

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

*Кўлёзма ҳуқуқида*

**Турғунбоев Мансур**

**ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАРНИ  
СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИНГ  
АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ ВА ШАКЛЛАРИ**

Ихтисослиги: 5A141901

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

Илмий раҳбар:  
Андижон давлат университети  
п.ф.н.доцент

\_\_\_\_\_ Ҳ. Солиев

**Андижон 2009**

## МУНДАРИЖА

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	4
2	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг назарий ва амалий асослари	10
3	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг мақсад ва вазифалари	13
4	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг асосий воситалари	18
5	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларининг мақсади ва вазифалари	25
6	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларининг шакл ва услублари	30
7	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш	35
8	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг воситаларини такомиллаштириш	42
9	Жисмоний тарбия тадбирларида ўқувчиларни жисмоний ривожланиш хусусиятлари	50
10	Жисмоний тарбия жараёнларида соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш тадбирлари	53
11	Хулоса	60
13	Фойдаланилган адабиётлар	65
14	Иловалар	67

**Мавзу: Таълим муассасаларида болаларни соғломлаштириш  
тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари**

**Режа**

**Кириш**

**1.Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг назарий ва амалий асослари.**

**1.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг мақсад ва вазифалари.**

**1.2. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг асосий воситалари.**

**2.Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларининг назарияси ва методикаси.**

**2.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларининг шакл ва услублари.**

**2.2. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш.**

**3.боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг воситаларини такомиллаштириш.**

**3.1. Жисмоний тарбия тадбирларида ўқувчиларни жисмоний ривожланиш хусусиятлари.**

**3.2. Жисмоний тарбия жараёнларида соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш тадбирлари.**

**Хулоса**

**Адабиётлар**

## Кириш

Ўзбекистонда узлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш ва жаҳон стандартларига мувофиқ бўлган кадрларни етиштириб чиқариш бўйича таълимнинг миллий дастури ишлаб чиқилган. Миллий дастурнинг таълим босқичларига мактабгача таълим, умумтаълим муассасалари, академик лицейлар, касб-хунар коллежлари, бакалавр тайёрлаш олий ўқув юртлари ва магистратура ҳамда аспирантура, адюнктуралар киритиш мумкин. Таълимнинг миллий дастурини мақсади ёш авлодни замонавий билимлар билан қуроллантириш илмий ва маънавий салоҳиятга эга бўлган, мамлакатимизнинг ижтимоий-иқтисодий соҳаларида кенг қамровли фаолият олиб бора оладиган етук кадрлар тайёрлашдир.

Хозирги кунда таълим муассасаларида ёшларни ҳар томонлама илм, фан, санъат, маданият ва спорт билан шуғулланиш учун беқиёс имкониятлар яратилди. Иқтидорли ёшларни тарбиялаш учун махсус таълим муассасалари ўқув курслари ва таълим марказлари фаолият олиб бормоқда. Бу масканларда ёшлар фаннинг барча соҳаларида компьютер технологиялари билимлар олиб хорижий тиллар бўйича ўз малака ва кўникмаларини такомиллаштириб бормоқдалар. Шу билан бир қаторда ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш 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 этилган. Спорт ва соғломлаштириш машғулотлари жараёнлари зарур бўлган спорт анжомлари ва жихозлари билан таъминланди. Хозирги 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. Бу тадбир шу кунга қадар Республикамиз миқёсида 70% га амалга оширилди.

Келгусида олий таълим муассасаларининг спорт базалари, спорт иншоотлари кенг таъмирлаш ва замонавий стандартларга мувофиқ барпо этиш амалга оширилади. Бу ислохотларнинг 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 келмоқда. 2000-йиллардан буён мамлакатимизда болаларни ва ёшларни жисмонан соғлом ва ахлоқий камол топган бўлиб тарбиялаш ҳар бир вилоят ёшлари ўртасида ўзаро бирдамлик, дўстлик, ҳамкорлик ришталарини боғлаш мақсадида уч босқичли спорт мусобақалари ва байрамлари ташкил этилган. Мактаб ўқувчилари ўртасидаги мусобақалар «Умид ниҳоллари», касб-хунар коллежлари талабалари ўртасидаги спорт мусобақалар «Баркамол авлод» спорт ўйинлари ҳамда олий ўқув юртлари талабалари ўртасидаги «Универсиада» спорт мусобақалари ташкил этилди ва мунтазам навбат билан ҳар бир вилоятларда ўтказилиб келмоқда.

2009-йилги мактаб ўқувчилари ўртасида «Умид ниҳоллари» спорт мусобақалари Гулистон шаҳрида бўлиб ўтди. 2010-йилда олий ўқув юртлари талабаларининг «Универсиада» мусобақалари Андижон шаҳрида бўлиб ўтади. Касб-хунар коллежлари талабаларининг 2010-йилда бўлиб ўтадиган «Баркамол авлод» спорт мусобақалари Сурхандарё вилоятининг Термез шаҳрида бўлиб ўтади. Кўриниб турибдики мамлакатимиз ёшларини жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бўйича жойларда тадбирлар ва чоралар кенг амалга оширилмоқда.

Таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифаларини тўла амалга ошириш жисмоний тарбия жамоасининг маъсуллигида ташкил этилади. Таълим муассасаси жисмоний тарбия жамоасига шу муассасанинг директори раҳбарлик қилади. Жисмоний тарбия жамоасига жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва спорт йўриқчиларини киритиш мумкин. Жисмоний тарбия жамоасида шунингдек, фаол спортчи ўқувчилар ва «Камолот» ёшлар ижтимоий

харакатининг сардорлари ҳам фаолият олиб борадилар. 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 диссертациямизда таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари ҳамда воситалари кенг таҳлил этилади. Шу кунда болаларни жисмоний машқлар ва табиат омиллари ёрдамида жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш ҳамда чиниқтириш тадбирлари жисмоний тарбия жамоасининг муҳим вазифалари ва долзарб масалаларидан бўлиб хисобланади.

**Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги:** магистрлик диссертацияси мавзуси долзарблиги ёш авлодни жисмоний тарбиялашда асосий восита бўлиб хисобланган жисмоний машқлар ҳамда табиат омилларининг соғломлаштирувчи таъсирини ўрганишга қаратилган. Жисмоний машқлар билан таълим тарбия жараёнларида ва мустақил шуғулланиш тадбирларида машғулотлар ташкил этиш жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий тадқиқотларнинг долзарб муаммоларидандир.

**Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари:** таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбия тадбирлари хисобланган эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўгаракларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамларида ҳамда жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларда, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш ва табиат омиллари ёрдамида чиниқиб бориш масалаларини ўрганиш магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифаси қилиб белгиланган.

**Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети:** магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида

Андижон вилояти Пахтабод туманидаги 32-сон ихтисослаштирилган давлат мактаб интернатида таълим олаётган 219 нафар ўқувчилар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнлари ўрганилган.

**Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси:** магистрлик диссертациясига оид илмий тадқиот ишлари хорижда ва мамлакатимизда кўплаб ўтказилганига қарамай бу соҳада илмий тадқиқот ишлари олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Олиб борилган илмий тадқиқот ишларида жисмоний машқлар ва табиат омилларини чиниқтириш ва жисмоний ривожлантириш таъсири кенг ўрганилган. Хозирги кунда жисмоний машқларнинг янги шакл ва услублари такомиллашиб бормоқда. Шунингдек табиат омилларининг соғломлаштирувчи кучидан кенг фойдаланиш ўқувчиларни жисмоний баркамол, соғлом ва касалликларга чидамлилиқ қилиб тарбиялашга ёрдам бера олади.

**Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти:** магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

**Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги:** магистрлик диссертацияси хулосаларидан таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ўтказишда жисмоний машқлар билан кенг ва самарали шуғулланиш ҳамда мустақил машғулотларда иштирок этиш, ўқувчиларни жисмоний ривожланишини таъминлай олади. Шунингдек табиат омиллари бўлган сув, қуёш ва ҳавонинг соғломлаштирувчи таъсири болалар организмни чиниқтириш билан бирга касалликларга чидамлилиги ва соғлом бўлиб вояга етишишларини таъминлайди.

Тоза ҳавода ташкил этилган жисмоний тарбия тадбирлари организмда ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар билан услубий кўрсатмалар

асосида мураббийлар раҳбарлигида, ўз жисмоний қобилиятлари ва жисмоний тайёргарликка мувофиқ равишда шуғулланиш жисмоний машқларни техникасини мукамал ўрганишга асос бўлади. Йил давомида табиат омиллари ёрдамида чиниқиб бориш, ўқувчиларни организми соғлом бўлиш билан бирга назарий фанлардан ўзлаштириш даражаларини бир меъёردа ортиб боришини таъминлайди.

**Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи:** 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 шуғулланиш 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, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари билан бирга яшаш жойларида жисмоний ҳаракатлар ва спорт машғулотлари билан мустақил шуғулланиш бўйича услубий тавсиялар бериш мумкин.

Спорт турлари ҳамда умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар, чиниқтириш муолажалари билан таълим муассасалари, яшаш жойлари ва оилада мустақил шуғулланиш болаларни жисмоний баркамол ва маънавий етук бўлиб тарбияланишларини таъминлайди. Шу билан бирга яшаш жойлари ва оилада ижодий меҳнат билан шуғулланиш болаларни ҳаётга ва касбга тайёрлашнинг асосий воситаларидан бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний тарбия машғулотлари ва спорт турлари билан мустақил шуғулланишда 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 шуғулланишда жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳамда жисмоний

ҳаракатларга ўргатиш ҳамда жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш асосий вазифа қилиб белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ҳамда чиниқтириш муолажалари билан мустақил шуғулланиш машғулотларини ташкил этишда оила раҳбарлари, катталар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мураббийларининг роли катта бўлади. Бу машғулотлар жараёнида жароҳатланишларни олдини олиш ҳамда жароҳатланганда малакали биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш муҳим вазифа бўлиб ҳисобланади. Машғулотлар жараёнида гигиеник ва техник қоидаларга қатъий риоя қилиш керак.

### **1. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг назарий ва амалий асослари**

Ҳозирги кунда мактаб олдида қўйилган муҳим вазифалардан бири ўқувчиларни жисмоний соғлом бўлиб ўсишга ва ўз соғлиғини сақлашга ўргатишдир. Соғлиқни сақлаш деган ибора ҳозирда жуда кенг маъно касб этмоқда, унинг замонавий маъносини фақат саломатлик маъносидагина тушуниб қолмай, балки ҳар томонлама етук ривожланган ва юксак ақлий ҳамда жисмоний ишлаш қобилиятига, ўзгарувчан иқлимга тезда мослашишга ўрганишдан иборат деб талқин қилиш мумкин. Айни техник юксалиш асри инсондан ҳаракатни тезкорлик билан моҳирона бошқара олишни, пухта жисмоний тайёргарликни талаба этмоқда. Бу нарсаларнинг барчасига асос эса кичик мактаб ёшдан бошлаб қўйилади.

Ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- соғлиғини мустаҳкамлашга, чиниқтиришга ҳар томонлама гармоник ва жисмоний ривожланишига, ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини оширишга ёрдамлашиш;

- ҳаёт учун зарур бўлган ҳаракат фаолиятларини: юриш, югуриш, сакраш, эмаклаш, тирмашиб чиқиш, отиш, илиш ва ирғитиш, сузиш, велосипедда юриш, қўлларни, оёқларни, танани, бошни ҳаракатлантириш, сафланиш ва қайта сафланишини шакллантириб бориш;

-жисмоний, ахлоқий ва иродавий сифатларни, мустақиллик ва фаолликни тарбиялаш;

-болаларнинг мақсадга йўналтирилган ҳаракат фаоллиги учун шароитлар яратиш бериш;

-ўйин фаолиятларини кенгайтириш;

-жисмоний машқларни аниқ ва нафис бажаришга ўргатиш, ҳаракат ифодалилигини тарбиялаш ва бўшашиш машқларини бажара билишга ўргатиш;

-ахлоқ маданияти кўникмаларини шакллантириш;

-жисмоний машқлар ва спорт билан мунтазам шуғулланишга бўлган қатъий қизиқиш одатни мустаҳкамлаш;

-тўғри қадди-қоматни шакллантириш ва ясси оёқлиликка қарши курашишга ёрдамлашиш;

-жисмоний машқ ва ўйинлар билан шуғулланиш ҳамда асосий гигиеник талабларнинг аҳамияти ҳақидаги тушунча ва билимларни шакллантириш;

-жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг ҳамма шаклларида ва жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ҳамма турларида дастлабки кўникмаларни шакллантириш;

Бу вазифаларни ҳал этиш учун жисмоний тарбия бўйича ишларни шундай ташкил этиш керакки, болалар ўзларидаги меҳнатсеварлик, чидамлилик, жасурлик ташаббускорлик хислатларини тўла намойиш қила олиш ҳамда ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни янада севиб, ўз ютуқларини янада такомиллаштира олиш имконига эга бўлсинлар. Булардан ташқари, зарур бўлган гигиеник шароитларни яратиш, болаларнинг етарли даражада очиқ ҳавода бўлишларини таъминлаш, ўз вақтида овқатланишни ташкил этиш зарурдир. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва ҳаракат кўникмаларини шакллантириш жисмоний тарбия дарсларида, мактаб учун кун тартибида қўйилган жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирлари асосида амалга оширилади. Катта танаффусларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар, дарс бошлангунча ўтказиладиган гимнастика, сайрлар, синфдан

ташқари олиб бориладиган ишлар; спорт тўғаракларида, умумжисмоний тайёргарлик тўғаракларида БЎСМ тайёрлов гуруҳларида, мустақил ҳаракат фаолиятлари, шунингдек, спорт байрамларида, спорт мусобақаларида, учрашувларда олиб бориладиган тадбирлар шулар жумласидандир.

Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар очик ҳавода, залда ёки шу мақсадга мувофиқ ажратилган хоналарда ўтказилади. Ўзбекистоннинг иқлим шароити машғулотларнинг кўпини очик ҳавода ўтказиш имконини беради. Машғулотлар залда ўтказиладиган бўлса, мўлжалланган хона озода ва шамоллатилган бўлиши керак. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар албатта спорт кийимида бўлишлари керак. Жисмоний тарбия машғулотларида ҳамма ўқувчилар иштирок этишлари керак. Дарсдан вақтинча озод қилинган ўқувчилар бўлса, улар ҳам албатта иштирок этишлари керак, улар дарсда даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Дарс жараёнида болалар қўл, оёқ, тана мускуллари учун умумривожлантирувчи машқларни бажарадилар ва ўрганадилар, оддий сафланиш ва қайта сафланиш малакаларини эгаллайдилар, тўғри, енгил юриш ва югуришни, акробатик машқларни, сакраш ва ирғитишни, тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтишни, турли ҳаракатли ўйинларни бажаришни билиб оладилар; сайр жараёнида велосипед ҳайдашни, ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил этиш ва ўтказишни ўрганадилар. Жисмоний машқлар ўргатилаётганда тўғри тушунтириш ва кўрсатишга эришиш, машқларнинг мураккаблиги ва кетма-кетлигини ҳисобга олиш, машқни онгли равишда бажаришга одатлантириш зарур. Агар бола бирор ҳаракатни бажаришда орқада қолаётган бўлса, унга шу машқни куни узайтирилган гуруҳда, уйда ота-оналар билан бажариш тавсия этилади, аммо мазкур ҳаракат олдиндан синфда тўғри кўрсатилиб берилиши шарт.

### **1.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг мақсад ва вазифалари.**

Жисмоний тарбия аҳолининг умумий тарбиясини бир қисми бўлиб, бу тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ҳамда меҳнат тарбияси амалга оширилади.

#### ***Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади:***

1. Мамлакат аҳолисини соғломлаштириш.
2. Ёшлар ва аҳолини ҳар томонлама баркамол инсон қилиб тарбиялаш.
3. Меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёрлаш.

Бу мақсадга эришишда аҳолининг ёши, жинси, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги ҳамда қизиқишлари ҳисобга олинган ҳолда вазифалар белгиланади. Бу билан жисмоний тарбиянинг умумий вазифалари шаклланади. Тарбиячи, мураббийлар олдида фақатгина спортда олий натижаларга эришиш эмас балки, ҳар томонлама баркамол инсонни тарбиялаш вазифаси туриш керак. Бу вазифани назарий ва амалий жиҳатдан етук бўлган ҳамда ўз касбини севадиган мутахассислар амалга оширадилар. Соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни камол топтириш ва ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш масалаларини амалга оширишда шуғулланувчилар таркиби хусусиятларга мувофиқ ёндашилади. Болалар жисмоний тарбияси уларни ҳар томонлама уйғун ривожланишини таъминлаш ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этса, аёллар жисмоний тарбияси уларни келгуси ҳаётга тайёрлашдан иборат бўлади. Ўсмирлар ва касб тайёргарлиги талаб этувчи мутахассислар жисмоний тайёргарлиги жисмоний фазилатларни ривожлантириш, спортда техник ва тактик тайёргарлик, умумий ва махсус тайёргарликларни таъминлаш, амалий жисмоний тайёргарлик асосларини ўрганишдан иборат бўлади.

#### ***Жисмоний тарбиянинг умумий вазифалари:***

1. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш мақсадида организмнинг шакллари ва функцияларини уйғун равишда жисмонан камол топтириш, аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, узоқ умр кўришини таъминлаш.

2. Ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус билимларни шакллантириш.

3. Жисмоний фазилатлар куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик билан бир қаторда шахснинг маънавий, иродавий ва эстетик сифатларини тарбиялаш. Ақлий, интеллектуал камолотга етказиш.

Соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш вазифалари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар ёши, жинси ҳамда шахсий хусусиятларига қараб турли шаклларда бўлади. Болаларнинг жисмоний тарбияси уларни уйғун жисмоний ривожланиши ва организмни чиниқтиришга қаратилган бўлса, спорт билан шуғулланишда спорт тури бўйича мутахассисликка эриши ва спортда юксак натижалар кўрсатишга йўналтирилган бўлади. Аёллар жисмоний тарбияси улар соғлигини мустаҳкамлаш ҳамда оналикка жисмоний жиҳатдан тайёрлаш бўлиб, кексалар жисмоний тарбияси даволаш жисмоний машқлари, тоза ҳавода сайр қилиш ва дам олиш муолажалари шаклида бўлиб умрнинг узайтиришга қаратилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд этилган мақсад ва вазифаларни амалга оширишда бош омил мураббийлар ҳамда ташкилотчилар ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарликлари, соғлиги ҳамда қизиқишлари ҳам жисмоний тарбияни амалга оширишда

ҳал қилувчи роль ўйнайди. Машғулотларни ташкил қилишда жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифасини амалга ошириш кўзланмаса, тарбияда ижобий натижаларга эришиш мумкин эмас.

***Жисмоний тарбия тамойиллари.*** Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида бир қатор тамойиллар мавжуд. Улардан жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари, услубий тамойиллари, спорт турларининг хусусий

тамойилларини кўрсатиб ўтиш мумкин. Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойилларига қуйидагилар киради:

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва амалиёт билан алоқаси.
2. Шахсни ҳар тамонлама камол топтириш.
3. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифаси.

**Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий жисмоний тайёргарлик билан алоқаси:** Бу тамойил жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини, одамларни фаолиятга, ҳаётга тайёрлашдан иборатлигини ифодалайди. Жисмоний тарбиянинг барча системаларида бу қонуният ўзига хос ифодасини топади. Жисмоний тарбиянинг бу тамойилини амалга оширишда жисмоний тарбия ва спорт билан қаерда, қандай шароитда шуғулланганда ҳам шуғулланувчиларни меҳнатга ва мудрофаага тайёрлаш таъминланиш керак. Бизга маълумки, жисмонан яхши ривожланган инсонгина самарали меҳнат қила олади шу билан бирга у ўзини, оиласини, яшаш жойини қолаверса Ватанини ҳимоя қилишга тайёр бўлади. Жисмонан ривожланган ўсмир ҳар қандай шароитга мослаша олади. Ҳарбий хизматда ёки фақуллодда ҳодисаларда жисмоний тайёргарликка эга бўлган, жисмоний фазилатлари ривожланган инсон ўзига ва ўзгаларга ҳам ёрдам бера олади. Кучли, чидамли ва чاقқон ҳамда ҳаракат малака ва кўникмалари етарли даражада шаклланган кишилар бошқаларга қараганда янги меҳнатни ҳаракатларни тез ўзлаштирадидлар. Ҳозирги давр ҳарбий тайёргарлиги юқори жисмоний тайёргарликни талаб этади. Бу талаблар ёшларни махсус ҳарбий амалий тайёргарлик машғуллотлар билан шуғулланишни бош омили деб белгилайди.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат фаолиятига тайёрлаш тамойили жисмоний тарбияни янги ва хилма-хил амалий меҳнат билан узвий боғлиқ равишда такомиллашадганини кўрсатади. Ишлаб чиқаришни ва қишлоқ хўжалигини замонавий техника билан таъминланиши ишчиларни оғир меҳнатдан ҳалос этиб уларни ўзларини соғломлаштириш устида кўпроқ шуғулланишга имконият яратди. Меҳнат қандай шаклда бўлишидан қатъий назар у жисмоний ҳаракатни ва жисмоний тайёргарликни талаб этади. Бундан хулоса

қилиш мумкинки, тўғри ташкил этилган меҳнат ҳам инсонни жисмоний баркамоллиги омилидир.

Жисмоний тарбиянинг амалий аҳамияти ҳаётда бевосита қўлланиладиган ҳаракат кўникмаларини ҳосил этишдан иборат. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида кўникма амалий бўлса, яъни спорт ёки гимнастика машғулотилари шароитларидан меҳнат ва ҳарбий вазиятга кўчириладиган бўлса, ундай жисмоний тарбия амалий тарбия билан боғлангандир.

Ҳозирги кунда замонавий ҳарбий техника тараққиёти инсон аралашувисиз ҳам жуда катта имкониятларга эга эди. Эндиликда уруш таҳдидлари бартараф этилаётган даврда ҳар бир инсон ўзини, оиласини қолаверса жамиятини ўз кучи ва матонати билан ҳимоя қилишга қодир бўлиши керак. Шунинг учун махсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машғулотиларига катта эътибор берилади. Машғулотлар якка курашлар, ҳар қандай шароитда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда ҳаракатланиш қобилиятларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

***Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамойили:*** Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди. Маънавий ва жисмонан ҳар томонлама камол топган кишиларгина такомиллашган жамият қурувчилари бўлиши мумкин. Баркамол инсонни тарбиялаш жисмоний тарбия тўғри ташкил этилган шароитда амалга ошади. Ҳар томонлама ривожланган шахс бўлиб, етишиш биологик ҳамда ижтимоий қонуниятлар талабидир. Инсоннинг жисмоний баркамоллиги унинг руҳий камолоти билан узвий боғлиқдир. Одамнинг руҳий дунёси ташқи таъсирлар, ижтимоий муҳит ҳамда инсоннинг атрофидаги шароитларни ўзгартиришга қаратилган ҳаракати туфайли шаклланади. Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия жараёни шартли рефлексларни шаклланиши ва боғланиши учун физиологик пойдевордир.

Инсоннинг жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари, рекордлари, олий даражадаги ҳаракат ва кўникмалари шаклланиши спортчининг ақлий, ахлоқий, маънавий эстетик ва ғоявий-сиёсий шаклланиши билан узвий боғлиқ бўлганда кадр-қимматга эга бўлади. Ижтимоий фаолият ихтисослашган кўринишда бўлиб, ишлаб чиқариш ва ҳарбий жисмоний тайёргарликка боғлиқдир, яъни ихтисослашувнинг муваффақияти таълим ва жисмоний тайёргарлик асосида яратилади. Ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик инсон камолотининг асосий қонуниятларидандир. Жисмоний фазилятларнинг такомиллашуви олий даражадаги ҳаракат малака ва кўникмаларини шаклланганлиги махсус жисмоний ва спорт тайёргарлигини амалга ошириш имкониятини беради. Спортда рекордлар кетидан кувиш ёки шуҳратпарастлик хислати жисмоний тарбия ва спортнинг шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойилини бузади, ва натижада жамият учун ҳос бўлмаган ахлоқсиз спортчилар шаклланади.

***Жисмоний тарбия соғломлаштириш тамойили:*** Бу тамойилдан кўйидаги қоидалар келиб чиқади: Жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларнинг сиҳат - саломатлигини мустаҳкамлаш.

Жисмоний маданият ташкилотлари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, тренерлар соғлом кишилар билан иш кўрадилар. Улар гимнастика, спорт, ўйинлари ва туризм билан шуғулланувчиларнинг сиҳат-саломатлигини сақлаш учунгина эмас, балки уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш учун ҳам жавобгардирлар. Жисмоний машқлар тўғри қўлланилган шароитларда соғломлаштирувчи самара беради. Жисмоний машқларни нотўғри қўллаш сиҳат-саломатликка путур етказиши мумкин. Жисмоний машқлари билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, биологик хусусиятларини ва саломатлигини ҳисобга олиш зарур.

Мунтазам равишда олиб бориладиган врач ва педагог назорати уларнинг ана шу хусусиятларини қатъий ҳисобга олиб боришни кўзда тутаяди. Ўқитувчи ҳам, машғулотларда қатнашувчининг ўзи ҳам жисмоний машқларнинг таъсири остида кишининг организмида юз берадиган

Ўзгаришларни ўз вақтида сезмаслиги мумкин.. Жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари машғулотларни ташкил этишда қатнашувчиларни доимий тиббий назоратдан ўтказиб туришликни таъминлаш керак.

## **1.2. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларининг асосий воситалари**

Жисмоний машқлар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаларини ташкил этади.

*Жисмоний машқлар* жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жиҳатдан таркиб топиб, услубий жиҳатдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шаклландир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади. Жисмоний машқлар инсонни дунёқарашини, психик руҳий фаолиятини кенгайтиради ва такомиллаштиради. Унинг ҳис туйғулари ва иродасини ҳамда ҳарактерини камол топтиради.

Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узоқ ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятидан тарихий жиҳатдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани ирғитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш), машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида маҳсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат

сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади.

Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарадиган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади. Бизга малумки, жисмоний ҳаракатлар циклик-ҳаракатлар такрорланувчи ва ациклик ҳаракатлар-ҳаракатлар такрорланмайдиган ҳаракатларга бўлинади. Демак жисмоний машқлар ҳам шундай ҳаракатларга бўлинади. Югуриш, гимнастика, сузиш машқларини циклик машқлар ёки ҳаракатлар, спорт ўйинлари, яккакураш усуллари, сув полоси, шу кабилар – ациклик машқлар ёки ҳаракатлар дейиш мумкин.

Шунингдек жисмоний машқларни Умуривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларига ажратиш мумкин. Умуривожлантирувчи машқлар эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тренировкалари тайёрлов қисмида шуғулланувчиларнинг машғулотнинг асосий қисмига ва жисмоний юкламалар таъсирига тайёрлаш, даволовчи жисмоний машқлар сифатида фойдаланилади. Махсус машқлар бир спорт турига хос бўлган жисмоний ҳаракатлар ёки машқлардир. Енгил атлетикачининг югуриш, сакраш, улоқтириш машқлари ёки футболчининг тўп суриши, туп чиқариши, қабул қилиши, тўпни бош билан ўйнаши, гимнастикачининг жиҳозлардаги машқлари, эркин ва саф машқлари ва ҳ.к. ёрдамчи машқлар эса махсус машқлар техникасини эгаллашга ёрдам берувчи машқлар тўплами: тренажерлардаги машқлар, сохта рақиб билан ҳаракатлар, алдов ҳаракатлари.

Жисмоний машқлар улар жисмоний тарбия қонуниятлари негизда қўлланилмайдиган бўлса, салбий натижа бериши, зарар келтириш мумкин. Машғулотларга педагогик жихатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул услубиёти жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган омилдир.

Шу билан бирга қуйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига хос хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).

2. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкламаси, эмоция бериши ва бошқалар.

3. Ташқи шароитнинг алоҳида хусусиятлари (метеорологик, маҳаллий хусусиятлар, жиҳозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Жисмоний машқлар барча ходисалар ва жараёнларга ўхшаш ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қилиб жамланган катор жараёнлар киради, бу жараёнлар таъсири остида ҳаракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқларнинг мазмунига ана шу ҳаракат фаолиятлари қисмларининг жами ҳам киради (масалан, югуриб келиб туриб узунликка сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчасига ҳам киради), шунингдек, ҳаракат машқларини бажариш вақтида организмда содир бўладиган барча функционал ўзгаришлар ҳам шунга киради. Бу элементларнинг ҳаммаси жисмоний машқларнинг умумий мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқларнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишдан иборатдир. Жисмоний машқларнинг ички структураси ҳаракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминлайдиган ўзаро алоқалар, ўзаро мувофиқлик жараёнлари қандайлиги билан ҳарактерланади. Жараёнларнинг алоқаси, бир-бирига мувофиқлиги, масалан, штанга кўтаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқача бўлади, шунинг учун ана шу машқларнинг ички структураси ҳам ҳар хил бўлади. Машқларнинг ташқи шакли кўзга кўриниб туради. Шу кўзга ташланиб турадиган жараён ҳаракат жараёнида масофа, вақт, кучга нисбатан ҳарактерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан шакли ўзаро алоқада. Мазмун машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль уйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан шакл ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари ҳар хил

бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: кадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ва бошқалар ҳам ҳар хил бўлади.

**Жисмоний машқларни турлари** уларни бир-бирига боғлиқ гуруҳларга саралашдир. Бунинг натижасида таъсири ва хусусиятларига кўра машқлар тақсимланади. Жисмоний машқлар жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш даражасига мувофиқ сараланади. Улар жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти, жисмоний машқлар биомеханикаси ва спорт физиологияси йўналишларида ҳар хил шаклда кўринади.

**Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари**-куёш радиацияси, ҳаво ва сув шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиниши) жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади, улар шуғулланувчининг жисмоний машқларига янада самарали таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштириш кучидан машғулотларни самарали ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда чиниқиш воситасидан фойдаланилади. Табиат кучлари соғлиқни мустахкамлаш ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситаси. Улар ҳаракатлар ва машқларни организмга ижобий таъсирини ортиради. Табиатнинг кучларидан махсус даво сифатида ҳам фойдаланилади. Соғломлаштириш кучларнинг таъсири киши организмни чиниқиши хусусиятини орттиришга қаратилган. Соғломлаштирувчи кучлар таъсирида юрак қон томири, нерв, модда алмашилиш, таянч ҳаракат апарати, бошқа организмлар системасини иш фаолиятини яхшилайти ва уларни чидамлилигини орттиради.

Чиниқиш деганда организмнинг ташқи таъсирларига, совуққа, иссиққа, куёшнинг кучли нурига қаршилигининг аста-секин оша бориши тушунилади. Организмнинг чиниқиши, шамоллаш ва юқумли касалликлар, хусусан грипп инфекциясига қарши тура олишида намоён бўлади. Ҳаво, сув ва куёш чиниқишнинг асосий табиий воситалари ҳисобланади. Чиниқиш, ҳаво, куёш ваннаси, сув муолажаларининг организмга таъсир кўрсатишидир. Очик ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланиш, мос ҳароратни сақлаш,

ёшликдан бошлаб ўзини тоза ҳавода кўп бўлишга ҳамда совуқ сувга кўниктириш, жуда иссик кийинмасликка, шахсий гигиена қоидаларига оғишмай амал қилишга ўрганиш, бўларнинг барчаси соғликни мустаҳкамлайди, организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига умумий барқарорликни оширади.

**+уёш ваннаси қабул қилиш қоидалари:** +уёш радиацияси организмда модда алмашинувини яхшилади. Бу билан жисмоний тарбия жараёнининг таъсири ортади. Ёзда сузиш ва чўмилишдан сўнг куёш ванналарини қабул қилиш яъни куёшда тобланиш терида Д витамин ҳосил қилади бу билан таянч ҳаракат аппарати, мускул тизими фаолияти кучаяда, организмни касалликларга чидамлилиги ортади. +уёш ваннасини ётиб, бошни тўсган ҳолда қабул қилган маъқул. +уёш ваннаси баҳаво жойда қабул қилиниши керак. +уёш ваннаси куннинг биринчи ярмида, овқатланишга бир ярим соат колгунгача ёки ундан 1,5-2 соат кейин қабул қилингани маъқул. +уёш нури остида булишни дастлаб 8-10 дақиқа давом эттириш, сўнг бу муолажани ҳар куни 5-10 дақиқага узайтириш лозим ва аста-секин 30-40 дақиқага етказилади. +уёш ваннаси қабул қилинаётганда ҳар 5-10 дақиқада гавда ҳолатини ўзгартириб туриш керак, муолажа тугагач, яхшилаб чўмилиб олиш тавсия қилинади. +уёш ваннасига тушишдан илгари шифокор билан маслаҳатлашиш даркор.

**Ҳаво ваннаси қабул қилишнинг қоидалари:** Ҳаво ўпкада ҳаво вентиляциясини яхшилаб, ўпканинг тириклик сиғимини ортиради. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини кўп ҳолатда тоза ҳавода ўтказиш тавсия этилади. Бу билан организмни кислород билан таъминланиш даражаси яхшиланади, бунда спортчиларнинг кислородсиз муҳитда ҳам юқори даражада иш бажара олиш қобилияти шаклланади, яъни машқларни бажаришда чидамлилиқ ривожланади. Ҳаво ваннасига эрта баҳорда, кунлар (20% С) илиганда, куёш нури тик тушишдан муҳофаза қилинган ва шамол кучли эсмаган жойда тушган маъқул. Ҳаво ваннасида дастлаб 10-15 дақиқа давомида бўлган яхши, кейинроқ у 1,5-2 соатга етказилиши мумкин. Ҳаво

ваннаси учун қулай вақт кундузги соатлардир. Ҳаво ваннасини қорин оч ёки тўқ, яъни овқатланиб бўлган захоти қабул қилиш тавсия этилмайди. Иложи бўлса, ҳаво ваннасига тушишдан олдин организмни бир оз қизитиш лозим. Энг яхшиси ҳаво ваннасини очиқ ҳавода ҳаракатланиб (ўйнаб ёки юриб) олган маъқул. Бу организмни чиниқтиради.

**Сув муолажаси олиш қоидалари:** Сув муолажалари организмни чиниқтирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Чиниқиш муолажалари билан организмни касалликларга чидамлилиги ортади. Чиниқиш муолажаларини дастур асосида ҳар қандай шароитда ташкил этиш мумкин. Оёқларга, бадан қисмларига сув қуйишдан тортиб то сувда чўмилиш ва сузиш машқлари барчаси сув муолажалари ҳисобланади. Шунингдек жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан сўнг иссиқ душ қабул қилиш ёки ҳаммом ва саунага тушиш оғир жисмоний юклар таъсирини камайтиради ҳамда спортчиларни тез тикланишига ёрдам беради. Сув муолажаси энг қулайи сочиқ билан артиниш саналади. Бунинг учун аввал бадан намланади, сўнгра бадан қуригунича сочиқ билан артилади. Организмни чиниқтириш учун доимий равишда уйқуга ётиш олдида оёқни ювиш фойдали. Оёқ дастлаб илиқ сувда ювилади, сўнг сув ҳарорати хона ҳарорати даражасига туширилади. Бундай сув муолажаларини бажариш ҳар бир мактаб ўқувчиси учун одат бўлиб қолиши керак.

Гигиеник омиллар меҳнат, дам олиш, овқатланиш, атроф муҳитнинг ва ижтимоий ҳамда шахсий гигиенаси тадбирлардан иборат. Гигиеник шароитларни таъминлашда моддий техника базаси спорт жиҳозлари, анжомлар, ва кийимлар ҳолати катта аҳамиятга эга.

## **2. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларининг мақсади ва вазифалари.**

Ўзбекистон Республикасининг "Ҳалқ таълими ҳақидаги" ва "Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида" қонунида Ўзбекистон Республикасининг фуқаролари ўз саломатликларини яхшилаш ва мустаҳкамлаш учун жисмоний жихатидан







*Ўқоа÷еёадаа даёеёёи÷еёеёни тарбиялаш,* æññííéé íààáíèùò ôáíèèятиié òàé, ðèàø. Таълим муассасаси ìíàáèé æññííéé íààáíèùò áà ñíðò èøèàðèéé íòááðòàкèуòèè íèèá áíðèø, æññííéé íààáíèùò áàðñèàðèè ҳàíáá ñèíòááí òàøқàðèè íàøғóéíòèàðíè òўèàқííèè ўòèàçèøáá ўқоа÷еёада æññííéé íààáíèùò ôáíèèятиiéíá ўкèòòá÷èáá áíèèèèè , ðááí çàðòò. Ñèíòèàðáá ўқоа÷еёада íðàñèáá æññííéé íààáíèùò òàøèèèèò÷èèàðèè, ñíðò òўáàðáèèèàðèèáá жамоа ñàðáíðèèàðèè, áòðòх áíøèèкèàðèè ñàèèáíááè. 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.

Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёни шуғулланувчиларнинг маънавий хислатларини таркиб топтириш ва уни ҳаёт, жамият, эҳтиёжи билан меҳнат фаолияти билан боғлаб олиб бориш зарур, жисмоний тарбия жараёни шуғулланувчиларни янги жамият куриш учун курашда фаол иштирок этишга руҳлантириш лозим. Шуғулланувчиларни миллий истиқлол ғояси руҳида тарбиялаш учун қандай яшаётгани,, нима ҳақида ўйлаши, кимлар билан дўстлиги ишлаб чиқаришда қандай ишлаши, ўқув юртида қандай ўқиши, оилада, жамоат жойларда ўзини тутиши бўш вақтини қандай ўтказиши ва бошқаларни жисмоний тарбия мутахассислари тўлиқ билиши керак. Жисмоний тарбия мутахассислари шуғулланувчиларни жисмоний қобилиятлар ривожланганлик даражасини билиши, шахсий характер хусусиятларини, ақл идрок хиссиёт иродаларини ахлоқий сифатлари ва статик эҳтиёжлардаги индивидуал фарқларни ўрганиш зарур.

Мустақил машғулотлар жараёнларида ўқувчи ва талабаларда жисмоний тарбия ва спортга муносабати шаклланади, жисмоний машқлар, ҳаракатлар ва спорт турлари билан мустақил шуғулланиш малака ва кўникмалари ортиради. Мустақил машғулотлар жараёнларида ҳаётий зарур ҳаракатлар ўргатилиш билан бирга, жисмоний фазилатлар бўлган куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик сифатлари такомллиштириб борилади.

## 2.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларини шакллари ва услублари

**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.

**Ўқувчилардан бадан тарбия талаблари.** Ўқувчилардан бадан тарбия талаблари таълим муассасасида ҳар бир ўқувчиларнинг ақлий қобилиятларини оширишга тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширишга 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.









áíëàëàðíë æëñíííëé òàððáèÿëàøíëíá àõàìèÿòè ðàķèää ìà-ííàëàð ÿðòàñëää ðóøóíòèðèè èøëàðè íëëá áíðèø;

áíëàëàðíë æëñíííëé òàððáèÿëàø ñíõàñëääàë áèèèìèàðèíë íóíòàçàì íøèðèá áíðèø;

ÿķóá÷èëàðíë æëñíííëé ìààáèÿòàà ķèçèķòèðèè áà òëàðàà æëñíííëé ìàøķèàð áèëáì íóíòàçàì øóғóëëáíèø íààðèàðíë øàèèëáíòèðèè.

ÿķèòóá÷èëàð ÿç ìàëàëèàðèíë íøèðèá áíðèø ó÷óí òàæðèáà àèìàøàèëàð, áèð-áèðèàðèíëíá ààðñèàðèíë òàõèèè ÿòèøíè òàøèèè ÿòààèèàð. Мактабда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этишда асосий вазифаларни жисмоний маданият жамоаси амалга оширади. Жисмоний маданият жамоасига мактаб директори раҳбарлик қилади. Шунингдек у ва директорнинг ўқув ишлари бўйича ўринбосари мактабдаги барча жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини бошқаради. Жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний тарбия дарслари ва кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирларини ўтказадилар. Жисмоний тарбиядан фаол спортчи ўқувчилар ҳамда ёшлар жамияти аъзолари ва раҳбарлари жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт мусобақалари, байрамларини ташкил этишда, сайрлар, экскурсия ва туризм, сайёҳлик юришлари ўтказишда жисмоний тарбия ўқитувчиларига яқиндан ёрдам берадилар. Шу билан бирга спортчи ўқувчилар бошқа ўқувчиларни спортга жалб этиш ва жисмоний тарбияга қизиқишларини ортиришда муҳим рол ўйнайдилар.

Мактаб кундалик режимида соғломлаштириш тадбирлари ўтказишда мактаб раҳбарлари ва жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан назорат қилишнинг тўғри йўлга қўйилиши катта аҳамиятга эгадир.

Мактаб кундалик режимида қуйидаги: машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастика, умумий таълим ва меҳнат дарсларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дақиқалари ҳамда ўқувчиларнинг танаффус вақтларида дам олишининг йўлга қўйилиши каби тадбирлар амалга оширилмоғи лозим.

Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган кундалик гимнастика мактабда жисмоний тарбияга доир ўтказиладиган тадбирларнинг муҳим

шаклларида биридик. У ўқувчиларнинг жисмоний жихатдан тўғри ўсишларига ёрдам беради, уларнинг соғлигини мустаҳкамлайди, уларга жисмоний машқлар билан мунтазам суратда шуғулланиш одати тарбиялайди.

Ўқувчиларни эрталабки гимнастикада ёш гуруҳлари ёки синфлар бўйича катнаштириш лозим. Бошланғич мактабларда эса синфлар бўйича ўтказилдиган маъқул.

Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастикани уюшқоқлик билан ўтказиш учун жисмоний тарбия фаолидан бу ишнинг ўтказилишига маъсул бўла оладиган шахслар тайинланмоғи даркор. Мактаб директори тегишли буйруқ чиқариб, унда мактаб кундалик режимига кирган тадбирларни ўтказишга ёрдам берувчи бошқа ишлар учун ажратилган соатларни аниқ кўрсатмоғи керак. Буйруқда машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастикани олиб борувчи жисмоний тарбия фаоли, ёрдамчи инструкторлар билан олиб бориладиган иш нормалари ва муддатлари ҳам аниқ берилмоғи лозим.

Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастикани йўлга кўйиш ва ўтказишга алоқадор бўлган масалалар мактаб педагоглари совети муҳокама қилинмоғи даркор.

Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастика учун ўқувчиларга олдиндан таниш бўлган ёки жисмоний тарбия дарсларида махсус ўрганилган тайёрлов ва умумий таълим машқларидан танлаб олинади.

Машқлар комплексларини тузишда буюмлар билан таёқчалар, коптоклар, арғамчилар ва шу каби нарсалар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Агар гимнастика синфлар бўйича ўтказилса, инвентардан ҳар бир синф ўз навбатида фойдаланади.

Машқлар комплекси муайян кунлар ўтгандан кейин албатта бошқа бир машқлар комплекси билан алмаштирилмоғи даркор. Чунки доимо бир хил машқларни бажаравериш ўқувчиларни зериктириб кўяди ва уларда машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастикага бўлган қизиқиш йўқолади. Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган

гимнастика 10-15 дақиқа давом этади. Бу гимнастикани дарс бошланишига 3-4 дақиқа қолганда тугатиш керак.

Илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, гигиеник гимнастика билан ҳар куни мунтазам суратда шуғулланувчи ўқувчиларнинг умумий жисмоний ўсиши яхшиланади: мускул системаси мустаҳкамланади, ўпканинг ҳаётий сифими ортади, қон айланиш ва нафас олиш яхшиланади, қадди-қомат келишиб боради, организм шамоллаймайдиган бўлиб чиниқиб боради.

Ҳар бир ўқув йилида камида 2 марта спорт байрами ўтказиш ҳар бир мактабда анъанага айланиб қолмоғи лозим. Байрамни ўтказишга раҳбарлик қилиш мактаб директорининг зиммасига юклатилади. Мактаб директори байрам ўтказувчи ташкилий комитетни тайинлайди. Ташкилий комитет байрамга тайёргарлик кўриш ва ўтказишга доир ҳамма ишларга бошчилик қилади.

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 қўрқмаслик хислатлари тарбияланади. Шунингдек, жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларда ватанпарварлик фазилатлари шакллантириш керак.

Ўқувчилар жисмоний ривожланиши, жисмоний қобилиятлари ва шахсий хусусиятлари хилма-хил бўлганлиги учун ўқитувчилардан машғулотларни

ташқил этиш ва бошқаришда ўқувчиларга индивидуал ёндашиш ҳамда касбий педагогик ва амалий тайёргарлик даражаси юқори бўлишлигини талаб этади.

***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 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.

Ахлоқий сифтларни тарбиялаш учун албатта шу фазилатлар талаб этиладиган жисмоний машқлар, ҳаракатлар ёки ўйинлар ва мусобақалар ташқил 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.

Мактабдан ташқари жисмоний тарбиядан БЎСМ, спорт тўғараклари, ёшлар жамияти, спорт оромгоҳлари, дам олиш боғларидаги машғулотлар, оммавий спорт мусобақа ва сайлларни ташқил этиш. Оилада жисмоний тарбия, кун тартибидаги жисмоний тарбия, мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланиш ўйинлари, мусобақалар оилавий сайрлар ва походлар. Республика мактабларида жисмоний маданиятнинг ҳолати: мактабда жисмоний тарбия ўқув-тарбия жараёнининг ажралмас қисми: жисмоний маданият умумтаълим мактаби дарси, мактаб ўқувчилари ёшини даврлаш: жисмоний тарбия самарадорлигини оширишда ўқувчилар ёшини даврлашнинг аҳамияти кенг ўрганилади.



ўргатишда ўзлари назарий ва амалий жиҳатдан юксак даражада тайёргарлиги билан ўртак бўлишлари керак. Шу билан бирга тарбиячи мутахассислар ахлоқий ва маънавий етуклиги шуғулланувчиларга ҳар қандай ёрдамга тайёрлиги уларда ирода ва руҳий фазилатларни тарбиялашда моҳир дўст эканлиги билан ажралиб туришлари керак. Тарбия жараёнининг кўп қирралилиги ва мураккаблиги жисмоний тарбия мутахассиси зиммасига кўп масъулият юклайди.

Жисмоний тарбиянинг синфдан ташқари машғулотларда ўқув ишларига ўхшаш мақсадлар давом эттирилади. Мактабда синфдан ташқари ишлардан бири оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларидир.

Синфдан ташқари ишлардан мақсад:

- мактаб олдида ўқув-тарбиявий вазифаларни бажаришга кўмаклашиш;
- ўқувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, организмни чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожланишга ёрдам бериш;
- ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида олинган малака ва кўникмага оид билимларини чуқур ўзлаштириш;
- ўқувчиларда ташкилотчилик маҳоратини тарбиялаш ва ривожлантириш.
- ўқувчиларнинг тўғри дам олишини ташкил қилиш;
- ўқувчиларда ҳар кунги жисмоний тарбия ва спортга ҳавас уйғотиш.

Болалар билан ўтказиладиган синфдан ташқари машғулотларнинг асосий мазмунини жисмоний тарбия ўқув дастурининг материаллари ташкил қилади. Ҳар хил машқларни одатдагидек ва мураккаброқ малакалари ривожлантирилади. Синфдан ташқари ишда асосий ўринни ҳаракатли ўйинлар ташкил этади. Шунинг учун ўйинлар дастур материалига ўзининг мазмуни жиҳатидан яқин бўлган қўшимча “ўйин машғулот” ҳисобига кенгайтирилади. “Ўйин машғулот”ларини мунтазам равишда ўтказиш ўқитувчига мустаҳкам жамоани уюштиришга ёрдам беради, бу эса ўқувчиларнинг ўқишларига яхши таъсир кўрсатади.

**Гимнастика**-таяниб сакрашлар: чўққайиб ўтириб сакрашлар, ёнланмасига сакраш:

брусс: қизлар учун юқорига ёғочда осилиб тебраниш, пастки ёғочда осилиб ўтириш; болалар учун таяниш, таяниб тебранишлар, оёқни очиб ўтириш, орқага силтаниб сакраб тушиш;

яккачўп: қадамлаб оёқ учида юриш, кўшма ва алмаш қадамлаб юриш, айланишлар, бир оёқда тик туриш, керишиб сакраб тушиш;

паст турникда: тик туриб осилиш, букилиб осилиш, орқага сакраб тушиш, акробатика-ён томонга тўнтарилиш, ўқитувчи ёрдамида кўлларда тик туриш.

**Сузиш**-сувга кўникиш машқлари, кўкракда ва чалқанча сирғаниш. Чалқанча кулоч отиб ва қурбақа усулида сузиш, сузишда қўл ва оёқ ҳаракатлари; қўл ҳаракатни нафас олиш билан мослаб бажариш, супада сувга сакраш, сувнинг ичидан старт олиш, бурилишлар, сувда ҳар хил ўйинлар ўйнаш.

**Енгил атлетика**-юриш, югуриш, гавдани тўғри тутиб юриш, гоҳ юриб, гоҳ югуриш, 30-60 м га югуриш, сакраш, арғамчидан сакраш, тўғри югуриб келиб, бир оёқда депсиниб, 40 см баландликдан сакраб ўтиш; турган жойдан узунликка сакраб, оёқларда юмшоқ тушиш. 60 см баландликда бош орқасидан улоқтириш техникаси 2,5 м баландликда ўрнатилган 1x1 м ўлчамдаги нишонга ўғил болалар 6 метрдан, қизлар 4 метрдан копток отиш.

**Кросс тайёргарлиги** машғулотлари очиқ ҳавода ўтказилади ва соғломлаштиришнинг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади. Кросс тайёргарлиги бутун мускулларни, нафас олиш ва қон айланиш системаларини ривожлантиришга ёрдам беради, модда алмашинувини кучайтиради. Кросс тайёргарлиги машғулотлари кучни, чидамлилиқни оширади, жасурлиқни, тез хулоса чиқаришни ҳамда жойда мўлжал олишни тарбиялашга имкон беради. Агар кросс ўтказиладиган жой болаларга таниш бўлса, у ҳолда олдиндан белгиланмаган бўлса ҳам кроссни ўтказиш мумкин. Бу ҳолда ўқувчиларга масофанинг бирор-бир контрол нуқтаси кўрсатилади ва болалар шундан ўтишлари шарт.

**Спорт мусобақалари** ўқувчилар учун “Спорт” байрами дастурига 60-100 метр югуриш, узунликка сакраш, баландликка сакраш, 1500 метрга югуриш, ётган ҳолда осилиб тортилиш, 50 метрга сузиш, улоқтириш, эстафеталар, спорт-гимнастика машқлари киритилган. Оммавий спорт-гимнастика машқлари мазмунига эркин машқлар, акробатика элементлари, пирамида, якка чиқишлар, қайта сафланишлар, турли буюмлар билан машқлар киритилиш зарур. Шунингдек, бунга ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, тўсиқларни ошиб ўтиш эстафеталари киритилиши керак. Мусобақаларга тайёрланиш даврида ҳар бир синфда мазкур дастурни бир неча марта такрорлаб кўриш керак. Синф бўйича мусобақа ўтказишда синф 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. Ўқувчилар мусобақанинг умумий якуни чиқарилаётганда интизом ҳам ҳисобга олинишини билганлари учун, ҳар бир оддий машқни бошловчи кўрсатаётгандек бажаришга ҳаракат қиладилар. 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. Ҳамма ҳакамлар учун кийим бир хил-ёшлар байрами формаси, ҳар бирининг ўнг қўлига махсус белги боғланади. 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. Мусобақалар тамом бўлгандан кейин бош ҳакам ва котиб умумий якунни чиқариш ва мукофотни тайёрлаш учун йиғилишади. Мукофот топширилгандан сўнг энг биринчи ғолиб жамоа, кейин эса навбатма-навбат

ўрин олган жамоалар томошабинлар қарсақлари ва мусиқа оҳанглари остида залдан чиқадилар.

**Ритмик гимнастика:** Жисмоний тарбиядан янги дастурда I-XI синфлар учун ритмик гимнастика элементларини ўргатиш кўзда тутилган. Ритмик гимнастика-бу болаларни соғломлаштиришга йўналтирилган бўлиб, унинг асосий мақсад ва вазифалари ёш авлодни тарбиялаш, уларда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш малака ва одатларини шакллантириш, машқларнинг гармоник бирлиги, югуриш, сакраш, рақс элементларидан тузилган комбинацияларни эмоционал-ритмик музика жўрлигида узлуксиз бажаришдан иборатдир. Ритмик гимнастика-ўртача шиддат билан ижро этилувчи машқлардан иборат бўлиб, унинг умумий суръати секин югуришга тўғри келади.

Ритмик гимнастикага рақс элементлари киритилса ҳам, унинг асосини барибир гимнастика машқлари ташкил этиши керак. Уларнинг комбинацияси ҳамма мускул гуруҳлари учун машқларни ўз ичига олган бўлиб, қўллар, бўйи, орқа, қорин мускуллари учун қийин бўлмаган машқлар, яъни қўлни букиш ва ёзиш, энгашиш, силташ, гавдани буриш ва илгари таниш бўлган кўплаб машқлардан иборат бўлиши керак. Жисмоний машқ ўзининг йўналишига кўра инсонинг рўҳий табиатига таъсир қилади, уни такомиллаштириб боради.

Ритмик гимнастика биринчиси тайёрлов қисми бўлиб, унга қадди-қоматни ростловчи ва нафас олиш, организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатувчи машқлар киритилади. Иккинчиси, бўйин, қўл, елка, гавда, оёқ мускуллари, югуриш ва сакрашлар, ҳар хил мускул гуруҳлари учун машқлардан иборат бўлади. Учинчиси бўшаштириш, нафас олиш ва тўғри қадди-қоматни ривожлантирувчи машқлар киритилади.

*Соғлиги заиф ўқувчилар жисмоний тарбияси мақсади ва вазифаси, шакллари, услублари:* мактаб ўқувчилари соғлигининг хусусиятлари: соғлиги заиф ўқувчиларни соғломлаштиришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти: соғлиги заиф ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мазмуни ва

услугиетининг хусусияти; тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳларда жисмоний тарбиянинг мазмуни, услугиети, воситалари.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида махсус тиббий гуруҳларда жисмоний тарбиянинг мазмуни, услугиети, воситалари. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида махсус тиббий гуруҳларда жисмоний тарбиянинг мазмуни, услугиети, воситалари.

Мактабда жисмоний тарбияни йўлга қўйиш шакллари орасида синфдан ташқи ишлар шакли катта аҳамиятга эгадир. Синфдан ташқи ишлар ўқувчилар жисмоний тарбиясини олиб боришда, уларни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланишларини йўлга қўйиш ва ёшлар спортини тараққий эттиришда, шунингдек умуман таълим-тарбия ишларини яхшилашда мактабга ёрдам бермоғи керак.

Бу вазифаларни амалга ошириш учун ўқувчиар жисмоний тарбия жамоа тўғаракларига оммавий равишда жалб қилинади, барча ўқувчилар билан жисмоний тарбия ва спортга доир оммавий тадбирлар ўтказилади. Жисмоний тайёргарликни назорат қилишга тайёрланиш ва топшириш ишлари олиб борилади, жисмоний тарбия байрамлари, спорт мусобақалари, ўйинлар, походлар, экскурсиялар ўтказилади. Мактабда ўқувчилар, уларнинг ота-оналари ва мактаб ўқитувчилари ўртасида жисмоний тарбия ҳамда спортни тарғибот ва ташвиқот қилишга оид ишлар олиб борилади. Мактаб жисмоний тарбия ва спорт жамоаси оммавий спортнинг асосий ташкилий шаклидир. Жисмоний тарбия жамоалари ўқувчиларининг ҳаваскорлик ташкилоти бўлиб, мактаб директори ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг раҳбарлигида иш олиб боради. Жисмоний тарбия жамоани, агар унинг состави камида 25 ўқувчидан иборат бўлса, уюшган жамоа ҳисобламоқ лозим.

Жисмоний тарбия жамоанинг ҳамма ўқув-спорт ишлари ўқувчиларнинг спорт турига қизиқишларини ҳисобга олиш асосида спорт турлари ва умумий жисмоний тайёргарлик тўғаракларида олиб борилади.

Тўғаракларда жисмоний тарбия фаоли спорт турларидан ҳакамлар, жисмоний тарбия ўқитувчисига ёрдам берувчи жамоатчи инструкторлар

тайёрлайди. Мактаб жисмоний тарбия жамоасида энгил атлетика, гимнастика, сузиш ва спорт ўйинлари тўғараклари етакчи тўғараклар бўлмоғи керак. Энгил атлетика ва спорт ўйинларини тараққий эттиришга алоҳида эътибор берилмоғи лозим. Кўпчилик мактабларда гимнастика заллари ва тегишли асбоб-анжомлар йўқ. +андай тўғараклар ташкил этиш кераклиги ҳақидаги масала ҳар бир мактабнинг мавжуд шароитини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилинмоғи даркор.

Тўғараклар фаолияти мактабнинг шароитларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилади. Мактабда спорт ишларини йўлга қўйиш ишига мактаб директорининг раҳбарлик қилиши катта аҳамиятга эгадир. Мактаб директори бу ишларни амалга ошириш учун керакли шароит яратиши, машғулотлар ўтказиладиган жой билан таъминлаши, керакли асбоб-анжом ва жиҳозлар сотиб олиши лозим. Спорт ва оммавий жисмоний тарбияни йўлга қўйиш ҳамда ўтказиш ишларига мактаб ёшлар ташкилотларини, синф раҳбарларини, бутун педагоглар жамоасини ва мактаб врачини жалб этиш даркор. Мактаб директори ўқувчиларнинг ота-оналарини мактабни оталиққа олган ташкилотларни бу ишга жалб этмоғи керак.

Оммавий-спорт ишларининг асосий турлари қуйидагилардир: жисмоний тарбия ва спорт тўғараклари иш фаолияти, спорт мусобақалари, жисмоний тарбия ва спорт байрамлари, спорт чиқишлари, ўйинлар, жисмоний тарбия ва спорт тарғибот ҳамда ташвиқотининг турли шакллари-сайрлар, экскурсиялар, туристик походлар.

Мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказиладиган спорт мусобақалари уларнинг соғлиқларини мустаҳкамлашга ёрдам бериши, уларга спорт кўникмалари ва малакалари сингдириши, уларга ҳаётий муҳим ҳаракатланиш сифатларини тараққий эттириши зарур. Спорт мусобақалари машқ қилиш ишларининг табиий яқуни ҳисобланади.

Мактабда ўқув-тарбия ишларининг самарадорлигини ошириш синфдан ташқари машғулотларга диққатни қаратиш билан таъминланади. Янги ўқув дастурлари болаларнинг ўқишига юқори талаблар қўяди. Зўр ақлий меҳнат









Умумий жисмоний тайёргарлик машғулоти, жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштирувчи тадбирлар ва спорт тренировка машғулоти жараёнида олиб борилади. Шу билан бирга умумий жисмоний тарбия машғулоти билан оилада ва яшаш жойларида мустақил шуғулланиш жараёнида фойдаланиш мумкин. Умумжисмоний тайёргарлик машғулоти асосан жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Умумий жисмоний тарбия машғулоти буюмлар билан тринажёрларда, ҳамда рақибнинг қаршиликлари билан ўтказилади.

Умумий жисмоний тарбия машғулоти билан шуғулланишда бир неча талабларга риоя қилиш керак. Машғулотлар жисмоний тарбия дастурига мувофиқ қатъий режа асосида ташкил этилиши керак. Машқлар шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига мувофиқ қўлланилади. Ёш болалар билан машғулотлар мураббий ва устозлар раҳбарлигида олиб борилади.

Умумий жисмоний тарбия машғулоти жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Булар тринажёрлардан ва оғирликлар билан бажарилувчи куч машқларидан чидамликни ошириш учун кросс югуришларидан тезкорликни ва чаққонликни ривожлантирувчи спорт ўйинлари ва қисқа масофага югуришларидан, ҳамда эгилувчанликни ривожлантирувчи акробатика машқлардан иборат бўлиши мумкин.

Жисмоний фазилатларни ривожлантиришда ёш, жинс ва жисмоний ривожланиш даражасига эътибор бериш керак. Куч фазилатини ривожлантириш машғулоти билан 15 ёшдан шуғулланиш мумкин бўлади. Чаққонлик фазилатини ривожлантириш, ўзини бошқара олиш ва мувозанат сақлай олиш қобилиятларини тарбиялаш машғулоти билан болалар 13 ёшдан жалб этилиш мумкин. Тезкорлик фазилати қисқа масофага югуришлар, ҳаракатларни тез бажариш ҳисобига ривожлантирилиб борилади, бундай машғулотларда болалар 10-11 ёшдан иштирок этишлари мумкин. Чидамлик фазилати қийин ривожлантириладиган фазилат ҳисобланиб бу

машғулотларга ҳам болалар 15 ёшдан юқори бўлганда жалб этилади. Машғулотлар асосан узоқ масофага юришлар, югуришлар ва ҳаракатларни узоқ вақт ва кўп марта такрорлашдан иборат бўлади. Эгилувчанлик фазилати эрта 5-6 ёшдан ривожлантириш мумкин бўлсада, мунтазам эгилувчанлик машқларини бажариб туришни талаб этади, аксинча бўғимлар ҳаракатчанлиги тез йўқолиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларида барча жисмоний фазилатларни биргаликда ривожлантириб боришни талаб этади. Шундагина жисмоний ривожланиш даражаси ҳар томонлама бўлиши таъминланади.

Эрталабки бадантарбия машғулотлари ўқувчиларни ўқув жараёнига тайёрлаш ва соғломлаштириш вазифаларини бажаради. Эрталабки бадантарбия машғулотлари ўқувчилар уйида ҳамда яшаш жойларида мустақил равишда ташкил этиш керак.

Спорт тўғараклари машғулотлари ўқувчиларига спорт турлари ҳаракат ва машқларини эгаллашга ҳамда жисмонан баркамол бўлишга ёрдам беради. Ўқувчилар билан соғломлаштириш ва чиниқиш воситаси сифатида туризм ҳамда сайёҳлик юришлари машғулотлари ташкил этилади. Бу машғулотлар давомида ўқувчилар организмнинг табиат омиллари ёрдамида чиниқиб касалликларига чидамлилиқ даражаси ортади.

Ўқувчилар жисмоний тарбия жараёнлари амалий касбий жисмоний тайёргарлик тадбирлари шаклида амалга ошириши керак. Бу билан ўқувчилар келажакда етук мутахассис ва жисмонан баркамол, тажрибали кадр бўлиб етиши таъминланади.

Кейинги йилларда Республикамиз миқёсида амалга оширилаётган ҳайрли ишлардан бири ҳар томонлама етук баркамол ва соғлом авлодни вояга етказиш дастурини рўйхатга чиқариш мақсадида, болалар спортини ривожлантиришга катта аҳамият берилаётганлигидир.

Болалар спортини ривожлантириш борасида Ўзбекистоннинг ўзига хос табиий иқлим шароитига ва анъаналарига мос келадиган истиқболли спорт турларини танлашда илмий асосда ёндашув, спорт мактаблари ва

тўғараклари ишини тўғри ташкил этиш ўқувчи-ёшлар қалбида спортга кизиқиш, ҳавас ва интилишни ўргатишга етарлича аҳамият бераётганлигига эотибор қаратилганлигидир.

Жойларда болалар спортининг бугунги ҳолатини ҳар томонлама чуқур таҳлил қилиш жамиятимизда спорт маданиятини ривожлантириш, маҳалла, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларидаги жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийларининг билими ва касбий савиясини кўтариш, мавжуд муаммоларни атрофлича ўрганиш, мавжуд имкониятлардан самарали ва оқилона фойдаланиш, оилавий мусобақаларни ташкил этиш ҳозирги кун талаблари ҳисобланади.

Бугун Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, у орқали миллатнинг ҳам қиз, ҳам ўғлини тарбиялаш масаласи ўзбек оиласини мустаҳкамлаш, жамиятни поклаш, маънавиятни баркамоллаштириш каби ишларни амалга ошириш асосий вазифалар бўлиб қолмоқда.

Шуни унутмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан ҳалос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етишлари керак.

Демак, ана шундай фазилатларга эга бўлган шахс бизга, ҳаммамизга керак, ота-онага ҳам, устоз-мураббийларга ҳам, маҳалла фаолларига ҳам, ишлаб чиқаришни ташкил этувчи мутахассисларга ҳам, энг асосийси бу кадриятларни шахсининг ўзи биринчи навбатда манфаатдордир.

Бунда асосан жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва шу соҳа мутахассисларидан фидоийлик талаб қилинади. Бу соҳа мутахассисларидан эса, энг аввало, болаларда спортга меҳрни ошириш талаб этилади.

Бугунги кунда ҳукумат ҳужжатларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини узлуксиз равишда ташкил этиш, ёш авлодни соғлом ва

баркамол вояга етишини таъминлаш учун туғилажак оиласидан, онанинг хомиладорлик чоғидан, мактабгача тарбия муассасалари, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлари, олий ўқув юртлари, ҳарбий хизмат ишлаб чиқариш жабхалари, маҳаллаларда бошлаш кераклиги, ўрта ва катта ёшдаги кишилар, меҳнат фахрийлари билан якка тартибда машғулотлар олиб бориш, бир сўз билан айтганда, барча жабхаларда аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилишга эришиш катта аҳамиятга эга эканлигини унутмаслигимиз керак.

Ҳар бир хонадонда ота-она фарзандига жисмоний тарбия ва спортнинг моҳияти, ҳаётдаги ўрни тўғрисида насихат берибгина қолмасдан, амалда шуғулланганларидагина болалар ёшликдан оқ шуғулланадилар ва бу уларнинг кундалик ҳаётларида одатга айланиши шубҳасиздир. Оилада бола руҳиятига сингдирилган оддий бир одат унинг ҳаётида ҳамроҳга айланади. Бундан ташқари оддий фойдали одатнинг мустаҳкамланганлиги болани кейинчалик ўқув жараёнидаги фанларни ўзлаштиришга ёрдам беради ва иродасини чиниқтиради.

Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши, спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб етишишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи-мураббийлар масъулликларини унутмасликлари керак.

Дарсдан ташқари ишларга қўйиладиган талаблар, педагогик раҳбарлик: мактаб директори, пед.жамоат: дарсдан ташқари ишларни ташкилотчиси, жисмоний маданият ва ҳарбий таълим ўқитувчилари, синф раҳбарининг ва ёшлар ташкилотининг бурчлари. Дарсдан ташқари ишларнинг шакллари, режалаш, календар режа, мусобақа низоми.

Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиши спорт машғулотлари шаклларида бўлади.

**Спорт машғулот**-бу танланган спорт турида юқори спорт натижаларига эришишга йўналтирилган педагогик ихтисослаштирилган спорт такомиллашуви жараёнидир.

**Спорт машғулотларининг мақсади** мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасига эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юксак натижаларни намоёйиш этишдан иборатдир.

1) танланган спорт турининг техника ва тактикаси, чуқур ўзлаштирилади;

2) жисмоний қобилиятлар ривожининг зарур даражаси тасдиқланади;

3) спортчилар организмнинг функционал имкониятлари кучаяди ва соғлиги мустаҳкамланади;

4) машғулот ва мусобақалар вақтида спортчи ҳаракатларининг юқори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъминловчи руҳий, ахлоқий-иродавий сифатлар мақсадли равишда тарбиялаб борилади;

5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини юзага чиқариш қобилиятини мажмуали тарзда такомиллаштириш ва уни мусобақа фаолиятида намоёйиш этиш амалга оширилади;

6) машқ ва мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ҳамда амалий тажриба эгалланади.

**Спорт машғулот** **воситалари**-бу танланган спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклланадиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариш мумкин.

## Хулоса

Магистрлик диссертациямизда таълим муассасаларда болаларни жисмоний тарбиялаш, соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ҳамда шакллари кенг ўрганилди. Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий ва услубий адабиётлар, ўқув қўлланмалар, дарсликлар, кино ва видеофильмлар ҳамда интернет материаллари таҳлил этилди. Таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштиришнинг асосий воситалари жисмоний машқлар ва табиат омилларининг соғломлаштирувчи таъсири ҳисобланади. Таълим муассасаларида ўқувчилар жисмоний машқлар билан эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамлари ҳамда кун тартибидаги спорт ва соғломлаштириш тадбирларида шуғулланиб келадилар.

Жисмоний машқлар болаларни жисмоний ҳаракатларини таъминловчи асосий восита бўлиб ҳисобланади. Улар ўз бажарилиш шакли, таъсир характерига кўра умумривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар ҳамда ёрдамчи машқларга бўлинади. Умумривожлантирувчи машқлар эрталабки бадантарбия машғулотларида, жисмоний тарбия машғулотларида, спорт тўғарак машғулотларида бажарилади. Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсад ва вазифалари шуғулланувчи организмни жисмоний юкламага тайёрлаш ва жисмоний юкломани организмга бўладиган салбий таъсирини олдини олишдир. Умумривожлантирувчи машқлар ҳар бир тана қисмларига алоҳида-алоҳида ҳолатда берилади. Булар бўйин мускуллари, елка мускуллари, қўл мускуллари, гавда мускуллари, бел мускуллари, сон ва болдир мускуллари учун алоҳида турларга бўлинади. Шунингдек умумривожлантирувчи машқлар ўз бажарилиш шакли, таъсир кучи ҳамда шиддатига мувофиқ соғломлаштирувчи машқлар, тайёрловчи машқлар, тетиклаштирувчи ёки даволовчи машқларга бўлинади. Эрталабки бадантарбия машғулотларидаги умумривожлантирувчи машқлар соғломлаштирувчи ёки тетиклаштирувчи машқлар бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғаракларидаги умумривожлантирувчи машқлар тайёрлов машқлари бўлиб организмга машғулот жараёнида тушадиган жисмоний юкламага тайёргарлик кўрилади. Сурункали касалликларни даволаш ҳамда шикастланишларда тикланиш жараёнларида даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилади.

Умумривожлантирувчи машқлар шуғулланувчилар жисмоний тайёргарлиги, шахсий қизиқишлари, ёши, жинси ҳамда машғулотлар шаклига қараб қуйидаги усулларда бажарилиш мумкин. Юрган ҳолатда, югуриб, доирада, сафда, қаторларда, буюмлар билан ва шеригининг қаршиликлари билан бажарилади. Спорт машғулотларида умумривожлантирувчи машқлар акробатика машқлари билан ҳамда спорт турига хос бўлган машқлар билан ва спорт тури жихозлари билан ҳам бажарилиш мумкин.

Махсус машқлар спорт турининг ҳаракатлар техникасидан иборат бўлган машқлардан тузилади. Енгил атлетикачининг югуриш, сакраш, улоқтириш машқлари, гимнастикачининг осилиш, таяниш, мувозанат сақлаш, таяниб сакраш, акробатика машқлари, спорт ўйинларида баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теннис спорт турларида тўп олиб юриш, тўп узатиш, тўп қабул қилиш, тўпга зарба бериш ҳаракатлари, сузувчининг кроль, брасс, баттерфляй, дельфин сузиш усулларининг ҳаракатлари, шунингдек, якка кураш турларида зарба бериш, химоя қилиш, улоқтириш, қайириш, бўғиш, оғритиш каби ҳаракатларни махсус машқлар жумласига киритиш мумкин.

Юқорида келтирилган махсус машқларни эгаллашда спортчининг мустақил қиладиган ҳаракатлари шунингдек жихозлардаги ва буюмлар ёрдамида амалга ошириладиган машқлар ёрдамчи машқлар деб аталади. Ёрдамчи машқларнинг вазифалари спорт турларига мувофиқ бўлган махсус машқларни ўрганиш, такомиллаштириш бўлиб ҳисобланади.

Табиат омиллари ҳисобланган сув, қуёш ва ҳаво муолажалари болалар соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситаларидан биридир. Очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш

тадбирларининг жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш аҳамияти катта. Шунингдек табиат қўйнига ташкил этиладиган сайрлар ва саёҳатларда ҳам болалар табиат омиллари ёрдамида чиникиб борадилар. Болаларни ёз фаслларида сув муолажаларини мунтазам қабул қилиши, куёш нурларида тобланиш, куз ва қиш ойларида ҳамда баҳорда тоза ҳавода сайр ва саёҳатлар ташкил этилиши, улар организмини соғлом бўлиши ва касалликларга чидамлилиги ортишини кафолатлайди. Магистрлик диссертациямиз илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида Пахтаобод туманининг 32-махсус таълим муассасаси ўқувчилари жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари ва воситалари ўрганилган. Илмий тадқиқот ишларимизнинг педагогик услубида болаларнинг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлари меъёрий ҳужжатлари бўлган таълим муассасалар жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбиядан дарс машғулотларининг чорак режалари, спорт тўғараклари машғулотларининг ойлик режалари, жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларининг баёнлари, спорт мусобақалари ва спорт байрамларининг йиллик режалари, спорт мусобақалари дастури, низоми ўтказилган спорт мусобақаларнинг баёнлари тайёрланди, таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот жараёнларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражалари ва соғлиги тиббий назоратлар орқали ўрганилди. Болаларнинг бўй ва тана қисмлари узунлиги, тана вазни, кўкрак қафас айланасининг ҳажми, ўпканинг тириклик сиғими ҳамда тана тузилиши турлари таҳлил этилди. Уларнинг соғлиги ва касалликлари ҳақида маълумотлар берилди. Олинган натижалар таҳлил этилиб соғлом болаларга умумий жисмоний тарбия билан шуғулланиш тавсия этилиб, жисмонан заиф ва вақтинчалик касал болалар билан соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланиш учун кўрсатмалар бериб борилди. Жисмоний ривожланиш даражалари амалий назорат меъёрлари орқали баҳоланиб болаларнинг жисмоний фазилатлари куч, чидамлилиқ, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожланиш даражалари балларда баҳоланиб

борилди. Олинган натижалар математик-статистик тахлил этилиб болаларни жисмоний ривожланишида жисмоний машқларнинг хамда табиат омилларининг аҳамияти ва роли белгиланди. (иловада келтирилади).

Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида болаларнинг соғломлаштириш тадбирларини ўрганиш учун педагогик назорат ташкил этилди. Педагогик назорат жараёнларида болаларнинг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларига жалб этиш шакллари, тадбирларда болаларнинг фаоллиги, тадбирларда иштирок этиш учун болаларда қизиқиш, вужудга келтириш хамда тадбирлар ташкил этишда жисмоний тарбия жамоасининг фаолияти ва роли ўрганилди. Шунингдек педагогик назоратда болалар билан жисмоний тарбия ва соғломлаштиришнинг тадбирларини ташкил этиш бўйича олиб борилаётган ишларнинг мазмуни ва ташкил этиш жараёнлари, мураббийларнинг фаолияти, болаларнинг шахсий қизиқишлари, ота-оналарнинг эътибори бўйича суҳбатлар, мунозаралар, баҳс ва анкеталар ўтказилди.

Таълим муассасаларида болалар билан жисмоний тарбия, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этиш бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларимизда бир қатор хулосалар қилдик.

1. Умумривожлантирувчи жисмоний машқлар болаларни организмини тетиклаштиришга ва жисмоний юкламаларга тайёрлашда асосий ўрин тутди.

2. Махсус жисмоний машқлар болаларни спорт турлари бўйича жисмоний ҳаракатлар техникасини эгаллашга ва такомиллаштиришга катта ёрдам беради.

3. Ёрдамчи жисмоний машқлар спорт турларининг махсус машқларни эгаллашда ўзига хос восита бўлиб хизмат қилади.

4. Болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш жараёнларида табиат омилларининг чиниқтириш аҳамияти муҳим ўрин тутди.

5. Очиг ҳавода ўтказилган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш таъсири катта бўлади.

6. Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаларидан болалар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларида самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафкуриси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.2000 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз.
4. 2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ.2001 Тошкент.

6. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир.2005 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Юсак маънавийт енгилмас куч. 2008 Тошкент.
8. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. 2009 Тошкент.
9. Ашмарин Б.А. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти" Тошкент."Ўқитувчи 1979 йил
10. Турсунов У. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти" +ўқон 1992 йил
11. Жисмоний тарбия. А.Нормуродов.Тошкент.1998
12. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.
13. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Дарслик. 2001й.
14. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й.
15. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й.
16. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев,
17. Ш. Хонкелдиев.Тошкент.2005
18. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С.Тошкент.2005
19. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари. 2005 й.
20. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар дастури. Т.2000-2009.
21. Жисмоний тарбиядан тўғарак машғулоти дастури. Т., 2000-2009.
22. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2007-2009

Andijov viloyati XTB tasrufidagi 32-ixtisoslashtirilgan maktab-internat  
o'quvchilarining sport to'garaklarga qatnashi haqida

M A' L U M O T

№	O'quvchining ism sharifi	Sinfi	Tugilgan yili	Sport turi	Raziyadi
1	Mashrapov Abdug'ani	7-D	11.02.1994	Boks	I
2	Abobakirova Guljamol	7-D	12.08.1996	Tens	II
3	Qosimjonov Saidjon	7-D	09.03.1996	Tak vando	I
4	Hojibekov Elshodbek	7-D	16.06.1996.	Tak vando	II
5	Akbarov Raxmatillo	7-B	14.02.1995	Boks	I
6	Qochqarov Boxodir	7-B	21.08.1996	Saxmat	II
7	Dadaboyev Azizbek	7-B	09.07.1996	Tak vando	I
8	Fozilov Abbas	7-B	16.07.1996.	Fidbol	II
9	Turg'unov Samandar	7-B	3.06.1996.	Tens	II
10	Gimsanov Ilhomjon	7-A	21.01.1996.	Tak vando	I
11	Sadirdinov Ozodbek	7-A	29.11.1996	Fidbol	II
12	Qoraboyev Dostonbek	7-A	22.11.1996	Boks	I
13	G'ulomov Shohrux	7-A	17.07.1996	Kurash	II
14	Erkinova O'g'iloy	7-A	23.07.1995	Tenis	I
15	Karimov Do'smuhammad	7-A	12.02.1995	Karate	II
16	Toshpo'latov Jalolidin	8-A	07.07.1995	Karate	I
17	Sobirov Sardorbek	8-A	06.09.1994	Kikboks	II
18	Mirzaakromov Bilolidin	8-A	15.02.1995	Tak vando	I
19	Ortiqov Dostonbek	8-A	16.12.1994	Fidbol	II
20	Umirzaqov Azizillo	8-B	05.01.1995	Kikboks	I
21	Mirzaumarov Mirzabahrom	8-B	19.04.1995	Tenis	II
22	Nuriddinov Bahodir	8-B	05.11.1994	Kikboks	I
23	Rafiqov Boburbek	8-B	29.05.1995	Boks	II
24	Tojiboyev Otabek	8-B	14.11.1994	Karate	I
25	Turg'unov Abrorbek	8-B	27.05.1995	Fidbol	II

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi :

Turg'unboyev M.

Андижон вилоятит Пахтаобод туманидаги 32-сон айрим фанлар чукур  
ўрганиладиган давлат ихтисослаштирилган мактаб-интернати

Жами ўқувчилар сони - 219 нафар, шундан қизлар 66 нафар

Мактаб интернат даги мавжуд спорт тўғарақлари

№	Тўғарақ номи	Жалб қилинган ўқувчилар сони	Тўғарақ раҳбари
1.	Воллейбол	14	Турғунбоев Мансурбек
2.	Баскетбол	16	Абдуллаев Акмалжон
3.	Стол тенниси	12	Абдуллаев Акмалжон
4.	Енгил атлетика	15	Турғунбоев Мансурбек
5.	Футбол	24	Турғунбоев Мансурбек

10 марта спорт мусобақалари ўтказилган.

Воллейбол бўйича 7-синф ўқувчилари ғолиб бўлишди.

Баскетбол бўйича 8-синф ўқувчилари ғолиб бўлишди.

Стол тенниси бўйича 7-синф ўқувчиси Абубакирова Гулжамол ғолиб булди.

Енгил атлетика бўйича 8-синф ўқувчиси Умирзақов Азизилло ғолиб булди.

Футбол бўйича 8-синф ўқувчилари ғолиб бўлишди.

Воллейбол бўйича биринчи ўринни олган ўқувчилар рўйхати

1. Низомов Билолиддин
2. Машрапов Абдуғани
3. Мирзаакромов Абдумуталиб.
4. Орзукулов Авазбек
5. Абдуллаев Ислombек
6. Кучкаров Бобурбек

Баскетбол бўйича биринчи ўринни олган ўқувчилар рўйхати

1. Ортиқов Достонбек
2. Нуриддинов Баҳодир
3. Собиров Элдорбек
4. Пулатов Сардобек
5. Ўринбоев Лочинбек

Футбол бўйича биринчи ўринни олган ўқувчилар рўйхати

1. Ганиев Сайиджон
2. Хакимов Паҳлавон
3. Маҳмудов Иномиддин
4. Мирзаабдуллаев Элдорбек
5. Собиров Сардорбек
6. Ўлмасбеков Сардорбек
7. Абдурашидов Элдорбек
8. Комилов Омаджон
9. Жалолов Хусанбой

**Андижон вилояти Пахтабод тумани 32 ихтисослаштирилган мактаб  
интернат ўқувчиларини жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Ўқувчининг исми ва фамилияси	Жисмоний тайёргарлик		Антропометрик кўрсаткичлар				ЎТС	Юрак уриш		Спорт тури
		Югуриш 100 м	Турник	Вазни	Бўйи	Ўтирган ҳолда	Ётган ҳолда қўллар букиш	Машқдан сўнг	Тинч ҳолат	Машқдан сўнг	
1	Низомов Б	14,5	10	50	1,63	89	20	2,50	64	96	Волейбол
2	Машрабов А	14,7	7	45	1,60	85	12	2,45	79	95	Енгил атл
3	Мирзаакрамов А	15,5	5	36	1,61	72	15	2,32	62	80	Енгил атл
4	Орзикулов А	16,0	6	42	1,57	65	20	2,50	80	91	Волейбол
5	Абдуллаев И	14,6	8	50	1,57	78	20	2,45	68	92	Волейбол
6	+ўчкаров Б	15,8	7	43	1,63	80	13	1,46	79	94	Волейбол
7	Ортиқов Достон	17,0	4	38	1,60	86	10	1,35	75	82	Баскетбол
8	Нуриддинов Б	14,8	5	36	1,57	65	19	2,47	63	91	Стол тен
9	Собиров Э	16,6	6	37	1,61	67	15	2,31	61	90	Баскетбол
10	Пўлатов С	18,5	8	44	1,57	72	13	2,50	62	81	Баскетбол
11	Ўринбоев Л	16,7	10	50	1,61	69	11	1,65	65	81	Стол тен
12	/аниев С	15,6	7	43	1,62	89	16	1,35	80	92	Баскетбол
13	Хақимов П	14,8	6	48	1,56	85	17	2,48	50	83	Футбол
14	Махмудов И	16,7	8	38	1,57	75	9	2,36	84	84	Стол тен
15	Мирзаабдуллаев Э	18,5	9	47	1,61	69	8	1,35	60	86	Футбол
16	Собиров С	14,8	10	37	1,63	82	16	1,45	86	92	Футбол
17	Ўлмасбеков С	15,6	8	41	1,63	85	18	2,48	63	90	Футбол
18	Абдурашидов Э	16,6	10	36	1,56	82	20	2,35	62	93	Енгил атл
19	Комилов О	17,5	6	42	1,57	81	15	1,50	60	94	Стол тен
20	Жалолов Х	18,5	4	35	1,56	63	8	1,35	65	85	Енгил атл

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши  
магистри Турғунбоев Мансурнинг “Таълим муассасаларида болаларни  
соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари”  
мавзусидаги магистрлик диссертациясига**

**Т А + Р И З**

Магистрлик диссертациясида ўқувчиларни соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари ўрганилган.

Бунда жисмоний тарбия воситалари бўлган жисмоний машқлар ва уларнинг соғломлаштирувчи таъсири, жисмоний машқларнинг умумривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларининг мақсад ва вазифалари ҳамда улар билан шуғулланишнинг назарий ва амалий усуллари таърифланган.

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларини, ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий воситалари ёритиб берилган. Таълим муассасаларида ўқувчилар билан ўтказиладиган оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари ҳамда уларни ташкил этиш ва ўтказиш усуллари ёритиб берилган.

Магистрлик диссертация ишида таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнларини олиб бориш воситаларини янада такомиллаштириш масалалари таҳлил этилган ва ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси хулосаларидан таълим муассасалари ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш жараёнларида услубий кўрсатма ва тавсиялар сифатида кенг фойдаланиш мумкин.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқот натижаларининг амалий тадбиқи ҳақида тўлиқ маълумотлар келтирилмаган. Лекин бу ҳолат магистрлик диссертацияси мазмуни ва моҳиятига салбий таъсир кўрсата олмайди. Умуман олганда магистрлик диссертациясида кутилган илмий хулосалар олинган, уни якуний давлат аттестациясида ҳимоя этишга тавсия қиламан. Ҳимояда ижобий баҳолашингизни тилайман.

**Анидиджон давлат тиллар педагогика институти  
доценти Р.Зухрутдинов**

**Анидиджон Давлат Университети  
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши  
магистри Турғунбоев Мансурнинг “Таълим муассасаларида болаларни**

**соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари”  
мавзусидаги магистрлик диссертациясига  
илмий раҳбари доцент Ҳ.Солиевнинг**

**Т А + Р И З И**

Магистрлик диссертациясида жисмоний тарбия воситаларининг соғломлаштирувчи ва жисмоний ривожлантирувчи таъсири ўрганилди. Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнлари Андижон вилояти Пахтаобод тумани 32-ихтисослаштирилган мактаб интернатида ташкил этилди. Ўқувчилар билан жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларида жисмоний машқларнинг умумривожлантирувчи, махсус ва ёрдамчи жисмоний машқлар турлари билан шуғулланиш шакл ва услублари ўрганилди. Шунингдек ўқувчиларни кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари бўлиб хисобланган сайрлар, туризм ва саёҳатларда табиат омиллари ёрдамида чиниқтириш муолажалари олиш қоидалари ва талаблари таҳлил этилди.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намоён қилди. Экспериментлар ташкил этишда, болалар жисмоний ривожланиш даражаларини ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, илмий маърузалар билан илмий ва амалий анжуманларда иштирок этилган. Илмий мақолалар ва тезислар илмий анжуманлар тўпламларига киритилган.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

**АДУ доценти Ҳ.Солиев**

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

## Т А + Д И М Н О М А С И

Андижон шаҳри

2009 йил “\_\_” июн

**Магистрлик диссертациясининг мавзуси:** Таълим муассасаларида болаларни соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари

**Бажарувчи шахс:** Турғунбоев Мансур

**Илмий раҳбар:** Андижон Давлат университети Жисмоний тарбиянинг назарий асослари кафедраси мудири доцент Ҳ.Солиев

**Расмий тақризчи:** Андижон Давлат тиллар педагогика институти доценти Р.Зухрутдинов

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

**Магистрлик диссертациясининг ютуқлари:** таълим муассасаларида ўқувчиларнинг соғломлаштириш тадбирларини самарадорлигини ортиришда жисмоний тарбия воситаларининг самарали услублари таклиф этилган.

**Камчиликлари:** илмий тадқиқотлар натижалари кўрсаткичларини математик таҳлилида сон кўрсаткичлар тўлиқ ифодаланмаган.

**Кафедра хулосаси:** магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Турғунбоев Мансурнинг «Таълим муассасаларида болаларни соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари» мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик химоя қилиш учун тавсия этилсин.

**Кафедра мудири:** доцент Ҳ.Солиев.

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Турғунбоев Мансурнинг “Таълим муассасаларида болаларни соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари”

мавзусидаги магистрлик диссертацияси

илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг

Т А Д Б И + И

Магистрлик диссертацияси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишлари Андижон вилояти Пахтаобод тумани 32-ихтисослаштирилган мактаб интернатида ташкил этилди. Педагогик амалиёт жараёнларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан шуғулланишнинг меъёрий хужжатлари, машғулотлар ташкил этиш ва ўтказиш услублари, машғулотлар жараёнида ўқувчиларга ёндошиш шакллари кенг ўрганилди.

Илмий тадқиқот жараёнларида жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларида жисмоний тарбия воситалари ҳамда табиат омилларининг соғломлаштирувчи кучидан кенг фойдаланиш услублари ва шакллари таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот усуллари тиббий-биологик услубида ўқувчиларнинг организмини жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ва амалий назорат меъёрлари орқали ўрганилди. Педагогик назоратда ўқувчиларни кун тартиби қоидаларига риоя қилиши, мусобақалар ва машғулотларда олиб борадиган фаолияти, жисмоний фазилатлар, техник ва тактик маҳоратларни мустақил такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди. Ўқувчилар билан суҳбатлар, анкеталар, мунозаралар ташкил этилди. Илмий тадқиқот услубларида ўқувчиларнинг рухий, маънавий ирода тайёргарликлари таҳлил этилди.

Магистрлик диссертацияси педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижаларининг хулосаларидан ўқувчиларни таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнларининг самарадорлигини ортиришда услубий тавсия кўрсатмалар сифатида кенг фойдаланиш мумкин. Илмий тадқиқот натижалари ўқувчилар жисмоний тарбиядан таълим ва тарбия жараёнларини такомиллаштиришда тадбиқ этилди.

**Пахтаобод тумани 32-ихтисослаштирилган  
мактаб интернат директори Ё.Мадумаров**

**Андижон Давлат Университети**

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши  
магистри Турғунбоев Мансурнинг “Таълим муассасаларида болаларни  
соғломлаштириш тадбирларининг асосий воситалари ва шакллари”  
мавзусидаги магистрлик диссертациясининг**

## **АННОТАЦИЯ**