, спорт залларининг ҳолати ва жиҳозлар билан таъминланганлик ўқувчиларни спорт кийимида бўлишлиги жисмоний тарбия дарслари жараёнига ўз таъсирини кўрсатади. Очик ҳавода спорт майдонларида дарс ўтказилганда ўқувчиларни спорт майдонига келишлари майдон бўйича дарс давомида тақсимланиши ва дарс якунида машғулотдан кетиши ҳолатларини назорат қилади. Совуқ кунларида қиздириш машқларига катта эътибор берилади. Ўқувчиларни бекор ҳолда қолишлари бартараф этилади. Очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларда хилма-хил жисмоний ҳаракатлар, улоқтириш, тез югуриш, эстафеталар, узунликка ва баландликка сакрашлар бажариш имконияти кенг бўлади.

Совуқ кунларда ва қиш вақтида жисмоний тарбия дарслари ташкил этишда болаларни иссиқ кийимда бўлишлари, машғулот жойлари ва жиҳозлар қор ва муздан тозаланган, бўлиши керак. Ёпиқ иншоотлар ва спорт залларида жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия дастурида келтирилган ўқув материаллари иқлим ва фасллар ҳисобга олинган ҳолда тақсимланиши зарур. Спорт залларида жисмоний тарбия дарслари керакли жиҳозлар ёрдамида ўқитувчи назорати остида олиб борилади. Жисмоний тарбияда ўқув материаллари шаклига кўра чоракларга

ва ўқув йили қисмларига тақсимланади. Куз ойларида енгил атлетика ва спорт ўйинлари дарслари ўтилади. Қиш ойларида гимнастика ва кураш, музиковий гимнастика дарслари спорт залларида ташкил этилади. Баҳор ойларида кросс тайёргарлиги ва яна енгил атлетика, спорт ўйинлари спорт майдонларида ўтиш мумкин. Баҳор ойинини охири ёки ёз ойларида сузиш машғулоти ташкил этилади.

Жисмоний тарбия дарсларини асосий масаласи ўқувчиларни спорт кийимида бўлишлигидир. Спорт кийими ўқувчиларни жисмоний машқлар бажариш малака ва кўникмалари эгаллашга монелик қилмайди. Қиш ойларида иссиқ спорт кийимлари ва қалпоқ кийилса ёзда анча енгил спорт кийимлари кийиш мумкин. Кросс тайёргарлиги ва спорт ўйинларида махсус оёқ кийим кийилса, гимнастика машғулотида енгил тапочкада кийиш мақсадга мувофиқ. Сузиш ва кураш машғулотида спорт турига мос бўлган кийимлар кийиш талаб этилади. Ўқувчиларни спорт кийимида бўлишлиги уларга ва ота-оналарига суҳбатлар орқали тушунтирилади. Шу билан бирга жисмоний тарбия дарсларида кийимларни алмаштириш учун ўғил болалар ва қиз болалар учун алоҳида хоналар бўлиши шарт. Жисмоний тарбия дарслари асосан сўнгги ўқув соатларга қўйилгани маъқул. Чунки, унда ўқувчилар ақлий чарчаган ҳолда бўлиб, жисмоний ҳаракатларга катта эҳтиёж туғилган бўлади. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар бир хил спорт кийимида бўлишлик дарсни қизиқарлилиги ва таъсирини орттиради.

**Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш услуби ва тамойиллари:** Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчилар ўқувчиларни ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний машқлар техникасини эгаллашда таълим услублари ёрдамида таълим босқичлари вазибаларни ҳал этадилар. Мактабда жисмоний машқларга ўргатиш жараёни таълим тамойиллари ва услубларини тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний тарбияда таълим жараёни ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга оид махсус билимлар билан қуроллантириш ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникаси, малака ва кўникмасини ҳосил қилиш вазибаларини ҳал этади. Жисмоний тарбияда шуни кўриш мумкинки, машқларни кўп маротаба ҳар хил талаблар асосида такрорлаш ва мустаҳкамлаш жисмоний машқлар техникаси бажаришда ҳеч бир қийинчилик бўлмаслигини таъминлайди. Бу билан ҳаракат малака ва кўникмалари такомиллашиб боради.

Жисмоний тарбия жараёнида фақатгина жисмоний фазилатлар эмас балки ахлоқий сифатлар жамоатчилик, дўстлик, ботирлик, қатъийлик, ҳамкорлик, ватанпарварлик ҳислатлари ҳам тарбияланиб боради. Шунингдек ўқувчиларни тартиб интизомга риоя қилиш ташаббускорлик ва фаоллилик каби сифатлар ҳам шаклланади.

***Тизимлилик ва изчиллик тамойили*** жисмоний машқларни ва ҳаракатларни бир хил тизимда оддийдан мураккабга қараб ривожланиб борадиган шаклда ўрганиш масалаларини ҳал этади. Жисмоний тарбия дастури талаблари доимо бажарилиб ўрганилиб борилади. Янги ўқув материаллари ўрганилган жисмоний машқлар боғланади ва мустаҳкамланади. Дастур асосида аввал оддий машқлар ўрганилса, секин аста мераккаб машқлар техника ва тактикаси шакллантирилади. Ҳар хил даражадаги машқларни ўргатишда машқлар оддийдан мураккабга қараб ривожлантириб борилади. Шу билан бирга улар ҳар бир машғулот давомида ўзгартирилиб турилади.

***Онглилик ва фаоллилик тамойили:*** Жисмоний тарбия жараёнида машқларни ўрганиш даражаси ўқувчилар онгига ва фаоллигига боғлиқ. Шунинг учун машғулотлар давомида онглилик ва фаоллилик тамойили кенг фойдаланилади. Ўқув материалларини ўқувчилар томонидан тушуниш уларни ўзлаштириш ва машқларни онгли равишда идрок этиш ва бажариш. шунингдек эришилаётган натижаларни такомиллаштириб бориш онглилик тамойили орқали амалга ошади. Ҳар бир машғулотда ўқувчилар олдига қўйилган конкрет вазифалар болаларни фаоллигини таъминлайди. Улар машқларни бажаришда ташаббускорлик кўрсатиш, машқларнинг ижобий таъсирини ҳис эта олиш уларни бажаришни идрок қилишлари билан таълимнинг онглилик ва фаоллилик тамойили амалга ошади.

***Билимлар ва малака ҳамда кўникмаларни мустаҳкамлаш тамойили*** ўқув материалларини доимо такрорлаш, мустаҳкамлаш ҳамда ривожлантириб боришни тақозо этади. Чунки, жисмоний ҳаракатлар бажариш малака ва кўникмалари машқларни такрорлаб турилмаса машқнинг малака ва кўникмалари йўқолиб боради. Шунинг учун ўқув материалларни режалаштиришда машқларни тўғри тақсимлаш ва уларни оддийдан мураккабга қараб бажаришни акс эттириш керак. ўрганиладиган жисмоний машқларни мунтазам дарсда мустақил бажаришлари малака ва кўникмалари мустаҳкамланиб такомиллаштириб боришига замин бўлади.

***Бажара билиш тамойили*** Жисмоний тарбияда ўқувчиларда ўрганилаётган жисмоний машқлар техникаси ва малака ва кўникмалари шаклландандан сўнг ундан мураккаброқ бўлган жисмоний машқлар туркумига ўргатилади. Осон машқлар ўқувчилар фаоллигини сусайтиради. Шунинг учун уларни жисмоний даражалиги мувофиқ ҳолда жисмоний машқлар бериш ва уларни такомиллаштириб бориш керак. ўқувчилар организм бир хил шаклдаги жисмоний машқларга мосланиб қолади. Машқлар миқдори, ҳажми, суратини орттириб бориш болалар организмни жисмоний ривожланиб

боришини таъминлади. Акс ҳолда бир хил шаклдаги жисмоний машқларга ўқувчилар организми мослашиб қолади ва бу билан уларнинг организми жисмонан ривожланмайди.

**Оғзакилик услуби** жисмоний тарбия жараёнида машқларни тушунтириш, машқларни ўзлаштириш бўйича суҳбатлар, мунозаралар, муҳокамалар ҳамда таҳлил этиш шаклида бўлади. Тушунтириш услубида қиёслаш, тақлид қилишни кўп қўллаш мумкин. Тушунтириш давомида ўқувчилар ҳам машқлар ва ҳаракатларга оид бўлган янги сўзларни ўрганиб борадилар. Қийин машқларни тушунтиришда эса болалар диққатини асосий мақсадга йўналтириш керак. Кўриниб турибдики, тушунтириш оғзакилик услубининг асосий шакли ҳисобланади ва ўқувчиларга ўрганиладиган материал ҳақида тўла тасаввур беради.

Ҳикоя усулида янги материал қизиқарли ривоят тарзида баён қилинади. Бунда ўрганиладиган материални яхши ўзлаштиришга ва машқларни яхши бажаришга замин яратилади. Ҳикоя услуби бошланғич синф ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарслари ташкил этишда кўп қўлланилади. Ҳикояга қўйиладиган талаблар баён қисқа, қизиқарли, ифодали ва ҳиссий бўлиши керак.

Суҳбат ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасидаги муаммоларнинг қулай шакли бўлиб, ўрганиладиган ўқув материални ўтилган ўқув материали билан боғлаш ва уни болалар тушунишлари даражасини аниқлаш улар диққатини фаоллаштириш учун фойдаланилади. Суҳбат доимо ўз мавзусига йўналтирилган қизиқарли бўлиши керак.

Буйруқ ва қарорлар жисмоний тарбия жараёнини бошқариш воситаси ҳисобланади. Бунинг асосида ўқитувчи жисмоний тарбия машғулотида буйруқ бериб ўқувчиларни бошқариш масалаларини ҳал этади. Буйруқ усуллари болаларда ҳаракатларни бажаришга бўладиган таъсир сифатида шаклланади. ўқитувчининг буйруқлари аниқ, лўнда ва қисқа бўлиши керак. Шунингдек оҳангли даражада бажарилиши керак.

Жисмоний тарбиянинг оғзакилик услубидан яна бир шакли кўрсатма ва тавсиялардир. Улар жисмоний машқлар техникасини эгаллаш, хатоларни бартараф этиш ҳамда янги машқларни ўзлаштириш давомида бериб борилади.

**Машқни амалда бажариб кўрсатиш усули** жисмоний тарбия жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Кўрсатиш жуда самарали бўлиш учун болаларни яхши уюштириш ва улар кузата олишлари учун шароит яратиш лозим. Машқ ўқувчиларга яхши кўринадиган жойда, бажарилиб кўрсатилиш керак. Машқларни намойиш этишда ўқитувчи фаол спортчи ўқувчилардан фойдаланиш мумкин. Бу усул ўқувчиларга ижобий таъсир этади. Ўз ўртоғи машқни бажарганлигини кўриб болаларда ишонч ҳосил бўлади. Аввал ўқувчиларни машқ намойишини диққат билан кузатишга жалб этиш керак. Машқларни

бир неча маротаба такрорлаб кўрсатиш зарур. Биринчи кўрсатишда машқ тўғрисида умумий тасаввур бериш керак. Болалар машқни ўрганиш давомида қисмларга бўлиб бажариш, ва бунда ўқитувчи хатоларни тузатиб бориш керак. Машқни намойиш қилиш жараёни доимо тушунтириш билан бирга олиб борилади. Ўрганиладиган жисмоний машқ ўқитувчи ва ўқувчилар томонидан амалда бажарилиши керак, шундагина ўқувчиларда ҳаракат тўғрисида малака ва кўникмалар шаклланади. Бу малака ва кўникмаларни шаклланиши даражаси ўқитувчини шу ҳаракатни ўзи билиши, амалда бажара олиши ҳамда уни ўргатиш маҳоратига боғлиқ. Машқни амалда бажариш услублари қуйидаги вариантларда бўлиши мумкин.

1. Машқ намойиш қилинади сўнг тушунтирилади.
2. Машқ тушунтирилади ва намойиш қилинади.
3. Машқ намойиши тушунтириш билан бирга бажарилади.

**Кўргазмали қуроллардан** жисмоний тарбия машғулоти давомида, расм, жадвал, деворий газета, макет, плакат ҳамда ўқитишнинг техник воситалари, кино ва видеофильм кабилардан фойдаланиш ҳам таълим тарбия жараёнини самарадорлигини оширишга катта ҳисса қўшади. Кўргазмали қуролларни ўқувчилар ўзлари тайёрлаши ҳам мумкин. Жисмоний тарбия жараёнида мўлжалга олиш учун мосламалардан фойдаланиш жуда қулай бўлади. Бунинг учун маълум бир баландликка буюм ёки жисм ўрнатилиб шуни мўлжалга олиб ҳаракатлар бажарилади. Тўпни тўғри отиш, сакраш, тўпга тегиш машқлари шундай вазиятда осон ўрганилади.

Ҳозирги замонавий ахборот воситалари такомиллашган даврда видеофильмлардан ўқув жараёнида самарали фойдаланиш асосий ўринни эгалламоқда. Бунинг учун тажрибали мураббийлар раҳбарлигида ўтказиладиган дарс, тренировка машғулоти видеотасмаларга ёзиб олиниб шу мавзуга оид машғулотларда намойиш этилиши мумкин. Шу билан бирга спорт турлари бўйича мусобақаларнинг видео ёзувларидан жисмоний тарбия машғулоти жараёнида самарали фойдаланиш мумкин. Видео ёзувларнинг қулайлиги ҳар қандай вазиятни тасмага тушириш ва керакли жараёнларни кўп маротаба такрор ва секинлаштирилган ҳолда кўриш муҳокама этиш имконини беради.

**Амалий услублар:** жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларни машқларни ва жисмоний ҳаракатларни бажариб кўрсатиш таъминланиши керак. Ўқувчилар ҳаракатларни амалда бажаргандагина уларни мускуллараро тасаввурлар, рефлекслар шаклланади. Ўрганиладиган ҳаракатларни мунатазам машқ қилиб бориш ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш масалаларини ҳал этади. Машқ

услуглари амалий услубнинг шакли ҳисобланиб, дастлабки жисмоний тарбия жараёнида турғун шароитда машқлар билан шуғулланиш таъминланади. Сўнгра эса машқларни мустақил шуғулланишга рухсат берилади. Машқлар билан шуғулланиш услуби икки шаклда, умумий, яхлит ҳолда машқни ўрганиш ҳамда қисмларга бўлиб ўрганиш

Машқларга ўргатишда дастлаб уни умумий ҳолда бажарилади. Кейин жисмоний машқни қисмларга бўлган ҳолда ўрганилади. Арқонга тирмашиб чиқиш машқини ўрганишда дастлаб умумий ҳолда бажарилади. Сўнгра қўл ва оёқ ҳаракатлари алоҳида-алоҳида ҳолатда бажарилади. Машқ малака ва кўникмаси шаклланган сўнг яна яхлит ҳолда бажаришга эришилади. Югуриб келиб сакраш, узунликка улоқтириш ва шунга яхшаш ҳаракатларда ҳам машқ қисмларга бўлиб ўргатилади ва сўнгра яхлит ҳолда ўргатилади. Мураккаб жисмоний машқларни тез ва яхши ўзлаштириш учун қисмларга бўлиб ўрганиш муҳим ўрин тутади. Жисмоний машқларни бундай изчилликда ўрганиш таълим самарасини орттиради.

Амалий услубларда мусобақа ва ўйин услуби ҳам муҳим ўринга эга. Мусобақада ўқув материалларини яхши ўзлаштирилган ўқувчилар ва гуруҳар, жамоалар аниқланади. Ўйинлар ҳам шундай вазифага эга бўлади. Мусобақа ва ўйин услуби жисмоний машқлар ўрганишга ва бажаришга боллаарда қизиқишни орттиради. Улар машқларни яхши бажаришга ва натижалар, кўрсаткичларни оширишга ҳаракат қиладилар. Шу билан бирга организмда физиологик, биологик ва рухий ўзгаришлар мусобақа ва ўйин даврида кескин ўзгаради. Мусобақа ва ўйинлар ўқувчиларни ахлоқий сифатларини шакллантириш ва тарбиялашга ёрдам беради. Уларда жамоатчилик, дўстлик, ҳамкорлик, ташаббускорлик, фаоллик, ватанпарварлик ҳис-туйғулари ривожланади. Шунга қарамай мусобақа ва ўйинлар даврида ҳаракатларни ва жисмоний машқларни аниқ бажариш даражаси пасаяди, ўқувчиларда асабий ва жисмоний чарчаш юзага келади. Буни олдини олиш учун машғулотларни қизиқарли ташкил этиш ҳамда ўқувчилар жисмоний ва ҳиссий чарчашларни олдини олиш керак.

Хатоларни тузатиш услуби ўқувчилар жисмоний ҳаракатлар ва жисмоний машқлар техника тактикасини эгаллашда содир қилаётган хатоларни бартараф этиш тушунилади. Ҳар бир ўқувчи жисмоний машқ бажариш жараёнида хатоларга йўл кўядилар. Бу хатоларни ўқитувчи кузатиб бориши, аниқлаши, таҳлил этиши ҳамда бартараф этиш бўйича услубий, амалий тавсиялар бериш керак. Шунинг учун ўқитувчи жисмоний машқларни ўргатаётганда уларни бажариш техникаси ва унга қўйиладиган талабларни батафсил тушунтириш керак. жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган хатони олдиндан айтиш ва унга эътибор қаратиш кераклиги қайд этилади. Жисмоний машқларни

бажаришдаги хатолар индивидуал ҳолатда тузатилади ва хатони келиб чиқиш сабалари ўқувчиларга тушунтирилади. Жисмоний машқларни бажаришда хатолар қуйидаги ҳолларда содир бўлади.

1. Етарли жисмоний тайёргарлик бўлмаганда
2. Машқ техникасини яхши ўзлаштирилмаганда
3. Жиҳоз ва буюмларни носозлигида
4. Ўқувчиларни чарчаш ёки касал ҳолатида

Хатолар бартараф этишда юқоридаги ҳолатлар эътибор қаратиш керак.

**Дарс олиб бориш услублари:** Дарсни олиб бориш услублари деганда ўқитувчи режага мувофиқ ўқувчиларнинг машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади. Мактаб жисмоний тарбия дарсларида фойдаланиладиган асосий усуллар қуйидагилар ҳисобланади: ёппасига, оқим тарзида, навбатли, гуруҳ ва индивидуал усуллар.

**Ёппасига шуғулланиш усули.** Машқларни барча ўқувчилар бир вақтда бажарадилар. Унинг устунлиги кўпроқ болаларни қамраб олишида, дарсда юқори зичликка ва катта жисмоний юкламага эришишидадир. Болалар ўқитувчи фармойиши ёки буйруғини бараварига бажарсалар, ёппасига шуғулланиш усули машқларни жамоа ҳолда бажаришнинг яхши намунаси бўлади. Ёппасига шуғулланиш ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари, кросс югуришларида қўллаш мумкин.

**Оқим усулида шуғулланиш.** Ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет тўхтовсиз оқим тарзида бажарадилар. Бундай оқимлар конкрет шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Мувозанат сақлаш машқларни ўргатишда, учта ёғоч ёки гимнастика скамейкаси мавжуд бўлса, учта оқим хосил қилиш мумкин. Бундай машқларни индивидуал бажаришни кузатиш учун имконият катта. Икки ёки уч оқимда дарс зичлиги, юкламаси ҳам ошади. Оқим усулида машқлар кўпроқ гимнастика машғулотида ва бошқа машғулотларда жиҳозлар билан бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади. Жиҳозлар сонига қараб оқимлар ташкил қилинади.

**Навбат билан шуғулланиш.** Бу усулда барча ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга бўлинадилар. Ҳар бир қаторда нечта ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир қатор шуғулланаётганда қолганлар улар ҳаракатини кузатиб турадилар. Навбат билан шуғулланиш Енгил атлетикада сакраш, улоқтириш ва югуриш машқларида қўлланилиши мумкин.

**Гуруҳ усули.** Бу усул шундан иборатки, унда ўқувчилар группаларга бўлинадилар, ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғига биноан мустақил шуғулланади. Машқ учун жиҳоз

ва инвентар етишмаганда шу усулга мурожаат қилинади. Вақтдан оқилона фойдаланиш мақсадида бир вақтда икки-учта машқ тури ўрганилади. Гуруҳлар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Гуруҳ усули барча болалар мустақил машғулотларга етарли даражада тайёр бўлгандан сўнг қўлланилиши мумкин. Гуруҳ машғулотлари эстефета югуришлари ёки мустақил машғулотларни гуруҳлар ташкил этиш билан ўтказилади.

**Индивидуал усул.** Бу усул шундан ибратки, бунда ҳар бир ўқувчи машқ бажаради, қолганлари эса уни кузатиб туришади. Бундай усул яқунловчи дарсларда қўлланилади. Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилгандан сўнг яқун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга қаратишга имкон беради.

Шунингдек, юқори синф ўқувчилари билан доиравий шуғулланиш усули ҳам қўлланади. Бу усулда ўқувчилар гуруҳларга бўлиниб ҳар бир гуруҳ алоҳида жиҳозларда машқларни бажарадилар. Улар вақти-вақти билан айланиб жиҳозларни алмаштириб навбатдаги машқни ўрганиб борадилар. Дарс олиб бориш усуллари самарали қўллаш жисмоний тарбия дарсларини зичлигини орттиради. Шунингдек ўқувчилар организмга жисмоний юкламаларнинг мунтазам таъсирини таъминланади. Бу билан улар организми жисмоний ривожланиб боради.

Дарс таҳлилда ўқитувчининг педагогик ва касбий, амалий тайёргарлиги, дарс қисмлари ўртасидаги яхлитлик дарс олиб бориш услублари, таълим услубларидан фойдаланиш маҳорати, хатоларни тузатиш, ўқувчиларга ёндашиш услублари, ўқитувчининг дарс давомидаги тарбиявий ишлари ҳамда ўқувчиларда ахлоқий фазилатларни тарбиялаш, ҳолати ҳам ўрганилади.

### **3. Боб. Ўқувчилар жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишнинг педагогик асослари**

Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги қонунига кўра (7-модда) давлат таълим стандарти давлатнинг таълим соҳасида ўз фуқаролари олдидаги ва ҳар бир фуқаронинг давлат ва жамият олдидаги мажбуриятларини акс эттирадиган асосий ҳужжатлардан биридир.

Таълим-тарбия муассасаларида таълим узлуксизлиги давомида тегишли савияни таъминловчи Давлат таълим стандарти ҳар бир шахсга ижтимоий-сиёсий, иқтисодий ва шахсий муаммоларини ҳал этишга тўлақоний киришиш имкониятини беради.

"Таълим тўғрисида"ги Қонун, "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури" асосида таълим олиш йўлларининг хилма-хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси "Жисмоний тарбия" мактаб курсининг мақсади - ўқув-чиларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний сифатлар ва имкониятларини ривожлантириш, уларда жисмоний маданият

асосларини шакллантиришни кафолатловчи шарт-шароитлар яратиб беришга мажбурдир.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти "Жисмоний тарбия ва таълим" курси мазмунига, ўқув юкламаси ҳажмига (ўқув режасидаги ўқув соатлари), мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига (жисмоний сифатларнинг ривожланиши, ҳаракат малака ва кўникмаларининг шаклланиши), сутка, ҳафта, йил давомидаги ҳаракат режимининг мажбурий ҳажмига; ўқувчиларнинг назарий тайёргарлигига (жисмоний тарбия, гигиена, шифокор назорати, спорт тиббиёти, ўз-ўзини назорат ва бошқалар) қўйиладиган талаблар йиғиндисини белгилаб беради.

Мазкур стандарт ўқувчиламнинг билим, кўникма ва малакалари, шунингдек, шахсининг асосий маънавий, ахлоқий ва жисмоний сифатлари доирасини тартибга солиди; ўқув-тарбия жараёнига миқдорий ва сифат жиҳатдан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

#### **Жисмоний тарбия таълимининг асосий вазифалари:**

- жисмоний маданият таълимининг даражасига мослиги ва барча учун баробарлигини таъминлаш;
- жисмоний тарбия мазмунининг халқаро мезонларга мослигини таъминлаш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг жисмоний имкониятлари ва билимларига кўра жаҳон даражасига олиб чиқиш;
- жисмоний тарбия ва таълим жараёнини тартибга солиш;
- турли йўналишларда жисмоний тарбия ва таълим жараёнини назорат қилиш ва бошқариш;
- таълимни инсонпарварлаштириш;
- жисмоний тарбия таълими сифатини ошириш. "Жисмоний тарбия" мактаб курси мактабнинг ўқувчилар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаётий зарур ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантириш, ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш истак ва эҳтиёжларини шакллантириш, жисмоний маданият соҳасида ижобий қизиқишларини ўстириш фаолиятида асосий бўғин ҳисобланади.

#### **Жисмоний тарбия ва таълим мактаб курсининг таркиби**

"Жисмоний тарбия ва таълим" курси умумий ўрта таълимда қуйидагилардан таркиб топади:

- жисмоний тарбия дарслари — мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли. Уларнинг миқдори таянч ўқув режасида ҳафтасига 2 ўқув соати ҳисобидан белгиланган;

- ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари: дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика; умумий ўрта таълим дарсларида жисмоний тарбия дақиқалари ва паузалар; узайтирилган танаффуслардаги динамик паузалар; кўнгилочар ўйинлар;

- жисмоний машқ машғулотларининг синфдан ташқари шакллари: спорт сексиялари, факултативлар, ўқувчилар қизиқишига қараб очилган тўғараклар ва бошқалар;

- умуммактаб тадбирлари: байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар;

- мустақил машғулотлар: кўпинча уй вазифаларини бажариш тарзида; БЎСМ спорт шўбаларидаги машғулотлар, сафарлар, ўйинлар ва бошқалар.

Машғулотларнинг барча шакллари ва турлари ҳафтасига бошланғич синф ўқувчилари учун 8-10 соат, 5-9- синф ўқувчилари учун 10-12 соат ҳаракат режимини таъминлаб бериши керак. Белгиланган ҳажм ўқувчиларнинг кўрсатилган гуруҳлари учун етарии даражада зарур ва минимал даражада мажбурийдир. Носоғлом, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги паст даражали ўқувчилар учун махсус (индивидуал-дифференциал) режим ўрнатилади. Жисмоний тарбия ва таълим мазмуни, асоси Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги томонидан тасдиқланган жисмоний тарбия дастури билан белгилаб берилган.

Жисмоний тарбиядан назарий маълумотлар ўрта мактабларда ҳар бир жисмоний тарбия дарсларида, дарс мавзусига мувофиқ бериб борилади. Дарс давомида назарий маълумотлар сифатида жисмоний машқни бажариш техникаси ва тактикаси, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларига ўргатиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда жароҳатланишни олдини олиш каби кўрсатмалар бериб борилади. Шу билан бирга ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларини ортириш учун жисмоний машқларни организмга ижобий таъсири ва соғлом бўлиш учун табиат омилларидан фойдаланиш усуллари ҳамда машхур спортчилар ҳаёти хақида маълумотлар бериб борилади.

Коллежларда жисмоний тарбиядан назарий билимлар маъруза ва семинар машғулотлари давомида махсус режага мувофиқ бериб борилади. Бу машғулотларда Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни ҳамда жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси ўрганилади.

### **3.1. Жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва унинг мазмунини ўрганиш**

Жисмоний тарбия ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама

ривожиянтириш, ҳаётий муҳим ҳаракат ва кўникмаларни эгаллаш баробарида қуйидагилар бўйича билим ҳосил қилишлари шарт:

- юксак ахлоқий, маънавий, иродавий фазилатларни, меҳнатсеварлик, фаолликни тарбиялаш;
- жисмонан бақувват, эпчил, соғлом, кучли ва қийинчилик-ларни енгишга қодир бўлиш;
- ҳаётий муҳим малака ва кўникмаларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш ва тушиш, сузиш, ўз-ўзини ҳимоя қилиш элементларини билиш, саёҳат асбоб-анжомларидан фойдалана олиш) ни шакллантириш;
- жисмоний машқлар гигиенаси, анатомияси ва физиологиясига доир билимларни пухта эгаллаш;
- спорт турлари бўйича техника ва тактика, умумий ва махсус тайёргарлик томонларини билиш ва фойдалана олиш;
- спорт бўйича тарғиботчилик, жамоатчилик, ташкилотчилик, инструкторлик, ҳакамлик қилиш малакаларига эга бўлиш;
- турли спорт ҳаракатлари эстетикасини тўғри талқин қилишга одатланиш;
- мактаб ўқувчиларининг келажакда эгаллайдиган касбларини ҳисобга олиб, касб-ҳунар ва амалий кўникмаларни такомиллаштириш;
- Олимпия ўйинлари тарихи, улуғ мутафаккирлар — Абу Али Ибн Сино, Беруний, Навоий, Амир Темур, Бобур, Маҳмуд Қошғарий, Абдулла Авлоний ва бошқа буюк олимларнинг ғоялари, Алпомиш, Паҳлавон Маҳмуд, Барчиной, Тўмарис ва бошқа паҳлавонларнинг ҳаёти, Республикамизнинг ҳозирги кундаги атоқли спортчилари, Ўзбекистон ифтихорлари тўғрисида маълумотларга эга бўлиш;
- давлатимизда жисмоний тарбия ва болалар спортига оид қабул қилинган фармон, қарор ва қонунлар ҳақида маълумотга эга бўлиш;
- жисмоний тарбия жараёнида "табиат-соғлиқ-инсон" тушунчасини ўзлаштириб олишга эришиш.

### **Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини**

#### **белгиловчи талаблар**

##### *5-синф*

Жисмоний машқларнинг гигиеник қоидалари асосларини, бадантарбия машқларини, уйга берилган топшириқларни мустақил бажаришни, ўз-ўзини тиббий назорат қила олишни билиш керак:

-спорт гимнастик анжомларида бажариладиган машқларни бажариши;

- юқори, ўрта ва қисқа масофаларга югуришлар;
- моксисимон югуришлар;
- узунликка югуриб келиб оёқларни букиш усулида сакраш;
- югуриб келиб 3 қадамдан тўп улоқтириш;
- химоя ва ҳужумчи ҳолатларида ҳаракатларни бажариб тўпни илиб олиш, улоқтириш, узатиш ва ташлашлар (баскетбол саватига)ни билиш;
- курашчиларнинг туриш ва ҳаракатда силжиб юришларни, ўзини химоя қилиш ва йиқилиш, ташлаш усуллари билиш;
- сузишда крол, кўкракда ётган ҳолда ва чалқанчасига орқа билан сузиш усуллари (бассейн — сув ҳавзаси бўлганда)ни билиш;
- импровизатсиялаштирилган (ўхшаш) ҳолда миллий рақсларга "Баригал", "Наманганнинг олмаси", "Шўх қизлар", "Ялла" ва бошқаларга туша билиш, шунингдек, ритмик гимнастика ва бадий гимнастика машқларини;
- эрталабки гигиеник (нафас йўлига, қадди-қоматига) гимнастика машқларини бажаришни билиш;
- "Алпомиш ва Барчиной" комплекс тестларини топшириш.

### **3.2. Жисмоний тарбия дастури ва унинг таълимий ва тарбиявий**

#### **МОҲИЯТИНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШ**

Жисмоний тарбиядан иш ҳужжатлари жисмоний тарбия ўқитувчиларининг жисмоний тарбия бўйича таълим ва тарбия жараёнларини ташкил этишда катта аҳамиятга эга.

*Жисмоний тарбия дастури* асосида таълим муассасасида жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этилади. Дастурда жисмоний тарбия дарс материаллари, жисмоний тарбиядан синфдан ва мактабдан ташқари ишлар материаллари акс этади. Дастур бўлимларида ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва кросс тайёргарлиги, кураш ва сузиш, гимнастика ва рақс машқлари тўлиқ баён этилган. Шунингдек улар синфлар ва босқичларга мувофиқ сараланади. Дастурдаги спорт турлари ўқув соатларини таълим муассасаси раҳбарияти билан келишилган ҳолда ўзгартириш мумкин. Дастурдаги спорт турларига мувофиқ ҳолда таълим муассасасида жисмоний тарбия тадбирларининг йиллик иш режаси-соатлар тақсимоти ишлаб чиқилади. Жисмоний тарбия дастурлари замон талабига мувофиқ мунтазам янги ишлаб чиқиб турилади. Шунингдек жисмоний тарбия дарс ва машғулотлари ҳажми ҳам йилдан йилга ортиб

бормоқда. Таълим жараёнининг шундай хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия дарслари ва машғулотларини тўғри режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Жисмоний тарбия дастури Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонуни ва "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни ҳаётга жорий этиш мақсадида ишлаб чиқилган "Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълими стандарт" асосида тузилган.

Ушбу дастур Халқ талими вазирлигининг 2004 йил 8 октябрдаги 198-сонли буйруғига асосан «Жисмоний тарбия» фанидан ДТС ва ўқув дастури 2004-2005 ўқув йилида Республика миқёсида Қашқадарёо вилоятининг Китоб туманидаги 32-сонли мактабнинг 5-синфида ҳамда ҳар бир вилоятда ҳудудий тажриба-синовдан ўтказилди. «Жисмоний тарбия» фанидан умумий ўрта таълим мактабларининг 5-синфлари учун яратилган ДТС ва модернизасия қилинган ўқув дастури амалиётда фойдаланиш учун тавсия этилди.

Ўқув дастурига қуйидаги ўзгартиришлар киритилди:

- «Кураш» бўлимидаги «Оширма» ва «Қушша» усуллари 6-синф дастурига ўтказилди;
- «Енгил атлетика» бўлимидаги эстафетали югуриш меъри 0,1-0,2 сонияга камайтирилди;
- Енгил атлетика бўйича тўрни улоқтириш 2 м. га оширилди;
- 4x10 м.га моксимон югуришни 0,2 сонияга камайтирилди;
- Дастурдаги баланд турникка тортилшш меърини 1 тага кўрайтирилди;
- Арғамчида 1 дақиқада сакрашни 10 тага оширилди;
- Гардишни белда 1 дақиқада айлантиришни 20 тага оширилди;
- Дастурдаги «хари» сўзи «қозйол» сўзига ўзгартирилди.

Эслатма: Юқорида тахмин тасдиқланган соатларни мактабдаги шароитга қараб соатларни тақсимлаш мумкин.

Дастур бўйича синфларга қўйилган меёрлар

#### 5-СИНФ ГИМНАСТИКА

Назарий маълумотлар:

- 1.Эрталаб дарсгача ўтказиладиган гимнастика машқларини бажариш қоидалари.
- 2.Мактаб ўқувчиларнинг овқатланиш тартиби.
- 3.Жисмоний машқларни бажаришда қўлланиладиган гигиеник омиллар.
- 4.Жисмоний машқларни бажаришда шикастланишнинг олдини олиш.

Кўникма ва малакалар:

1. Сафмашқлари: бир қаторда турган ўқувчилами икки, уч, тўрт қаторга бўлиш, қайта бирлаштириш, сафда ҳар хил тезликда юриш.

Буйруқларни бажариш: "Катта қадам ташлаб юринг", "Қисқа қадам ташлаб юринг", "Тез-тез қадам ташлаб юринг", "Секин қадам ташлаб юринг".

"Бўлинмалар 3 (4 ва х.к.) қатор бўлиб, чап (ўнг) елкани илгарилаб юринг". Сафда юриб турганда, "ўнгга", "чапга" бурилишлар.

Умумривожиянтирувчи машқлар

Буюмсиз ва буюмлар билан бажариладиган машқлар. Сакрашлар, чўққайиб ўтиришлар, ҳар хил йўналишда эгилиш ва таянишларни, бирга қўшилган машқлар мажмуасини бажаришни ўргатиш.

## АКРОБАТИКА

Бир оёқда (чап ёки ўнг) "қалдирғоч" бўлиб туриш. Олдинга икки марта ўмбалоқ ошиш, орқа томонга оёқлами юқорига кўтариб куракларда тик туриш, чалқанча ётган ҳолда кўприк ҳосил қилиш.

Мувозанатни сақлаш машқлари

1. Якка чўп ёнида икки қўл билан таяниб, ўнг оёқни олдинга силтаб ўтказиб, якка чўп устига чиқиб чап томонга бурилиб, оёқлами очиб ўтириш (якка чўп баландлиги 900-100 см).
2. Оёқларни орқага силтаб, олдинга қўлларни букиб қоринда ётиш.
3. Қўлларни ёзиб (тўғирлаб) гавдани кўтариб туриш.
4. Ўнг оёқни олдинга букиб, ярим ўтириб, қўлларни ёнга узатиш.
5. Чап оёқни ўнг оёқ орқасига қўйиб, қўлларни ёндан юқорига кўтариб, оёқ учида тик туриш.
6. Чап оёқни ярим букиб олдинга қадам ташлаб юриш, ўнг қўлни орқадан доира шаклида айлантриб юқорига кўтариш.
7. Ўнг оёқни чап оёқ каби букиб олдинга қадам ташлаб, чап қўлни орқадан айлантриб юқорига кўтариш.
8. Чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиб, чап томонга бурилиш, қўлларни олдинга тушириб орқага узатиш, оёқларни ярим буккан ҳолда юқорига керилиб сакраб тушиш (якка чўп бўлмаган тақдирда гимнастик ўриндиқда бажарилиши мумкин).

Осилиш ва таянишлар:

1. Осилиш: а) гимнастика деворида оёқ билан осилиб туришдан, оёқлар билан депсиниб, керишиб осилишга ўтиш (шериги ёрдамида); б) қўшпояда (брусда) оёқларни кериб, оёқ сонларини пояларга текказиб, керишиб осилиш.
2. Аралаш осилиш: а) турникда (паст ва баландда) осилиб туриш, чўққайиш, осилиб

ётиш, чап (ўнг) оёқ тиззаси остида осилишлар;

б) осилган ҳолатда оёқларни букиб кўтариб, оёқ учларини турникка текказиш;

в) худди шу ҳолатда ўнг ва чап оёқни қўллар орасидан ўтказиб, тизза остига олиш.

Таянишлар: Полда, гимнастик ўриндиғига қўллар билан таяниш, брус устида ва якка чўп устига чиқиб, қўллар билан таяниб туриш ва ён томонга қўллар ҳаракати билан силжишлар.

Тирмашиб чиқиш:

1. Арқонга уч ҳаракат усулда тирмашиб чиқиш (ўғил болалар 5 м гача, қиз болалар 4 м гача).

2. Гимнастик девор бўйлаб юқорига ва диагонал бўйича тирмашиб чиқиш.

Таяниб сакраш:

1. Ўғил болалар - козёл узунасига (баландлиги 100 см) "Оёқни очиб сакраш".

2. Қиз болалар - козёл энига (баландлиги 80 см) устига сакраб чиқиш, чўққайиб ўтириш, қўлларни силтаб сакраб тушиш.

Турник пасти (ўғил болалар учун).

Турник олдида тумикни ушлаб, бир оёқни силтаб иккинчи оёқда депсиниб қўллар кучи билан айланиб устига чиқиб таяниб туриш, оёқларни орқага силтаб сакраб тушиш.

Паст қўшпоя (ўғил болалар учун).

Паст қўшпоя устига чиқиб, қўлларда таяниб оёқларни олдинга, орқага силташ машқини ўрганиш, оёқларни очиб ўтириш (ўнг оёқни чапга паст қўшпоя устидан ўтказиб 180° бурилиб сакраб тушиш. Чап томонга 90° бурчак ҳосил қилиб сакраб тушиш (ностандарт қўшпоядан фойдаланиш тавсия этилади).

Қувноқ ўйинлар ва эстафеталар

Ўргатилган акробатика машқларидан, сакраш, юриш, тўсиқлардан ўтиш, арғамчи, гардишларда ўргатилган машқлардан, тўпларни полга уриб юриш машқларидан иборат қувноқ ўйинлар ва эстафеталарни ўтиш.

Ўқувчиларга қўйилган талаблар:

1. 6—8 та мустақил тузган гимнастик машқларни бажара олиш.

2. Олдинга, орқага ўмбалок ошиш.

3. Оёқ-қўллар чўзилиб, чиқиб ёки синганда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қоидаларини билиш.

4. Турникда тортилиш.

5. Гимнастик ўриндиққа таяниб қўллами букиш ва ёзиш. Қизлар учун 4—6 марта.

6. Машғулот вақтларида спорт кийимларига, гигиеник қоидаларга эътибор беришни

билиш.

## ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

Паст стартдан югуришни ўрганиш, 200-300 метрга 4—5 марта югуриш. 150 м гача юриш билан алмашиб югуришни бирга қўшиб олиб бориш, тепаликка ва тепаликдан пастга югуриш. Югуриб келиб "оёқ букиш" усулида узунликка сакрашни ўрганиш, югуриб келиб "ҳатлаб ўтиш" усулида баландликка сакрашни ўрганиш. Тўпни 1—3 қадамдан югуриб келиб улоқтиришни ўрганиш (шунингдек, нишонга, доира чамбарак ичига тушириш билан).

Ўқувчиларга қўйилган талаблар

Енгил атлетика бўйича машқларни бажаришда хавфсизлик қоидаларини билиш зарур; эрталабки гигиеник гимнастика бўйича уйга берилган вазифани бажариш, енгил атлетика бўйича ўқув мезонларини эгаллаш.

Ўқув мезонлари

1.60 мга югуриш:

— ўғил болалар - 10,3 - 10,8 - 11,3 сония;

— қиз болалар — 10,5- 11,0- 11,5 сония.

2. Югуриб келиб узунликка сакраш:

—ўғил болалар - 330 - 300 - 250см;

— қиз болалар - 300 - 260 - 220см.

3. Югуриб келиб баландликка сакраш:

— ўғил болалар — 100 — 90 — 80см;

— қиз болалар — 90 — 80 — 70см.

4. 1000 м га югуриш:

— ўғил болалар - 4,20- 4,40- 5,10 дақиқа;

— қиз болалар - 5,30 - 6,00 - 6,30 дақиқа.

5. 1500 м га югуриш:

ўғил болалар — масофани югуришда юриш билан югуришни алмашлаб олиб бориш (вақт ҳисобга олинмайди).

Тўпни улоқтириш:

— ўғил болалар- 35-30 - 22м;

қиз болалар-23- 19-16м.

7. 4 X 10м га моқисимон югуриш:

— ўғил болалар - 10,6 - 11,1 - 11,6 сония;

қиз болалар- 11,1 - 11,6- 12,1 сония.

Уйга бериладиган топшириқлар:

1. Эргалабки гигиеник гимнастика (бадан тарбия).
2. 8—9 дақиқа давомида аста-секин югуриш.
3. Турганжойда сонни ёки тиззани баланд кўтариб югуриш (3 X 10 м га).
4. Пастдан юқорига ва юқоридан пастга югуриш (5-6X20-30 мга),
5. Турганжойдан теннис коптогини деворга улоқтириш (тўғри бажариш, 10—13 марта).
6. Бир дақиқа давомида арғамчида сакраш.
7. Турган жойда узунликка сакраш (10—12 марта).
8. Сидирғасига оёқдан-оёққа сакраш (20 марта).

БАСКЕТБОЛ Назарий маълумотлар

1. Мустақил уй тошириқларини бажариш қоидалари.
2. Чиниқтиришнинг аҳамияти.
3. Мини-баскетбол ўйинининг қоидалари.

Кўникма ва малакалар

Ҳимоя ҳолатида ҳар томонга ҳаракатланиб юришлар. Тўғридан тўпни уриб юришдан сўнг сакраб тўхташ, тўпни иккала қўллар билан ҳар хил томонлардан илиб олиш ва қадам ташлаб улоқтириш, жойни алмаштириб тўпни улоқтириш, тўпни ўнг ва чап қўл билан ерга уриб югуриш, тўпни ҳалқага бир қўл билан ерга уриб келиб елкадан ташлаш, икки кадамдан ташлаш, жарима чизиғидан тўпни иккала қўллар билан пастдан ҳалқага ташлаш, мини-баскетбол ўйинини турии эстафетали машқлар билан бажариш.

Ўқувчиларга қўйилган талаблар

Ҳимоя вазифасини ҳар томонлардан бажариш, тўпни илиб олиш, кўкракдан улоқтириш, жой алмаштириб ҳар томонлама ҳаракат қилиш; тўпни ўнг ва чап қўлларда ерга уриб югуриш; тўпни ҳалқага бир қўл билан елкада (бошқа қўл ёрдамида) икки кадамни бажариб ташлаш; мини-баскетбол ўйинини турии баскетбол элементлари билан алмашлаб ўйнаш.

Ўқув мезонлари

1. Барча ўрганган баскетбол элементларини бажариш (бажариш техрдкаси баҳоланади).
  2. Жуфт-жуфт бўлиб тўпни узатиш (улоқтириш), 20 сония, масофа 2,5 м — қизларга, 3,0 м — ўғил болаларга. 12 та улоқтиришга - "5" баҳо, 10 тага — "4" баҳо, 8 тага — "3" баҳо.
- Усуллар бирлашмаси: Тўғрига кескин чиқиш, тўпни илиб олиш, сакраб тўхташ, иккала қўллар билан кўкракдан тўпни улоқтириш; шунинг ўзини қайтариш, яқин масофадан тўпни бир қўл билан улоқтириш; шунинг ўзини қайтариш, тўпни ҳаракатда, елкадан бир қўл билан пастдан ташлаш; 7 имкониятдан 3

марта туширишга

"5" баҳо, 2 мартага - "4" баҳо, 1 мартага - "3" баҳо.

Уйга бериладиган топшириқлар

1. 10 сония давомида бир жойда тиззаларни баланд кўтариб югуриш.

2. Бир жойда туриб тиззаларни баланд кўтариб сакраш. 10 марта сакраш — "5" баҳо, 8 марта сакраш— "4" баҳо, 6 марта сакраш— "3" баҳо билан баҳоланади (ўғил болалар учун); 8 марта сакраш

- "5" баҳо, 6 марта сакраш- "4", 4 марта сакраш - "3" баҳо билан баҳоланади (қизлар учун).

Кўлларни 45° деворга таянган ҳолда букиш ва ёзиш. 15 марта бажариш— "5" баҳо, 12 марта бажариш — "4" баҳо, 10 марта бажариш — "3" баҳо билан баҳоланади (ўғил болалар учун);

12 марта бажариш- "5" баҳо , 10 марта бажариш — "4" баҳо, 8 марта бажариш — "3" баҳо билан баҳоланади (қизлар учун).

4. Тўпни ерга уриб аста ўтириб, туриб югуриш (6 марта ўнг ва чап кўлларда).

ВОЛЕЙБОЛ Назарий маълумотлар

1. Ўқувчиларни умумривожлантириш машқларидан ҳаракат малакаларининг тезкорлигини ошириш мақсадида, уларга чапга, ўнгга, тўғрига, орқага, кадамлаб, қоидасига риоя қилган ҳолда тезлик билан юриш ҳаракатларини ўргатиш.

2. Турган жойда тўпни юқоридан бир-бирларига узатишни ўргатиш.

3. Тўпни пастдан икки ва бир кўлда узатишни ўргатиш.

4. Волейбол ўйнаш қоидалари тўғрисида тушунча бериш ва амалий ўргатиш.

Кўникма ва малакалар

1. Кувноқ ўйинлар ва эстафеталар.

2. Волейбол тўпи билан машқ бажариш.

3. Волейбол машқларини яхши бажариш учун ёрдамчи машқларни бажариш.

2. Волейбол тўпини икки кўлда юқоридан бир-бирларига узатишда жойларини ўзгартириб ўйнаш.

5. Турганжойда юқоридан ва пастдан келган тўпни иккала кўлда қайтаришни ўргатиш.

6. Полдан сакраб қайтган тўпни, пастдан икки кўлда қабул қилиб олиш ва қайтаришга ўргатиш.

7. Сетка орқали икки тўп билан оширмачоқ ўйнаш. Ўқувчиларга қўйиладиган талаблар:

1. Ўйиннинг бошланиши ва тамом бўлишини, неча ҳисобгача ўйнаш қоидаларини, ҳисоблашни қандай, ким олиб боришини, ҳакамликни ва мусобақалашишни ўргатиб

бориш, уй вазифаларини бажаришни, яъни пастки ва юқориги томондан келган тўпни қайтаришни билиши, волейбол ўйнаш қоидаларини билишлари талаб қилинади. Ўқув мезонлари

1. Икки ўйинчининг бир-бирига тўпни юқоридан узатишини баҳолаш: 10 марта бир-бирига қоидасига риоя қилган ҳолда узатсалар — "5" баҳо, 8 мартага — "4" баҳо, 6 мартага — "3" баҳо қўйилади.

2. Девордан қайтган тўпни қоидасига риоя қилган ҳолда пастдан қайтаришни баҳолаш.

Уйга бериладиган топшириқлар:

1. Баландликка сакраш ва кучли машқларни бажариш.

2. Эрталабки гигиеник гимнастика машқларидан 8—10 тасини бажариш.

3. Полга таяниб, қўлларни букиш ва ёзиш (ўғил болаларга 10—15 марта, қизларга 5—6 марта).

4. Девордан ярим метр узокликда турган ҳолда деворга қўллар билан таяниб, куч билан девордан орқага итарилиш (10—15 марта).

5. 2 кг оғирликдаги гантел билан 4—5 машқни бажариш.

6. 20—30 м гача олдинга югуриш, бир оёқдан иккинчи оёққа сакраб юриш, орқа билан югуриш.

7. Арғамчида бир ва икки оёқда сакраш.

ҚЎЛ ТЎПИ Назарий маълумотлар

Кўникма ва малакалар:

Тўпни бир қўл билан елкадан улоқтириш, оёқни чалиштириб қадам қўйиш ва шу ҳолатдан сўнг тўпрд улоқтириш, сакраб тўпни қўлда тепадан улоқтириш, оёқларни чалиштириб таянч ҳоҳии ҳосил қилиб тўпни отиш, тўпни ўнг ва чап қўлда ерга уриб тез югуриш, икки қўллаб ташланаётган тўпни тўсиш (блок қўйиш). Ҳимояда шахсий ҳаракатлар, дарвозабон ўйинини кўрсатиш.

Ўқувчиларга қўйилган талаблар:

Тўпни бир қўл билан улоқтириш (панжаларда тўпни ушлаш). Сакраб тўпни улоқтириш.

Дарвозабон ўйинини билиш(тик туриш, ҳаракатланиш, қўллар билан кетаётган тўпни қайтариш).

Ўқув мезонлари

1. Тўпни ерга уриб югуриш 20—30 м (тезликда).

2. Тўпни аниқ нишонга отиш (7 марта тушириш 10 тадан).

Уйга бериладиган топшириқлар:

1. Ўйин қоидалари.

2. Тўпни ерга уриб юриш, югуриш (теннис тўпи билан ҳам мумкин).
3. Тўпни сакраб туриб, таянч ҳосил қилиб олиш.
4. Ўғил болалар: осилиб туриб тортилиш (5—6 марта).
5. Қиз болалар: паст кўшпояда ётган ҳолда осилиб тортилиш (10—12 марта).

ФУТБОЛ Кўникма ва малакалар:

Ўйинчининг футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатишни давом эттириш: югуриш, сакраш, ёнлама ва чалиштирама қадамлаб югуриш, орқа билан олдинга ички ёни ва оёқ юзасининг ўрта қисми билан тепишни ўргатиш, тўпни оёқ учида олиб юриш, дарвозабоннинг ўйин техникаси.

Ўқувчиларга қўйилган талаблар:

1. 5- синф учун берилган уй вазифасини билиши зарур, оёқ юзасининг ички томони билан тепиш техникасини эгаллаш. Футбол бўйича ўйин машқларини ва мезон талабларини бажариш.

1. 30 м га югуриш: 5,2 — 5,3 — 5,8 сония.
2. Турганжойдаузунликка сакраш: 165 — 150—130 см.
3. Тўп билан жанглёр қилиш: 6 — 5—4 марта.
4. Баланд турникда тортилиш: 5 — 4 — 3 марта,
5. 4 X 10 м га моккисимон югуриш: 10,8 — 11,3 — 11,8 сония.

Уйга бериладиган топшириқлар

1. Эрталабки бадантарбия машқларини бажариш.
2. Турганжойда арғамчида 60 марта сакраш.
3. 8—9 дақиқа давомида аста-секин югуриш.
4. Тўпни оёқ билан жанглёр қилишни ўрганиш.
5. Скамейкага қўлда таяниб ётган ҳолда қўлларни букиб ва ёзиш (15 марта).
6. Эпчиллик, тезликни ривожлантириш бўйича бериладиган машқларни бажариш,

КУРАШ Назарий маълумотлар

1. Жисмоний маданият ҳақида тушунча.
2. Кураш тарихи ҳақида маълумот.
3. Кураш эмблемаси ва яктаги.
4. Жароҳатланишнинг олдини олиш.
5. Кураш техникаси ва тактикаси ҳақида.

Кўникма ва малакалар:

1. Сафланиш. Таъзим. Амалий машқлар.
2. Қиздирув машқлари.

3. Ҳар хил ҳолатлардан олдинга, орқага ўмбалоқ оша билиш ва йиқилишдан ҳимояланишга ўрганиш (1 марта)

4. Махсус чигал ёзувчи машқларни ўрганиш:

5. Кураш техникаси ва тактикаси:

а) курашчилар ҳолатларини ўрганиш;

б) ҳаракатланишлар, ушланишлар, йиқилишларни ўрганиш;

в) оғирлик мувозанатидан чиқариш усулларини ўрганиш.

6. 7 туркумли Кураш усулларини назарий тўғри айтиб беришни ўўрганиш.

Қўйидаги кураш усулларини назарий ўўрганиш:

а) елка усули;

б) непа усули;

в) чил усули;

г) ёнбош усули;

д) супурма усули;

е) белбоғли кураш усуллари.

7. Курашда умумий ва махсусжисмоний тайёргарлик

Ўқувчиларга қўйилган талаблар.

Синов имтиҳон:

-7 туркумли кураш усулларини назарий тўғри айтиб берса 5 баҳо;

-7 туркумли кураш усулларини назарий иккита усулини нотўғри айтса 4 баҳо;

-7 туркумли кураш усулларини назарий учтасини нотўғри айтса 3 баҳо;

-7 туркумли кураш усулларини назарий тўрттасини нотўғри айтиб берса баҳо;

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР Қўникма ва малакалар:

Ўқувчиламнинг эпчиллик, чаққонлик, мувозанат сақлашни, сакровчанлик ва эгилувчанлик сифатларини ўйинлар орқали ривожантириш.

Ўқувчиларга қўйилган талаблар:

1. Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учида ва товонларда юриш.

2. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турганжойда, олдинга ҳаракат қилиб, арғамчида, халқада сакраш ва ҳ.к.

3. Тўпни ирғитиш: кичик ва катта тўпларни ирғитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига ирғитишлари, тўпни узокқа отиш, ҳар хил нишонга, саватчага, ҳалқачага тушириши ва ҳ.к.

Ҳаракатии ўйинлар(югуриш, сакраш, улоқтириш, эстафеталар). "Соққа", "Олиб қочар",

"Чиргизак", "Тўпни айлана ичига туширма", "Қўриқчи", "Қуиоқчўзма", "Тўп ўртага", "Кенгуруча", "Аргамчи билан эстафета", "Сакраб ўт ва қочиб кет", "Биргалашиб сакраймиз", "Кучлилар ва чакқонлар", "Тўсиқлардан ошиб ўтиш", "Ким узоққа отади", "Саватга тўп тушириш", "Тортишмачок", "Узатдингми, ўтир", "Доирагаторт", "Хўрозлар жанги", "Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш", "Қармоқча", "Қирқтош", "Чўпон", "Чавандозлар", "Қовунполизида", "Сехрии катаклар", "Машқнибазар, эслаб қол" вабошқа ўйинлар ёрдамида диққат, хотира, зукколикни тарбиялаш ва жисмоний сифатлари ривожлантириш.

РАҚС ЭЛЕМЕНТЛАРИ Миллий рақс элементларим уйғунлаштириш. "Баригал", "Наманган олмаси", "Андижон полкаси" вабошқалар. Ритмика элементлари. Бадиий гимнастика элементлари.

СУЗИШ Ўрганилган усулда 50—100 м га сузиш. Крол усулида сузишни ўргатиш учун махсус машқлар. Кўкракда ва чалқанча ётиб крол усулида турии тезликда масофаларга сузиш. Енгил нарсаларни сув сатҳида ушлай билиш. Сув остидаги нарсаларни олиш. Қутидан ва сувнинг ўзидан стартлар. Сувдаги ўйинлар: "Қутқарувчилар", "Шўнғиб қувлашмачок".

Ўқувчиларга қўйилган талаблар:

1. Сувда ва спорт иншоотларида муносабат қоидаларини билиш.
2. Вақтни ҳисобга олмаган ҳолда 25м га сузиш.
3. Сувда бурилиш ва қутидан сакрашларни билиш.

Уйга бериладиган топшириқлар

1. Баъзи тана мускуллар гуруҳини ривожлантириш учун махсус машқларни мустақил бажариш.
2. 0ёқда навбатма навбат ўтириб туриш. Ўғил болалар 8—10 марта. Қиз болалар 4—6 марта.

### Хулоса

Магистрлик диссертацияда ўқувчилар билан жисмоний тарбия дарслари ташкил этиш масалалари кенг таҳлил этилган. Диссертация мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишлари Жалалқудуқ тумани халқ таълимига қарашли №34 ўрта умум таълим мактабида олиб борилди. Олиб борилган илмий тадқиқот ишларига 100 дан ортиқ 5-6 синф ўқувчилар жалб этилди. Илмий тадқиқот ишларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбия тадбирларининг асосий шакли ҳисобланган жисмоний тарбия дарслари ва уни ташкил этишнинг педгогик ва психологик муаммолари ўрганилди.

Диссертация тайёрлаш жараёнларида бир неча босқичда илмий тадқиқот ишлари олиб борилди. Илмий тадқиқот ишларининг адабиётлар таҳлили босқичида мавзуга оид адабиётлар, дарслик ва илмий, услубий, ўқув қўлланмалар, ахборот материаллари, ИНТЕРНЕТ провайдерларидан олинган маълумотлар ўрганилди, таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот ишларининг педагогик назорат услубларида ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларига жалб этиш жараёнлари, уларнинг дарслардаги ҳаракат фаоллиги, дарсларнинг педагогик-психологик жараёнлари, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меёрий ҳужжатлари, ўқувчиларга бериладиган жисмоний юкламалар мақсад ва вазифалари, ҳажми ва мазмуни, ўқувчилар жисмоний тайёргарлик даражаларини амалий баҳолаш назорат меёрлари, “Алпомиш ва Барчиной” тест синовларининг шакл ва мазмунлари таҳлил этилди. Ўқувчилар билан жисмоний тарбия ва спорт мавзуларида суҳбатлар, учрашувлар, анкета ва тестлар ўтказилди.

Жисмоний тарбия дарслари мактабда жисмоний тарбия тадбирларининг асосий шаклларида бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсларининг мақсади ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш билан бирга жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатларга ўргатишдир. Жисмоний тарбия дарслари тайёрлов, асосий ва якуний қисмга бўлинади. Тайёрлов қисмида ўқувчилар организми разминка-умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида дарс давомида тушадиган жисмоний юкламаларга тайёрланади. Асосий қисмда дарснинг вазифаси бўлган жисмоний машқ ёки жисмоний ҳаракатни бажариш техника ва тактикаси ўргатиб борилади. Якуний қисмда эса ўқувчилар организмига дарс давомида тушган жисмоний юкламаларнинг салбий таъсирларини бартараф этиш учун тинчлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади.

Жисмоний тарбия дарслари ўз мазмунига кўра жисмоний машқлар ва ҳаракатларга ўргатиш, жисмоний ҳаракатлар малака ва кўникмаларини ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш, жисмоний тайёргарлик даражаларини амалий назорат қилиш дарсларига бўлинади. Шу билан бир қаторда аралаш дарслар бўлиб, бундай дарсларда жисмоний машқлар ва ҳаракатларга ўргатиш, ривожлантириш, такомиллаштириш баъзан эса назорат қилиш ишлари бирга олиб борилади. Жисмоний тарбия дарсларида дарснинг шакли ва мазмунига мувофиқ ўқувчилар билан ёппасига шуғулланиш, хусусий ёндошиш, оқим ёки гуруҳ ва навбат билан шуғулланиш услубларида дарс ташкил этиш мумкин.

Илмий тадқиқот ишларининг тиббий биологик назорат услубларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ёрдамида ўрганилди. Тиббий назорат давомида ўқувчилар организмида кечаётган ижобий ва салбий ўзгаришлар таҳлил

этилди. Ўқувчиларнинг бўй ва тана қисмларининг узунлиги, тана вазни, ўпканинг тириклик сифими, бел таянч ва биллак мускул кучлари аниқланди. Жисмоний юкламалар давомида юрак қон томир тизимидаги ўзгаришлар, юрак уришлари сонини ўзгариши, бўлиб ўтган касалликлари, даволаш муолажаларини қабул қилганлиги ҳақида маълумотлар таҳлил этилди. Махсус ва тайёрлов тиббий гуруҳга киритилган ўқувчилар, уларнинг касалликларини кечиш жараёнлари, улар билан ташкил этилган даволовчи жисмоний тарбия шакллари, табиат омиллари, сув, қуёш ва ҳаво ёрдамида чиниқтириш жараёнлари ўрганилди.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида фаоллиги ва жисмоний ривожлантириш жараёнларини ўрганиш бўйича ташкил этилган экспериментларга жисмонан ривожланган спортчи ўқувчилар билан бир қаторда ўртача жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига эга бўлган ўқувчилар жалб этилди. Экспериментлар давомида бир ҳил ҳажмга эга бўлган жисмоний юкламалар ва бир ҳил шаклдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилди. Эксперимент натижалари шуни кўрсатадики спортчи ўқувчилар бошқа ўқувчиларга нисбатан барча машқ ва ҳаракатларни талаб даражасида бажардилар, юқори натижалар кўрсатдилар.

Спортчи ўқувчиларнинг жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашда ижобий натижаларга эришишларининг бош омили уларни спорт турлари билан мунтазам фаол шуғулланишларида дейиш мумкин. Организмни соғлом бўлиши ва жисмоний ривожлантиришда спорт машғулоти билан мустақил шуғулланиш муҳим аҳамиятга эга эканлиги намоён бўлди. Шу билан бирга барча ўқувчиларни дарс давомида машғулот жараёнига тўлиқ жалб этиш ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш вазибаларини амалга оширишга ёрдам беради. Дарс жараёнини педагогик ва психологик жиҳатдан тўғри ташкил этиш жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий маҳоратларига боғлиқ. Дарс давомида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражалари, жисмоний қобилиятлари ва шахсий хусусиятларига мувофиқ ёндошиш уларни жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини тўлиқ эгаллашга ёрдам беради.

Дарслар самарадорлигини ортиришда янги педагогик технологиялардан унумли фойдаланиш таълим ва тарбия жараёнларини ижобий ҳал этишга катта ёрдам беради. Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлар билан ўқувчилар қизиқишларига мувофиқ шуғулланиш, ҳаракатларни бажаришда ихтиёрий танлаш, беллашувларда рақибларни мустақил танлаш, дарс тури ва шакли бўйича бир неча ҳил таклифлардан фойдаланиш каби педагогик технологияларни қўллаш мумкин.

Жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ортиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий маҳорати билан бир қаторда таълим муассасасининг моддий техника базасини тўлиқ тامينланганлиги муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий маҳоратлари уларни жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий билимларга эга бўлиши, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт бўйича олиб борилаётган ислохатлардан бохабар бўлиш билан белгиланади. Шунингдек ўқитувчининг спортнинг бирор туридан юқори даражада тайёргарликларга эга бўлиши ҳамда мактаб жисмоний тарбия дастурида келтирилган спорт турларининг асосий ҳаракатлари техникаси ва тактикаси малака ва кўникмаларини эгаллаган бўлишлари шарт. Жисмоний фазилатлари уйғун ривожланган бўлиши мақсадга мувофиқ бўлади. Қолаверса барча ўқитувчилар жисмонан баркамол, маънавий юксак, ўз касбининг етук мутахассислар бўлишлари ёш авлод таълим тарбия жараёнларини замон талаблари асосида ташкил этишга катта ёрдам беради.

Магистрлик диссертация мавзуси бўйича илмий тақиқот ишшларининг натижалари бўйича қуйидаги хулосаларни қилиш мумкин. Жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ортиришда:

1. жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг касбий маҳоратлари муҳим рол тутади,
2. дарсларни ташкил этишда ўқувчилар шахсий қизиқишлари, жисмоний қобилиятларини эътиборга олиш,
3. дарсларда янги педагогик технологиялардан кенг фойдаланиш,
4. ўқув материалларини чорак бўйича тўғри режалаштириш,
5. ўқувчилар жисмоний ривожланиш даражаларини мунтазам тиббий назорат қилиб бориш,
6. таълим муассасасининг спорт иншоотларини ва спорт жихозларини янгилаб ва такомиллаштириб бориш муҳим аҳамиятга эга.

*Илова*

**Дастурдаги бўлимлар бўйича тавсия қилинадиган ўқув соатлари:**

№	Дастур бўлимлари	Синфлар								
		1	9	3	4	5	6	7	8	9
1	Билим асослари	Дарс жараёнида								
2	Гимнастика	16	16	16	14	10	10	8	8	8
3.	Ёнгил атлетика	14	16	16	18	14	14	14	16	14

4.	Ҳаракатли ва спорт ўйинлари элементлари	38	36	36	12	2	2	2	-	-
5.	Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, кўл тўпи)	-	-	-	19	20	70	70	70	20
6.	Футбол ўйини		-	-	12	12	12	12	12	12
7.	Кураш	-	-	-	-	10	10	12	12	14
8.	Сузиш	Сузиш хавзаси мавжуд бўлса								
	Жами:	68	68	68	68	68	68	68	68	68

**5-синфлар учун Жисмоний тарбия бўйича чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**

№	Дастур бўлимлари	Йиллик соати	I чорак 18 соат		II чорак 14 соат		III чорак 20 соат			IV чорак 16 соат	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Билим асослари		Дарс жараёнида								
2.	Гимнастика	10					3	4	3		
3.	Енгил атлетика	14	3	3					1	4	3
4.	Ҳаракатли ва спорт ўйинлари элементлари	2					1			•	
5.	Спорт ўйинлари	20	3	3	6	6				•	•
6	Футбол ўйини	12	3	3						3	3
7.	Кураш	10				2	2	2	4		
8.	Сузиш		Сузиш хавзаси мавжуд бўлса								
	Жами:	68	9	9	6	8	6	8	6	9	7

**5-синфлар учун Ўқув мезонлари**

№	Синов машқлари	Натижалари ва баҳо					
		Ўғил болалар			Қиз болалар		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Баланд турникда тортилиш (марта)	6	5	3	-	-	-
2.	Чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтариш (марта)	18	15	10	15	12	7
3.	Арғамчида 1 дақиқагача сакраш (марта)	80	70	60	90	80	75
4.	Полга кўл билан таяниб, кўлларни букиш ва ёзиш (марта)	13	10	6	-	-	-

5.	Гимнастик ўриндиққа таяниб, қўлларни букиш ва ёзиш (марта)	-	-	-	5	3	2
6.	Гардишни белда 1 дақиқа айлантриш (марта)	-	-	-	80	70	65

**“Алпомиш” ва “Барчиной” Тест синовларида  
11-12 ёшли болалар уртасида турникда тортилиш натижалари**

<i>Т/р:</i>	<i>Фамилия Исм</i>	<i>Марта 4-6</i>
<b>4 Синф Угил болалар</b>		
1.	Эркинов И.	3
2.	Ишатов С.	4
3.	Жалолдинов М.	5
4.	Мамарасулов А.	5
5.	Орифжонов И.	6
6.	Охунжонов О.	2
7.	Султонов А.	5
8.	Солиев И.	5
9.	Топволдиев Т.	4
10.	Йулчиев З.	4
<i>Т/р:</i>	<b>5 Синф Угил болалар</b>	
2.	Азимжонов Жавохир	5
3.	Акбаралиев Илхом	4
4.	Ашруралиев Акбар	5
5.	Муталжанов Жамшид	7
6.	Нематов Омадилло	7
7.	Охинжонов Музафар	5
8.	Отажанов Ханбой	7
9.	Отажанов Хусанбой	6
10.	Журабаев Муслимбек	6
11.	Хотамов Мирзохид	4

**“Алпомиш” ва “Барчиной” Тест синовларида  
11-12 ёш болалар жисмоний тайёргарлигини баҳолаш натижалари**

<i>Т/р:</i>	<i>Фамилия Исм</i>	<i>60 мга югуриш</i>	<i>Аргамчида сакраш</i>
<b>4 Синф Угил болалар</b>			
1.	Эркинов И.	9,9	95
2.	Ишатов С.	10,1	87
3.	Жалолдинов М.	9,8	79
4.	Мамарасулов А.	9,5	98
5.	Орифжонов И.	10,5	88
6.	Охунжонов О.	9,58	84
7.	Султонов А.	10,4	91
8.	Солиев И.	9,56	101
9.	Топволдиев Т.	10,2	78
<i>Т/р:</i>	<b>4 Синф Кизлар</b>		
1.	Абдусаломова М.	11,0	95
2.	Акбарова О.	10,01	98
3.	Бахромова О.	10,58	91

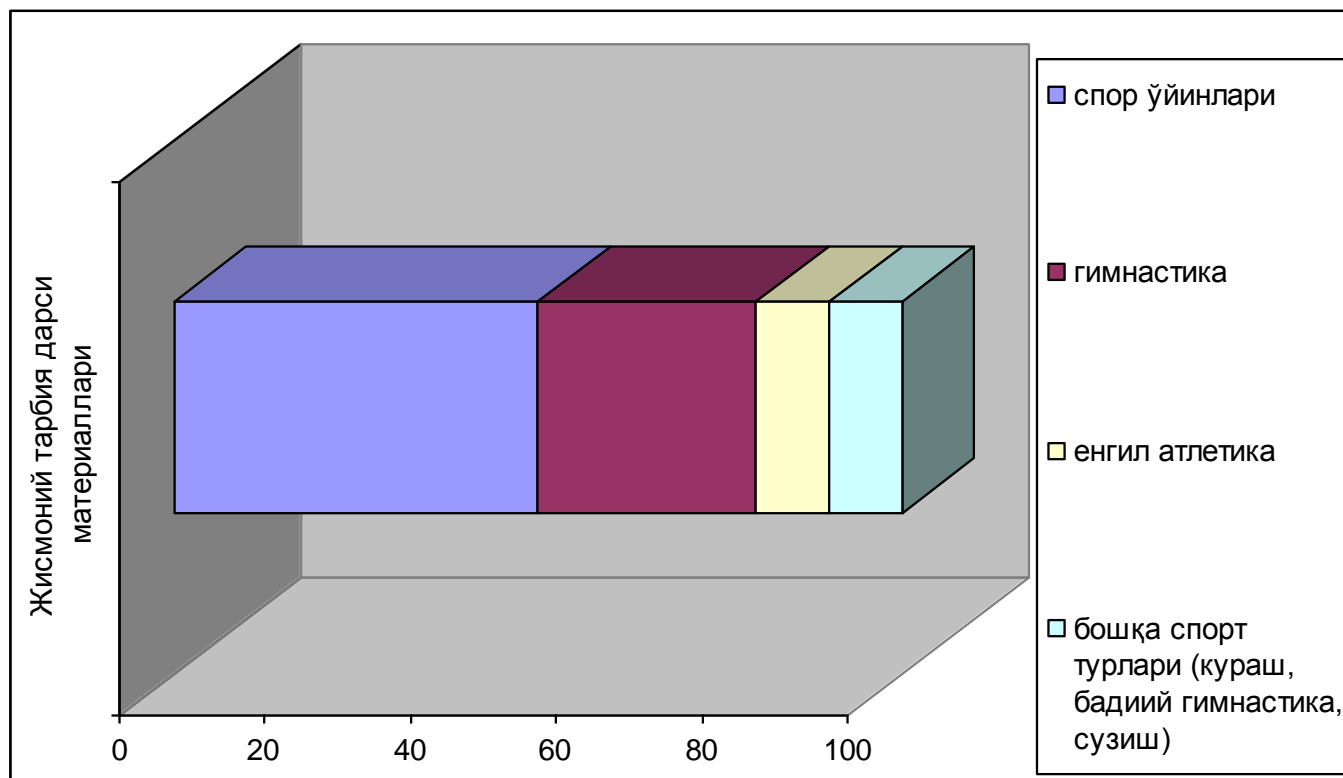
4.	Эргашова М.	9,58	101
5.	Эргашова Ш.	9,78	105
6.	Исакжонов М.	11,05	94
7.	Муйдинова М.	10,50	98
8.	Нурматова М.	10,00	103
9.	Охунжонов Ф.	11,00	88
10.	Рустамова М.	11,55	100
11.	Туракулова Т.	10,58	101
12.	Турсунбоева М.	10,09	103
<i>Т/р:</i>	<b>5 Синф Угил болалар</b>		
1.	Азимжонов Жавохир	9,99	78
2.	Акбаралиев Илхом	10,1	91
3.	Ашруралиев Акбар	9,8	82
4.	Муталжанов Жамшид	9,5	94
5.	Нематов Омадилло	9,80	104
6.	Охинжонов Музафар	10,58	81
7.	Отажанов Ханбой	9,60	105
8.	Отажанов Хусанбой	9,56	104
9.	Журабаев Муслимбек	10,2	98
10.	Хотамов Мирзохид	11,20	81
<i>Т/р:</i>	<b>5 Синф Кизлар</b>		
1.	Бурхонова Сохиба	10,10	100
2.	Машрапова Ойдин	10,58	95
3.	Охинжонов Мафтуна	9,58	89
4.	Косимова Мохларой	9,78	92
5.	Шавкатбекова Феруза	11,05	108

**“Алпомиш” ва “Барчиной” Тест синовларида  
11-12 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигини баҳолаш натижалари**

<i>Т/р:</i>	<i>Фамилия Исми</i>	<i>Кросс югуриш 1км (мин,сек)</i>	<i>Кичик тўп улоктуриш</i>
<b>4 Синф Угил болалар</b>			
1.	Эркинов И.	4,58	28
2.	Ишатов С.	5,45	34
3.	Жалолдинов М.	5,48	30
4.	Мамарасулов А.	5,58	34
5.	Орифжонов И.	6,04	32
6.	Охунжонов О.	6,03	34
7.	Султонов А.	5,45	35
8.	Солиев И.	4,59	33
9.	Топволдиев Т.	5,48	33
<i>Т/р:</i>	<b>4 Синф Кизлар</b>		
1.	Абдусаломова М.	5,52	29
2.	Акбарова О.	4,69	29
3.	Бахромов О.	5,45	30
4.	Эргашова М.	5,10	28
5.	Эргашова Ш.	5,15	25
6.	Исакжонов М.	5,45	27

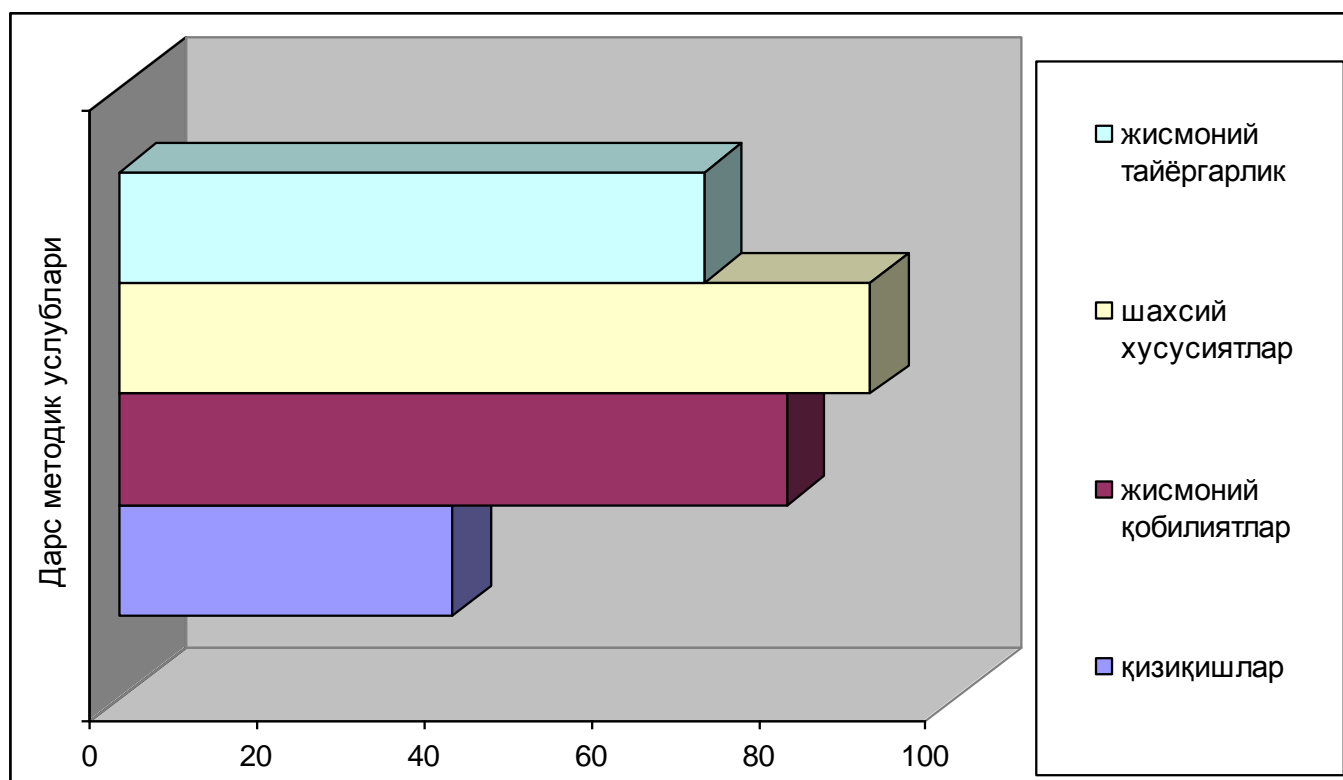
7.	Муйдинова М.	4,70	29
8.	Нурматова М.	4,90	31
9.	Охунжонова Ф.	5,01	31
10.	Рустамова М.	5,15	33
11.	Туракулова Т.	5,19	32
12.	Турсунбоева М.	5,17	30
<i>Т/р:</i>	<b>5 Синф Угил болалар</b>		
1.	Азимжонов Жавохир	5,58	33
2.	Акбаралиев Илхом	5,39	34
3.	Ашруралиев Акбар	5,48	31
4.	Муталжанов Жамшид	4,15	34
5.	Нематов Омадилло	5,04	33
6.	Охинжонов Музафар	6,03	30
7.	Отажанов Ханбой	4,69	33
8.	Отажанов Хусанбой	4,70	33
9.	Журабаев Муслимбек	5,48	33
10.	Хотамов Мирзохид	5,45	30
<i>Т/р:</i>	<b>5 Синф Кизлар</b>		
1.	Бурхонова Сохиба	5,60	28
2.	Машрапова Ойдин	5,25	29
3.	Охинжонова Мафтуна	5,15	27
4.	Косимова Мохларой	5,19	25
5.	Шавкатбекова Феруза	5,17	29

**4-5 синф ўқувчилари жисмоний тарбия дарс материалларининг тақсимоти**



**Жисмоний тарбия дарсларининг методик**

## услуглари



## АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари туғрисида. 29.05.1999
2. Закон Республики Узбекистан. О физической культуре и спорте. 27.06.2000.
3. Указ президента Республики Узбекистан. О создании фонда детского спорта Узбекистана. 24.10.2002. №УП 3154.
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. Речь на IX сес. Олий Мажлиса Республики Узбекистана 29.08.1997. – Т.: 1998.
5. Касимов А. Подвижные игры. Ташкент, Укитувчи, 1983.
6. Насритдинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т.1993.
7. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996.
8. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996.
9. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999.
10. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992
11. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990.
12. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. Т.: 1990

**Заҳириддин Муҳаммад Бобур номидаги  
Андижон Давлат университети  
магистрлик диссертациясини  
Давлат Аттестация Ҳайъатига тавсия этиш тўғрисида**

**ТАҚДИМНОМАСИ**

**Андижон шаҳри**

**2010 й “30” июн**

**Магистрлик диссертациясининг номи:** “Мактабда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ортириш”

**Бажарувчи шахс:** Сулаймонов Улуғбек

**Илмий раҳбар:** Андижон давлат тиллар педагогика институти  
доценти Р.Зухрутдинов

**Расмий тақризчи:** Жалақудуқ тумани умумтаълим бошқармаси  
Жисмоний тарбия бўйича мутахассис

**Магистрлик диссертацияси** \_\_\_\_\_ саҳифадан иборат. Унда тахминан \_\_\_\_\_ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб - қоидаларга тўғри келади.

**Магистрлик диссертациясининг ютуқлари:** мактабларда жисмоний тарбия дарслари ташкил этиш ва режалаштиришни такомиллаштиришнинг услуб ва тамойиллари тавсия этилган.

**Камчиликлари:** илмий тадқиқот жараёнларида экспериментга жалб қилинган ўқувчилар сони кўп эмас.

**Кафедра хулосаси:** магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Сулаймонов Улуғбекнинг “Мактабда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини

ортириш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

**Кафедра мудири: доцент Ҳ.Солиев**