

O'ZBEKISTON RESPUBLIKA XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI
VA METODIKASI» FANIDAN**

MA'RUZA MATNI

NAVOIY- 2005 yil

Tuzuvchilar:

**A.Q. Nurullayev, O.Q. Musayev
M.A. Aslanova**

Taqrizchi:

A.A. Jo`rayev

**Kafedraning 29-avgust 1-sonli yig`ilishida mihokama qilinib,
o`quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan.**

Mavzu: Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari.

REJA:

1. O'rta maktabda jismoniy madaniyatni maqsad va vazifalari.
2. O'rta maktabda jismoniy madaniyatni amalga oshirish yo'llari.
3. Jismoniy madaniyatga qo'yiladigan hozirgi zamon talablari.

Tayanch iboralar: jismoniy madaniyat tushunchasi, o'quvchilarni yoshini, jinsini, jismoniy tayyorgarligini hisobga olish, boshlang'ich sinf, o'rta sinf, yuqori sinf, o'quvchilarni jismoniy madaniyati, dastur bo'yicha o'quv me'yorlari va b.

Jismoniy madaniyat -barcha o'quv tarbiyaviy ishlarning tarkibiy qismidir. Shu bois:

1-dan. hukumat qarorlari asosida maktabda jismoniy madaniyat ishlarini yanada takomillashtirish.

2-dan I-IV-V-IX sinf o'quvchilarining asosiy harakatlarini rivojlantirish.

3-dan maktabda jismoniy madaniyat bo'yicha ishlarni tashkillashtirish shakllari.

4-dan maktabda jismoniy madaniyatning vazifalari.

5-dan maktabda jismoniy madaniyat bo'yicha ishlarni olib borish shartlari «jismoniy madaniyat o'qituvchilarini etakchilik roli, maktab direktori.

Sinf jumhuriyatlari, jismoniy tarbiya o'qituvchisi shifokor pedagogik jamoa bilan hamkorligi. Maktabda jismoniy madaniyat darsi maxsus fan va dars asosida tashkil qilinadi hamda o'qitiladi. Bu dars hamma fanlar qatori o'rta ma'lumoti haqidagi etukli shaxodatda o'zlashtirish haqidagi baho bilan belgilanadi. Fanning asosiy vazifasi – o'quvchilarni har tomonlama jismoniy ta'limga erishtirish. Jumaladan: har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, govda tuzilishini takomillashtirish. Jismoniy madaniyat dars jarayonida jismoniy madaniyat haqida ma'lum nazariy bilimlarni berish bilan birgalikda o'quvchilarga davlat dasturida ko'rsatilgan jismoniy harakat kila olish va malakalarni hamda gegenik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir. Jismoniy madaniyat darsi umumiy tarbiya bilan bevosita bog'langan bo'lib, o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish bilan birgalikda ijtimoiy ongini rivojlantirish, axloqiy tomonidan tarbiyalash, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi, hamda mehnatga bo'lgan ehtiyojlarini mustahkamlaydi.

Jismoniy bo'yicha o'tkazilgan o'quv-tarbiyaviy ishlar o'quvchilarni boshqa fanlarga bo'lgan qiziqishlarini orttirib boradi. Dars jarayonida shakllangan harakat, ko'nikma va tarbiyalangan jismoniy sifatlarni o'quvchilarga o'qish, mehnat qilish, sur'atini oshirib boradi. O'z navbatida maktabda o'qitiladigan boshqa fanlar ham jismoniy madaniyat darslarini yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi.

O'rta maktabda jismoniy tarbiya quyidagi shakllarda amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat dars, asosiy shakli.

- Maktabda kunlik rejimida faol dam olish.
- Sinf dan va dars dan tashqari ishlar.

Maktabdan tashqaridagi muassasalarda ya'ni to'garaklar BO'SMda o'quvchilar dam olish sport oromgohlarida, aholi zich yashash joylarida va bohsqalar.

Oilada o'tkaziladigan jismoniy tarbiya: kun tartibidagi ishlar quyidagicha jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish o'yinlari. Harakatli sport, sayohatlar, dam olish kunlarida ommaviy musobaqalar o'tkazish. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya vazifalari «Umumta'lim o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi» haqidagi Nizomda ko'rsatilgan. Maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktabning barcha pedagogik jamoasi katta rol o'ynaydi. Bu masalada birinchi navbatda jismoniy tarbiya o'qituvchisi, maktab direktori, maktabni jismoniy madaniyat va sport bo'yicha o'rinbosari, sinf jumhuriyati, maktabda ota-ona jamoalari bu masalada asosiy shaxslar hisoblanadi.

Boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarga quyidagilar kiradi: umumjismoniy tayyorgarlik guruhi, shuningdek, sport turlari bo'yicha shu'balardagi mashg'ulotlar. Sinfdan tashqari ishlarda turli shakllardagi mashg'ulotlar mazmuni va o'quvchilarning yoshiga qarab, sinf guruhlariga ajratiladi.

Sinfdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida badantarbiya darslaridagi kabi, o'quvchalarga hayotiy zarur bo'lgan mehnatsevarlik, tirishqoqlik, sobit qadamlik, qat'iyatlik fazilatlarini tarbiyalana borada.

Uning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- ta'lim-tarbiya vazifalarini hal etishga ko'maklashish;
- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlashga, organizmini chiniqtirishga, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga yordam berish.
- bolalarning badantarbiya darslarida oladigan bilimlari. ko'nikma va malakalarini chuqurlashtirish hamda takomillashtirish;
- boshlang'ich maktab o'quvchilarida tashkilotchilik kurtaklarini paydo qilish va uni rivojlantirish;
- o'quvchilarni yaxshi xordiq chiqarishlarini uyushtirish.
- bolalarda badantarbiya va sport bilan doimo shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otish.

Bolalar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ishlarning asosiy mazmuni badantarbiyaga oid o'quv dasturi materialini hisoblanadi. Bu materiallardan o'quvchilarning turli mashqlarni odatdagi va murakkab sharoitda, xususan, dalada bajarish ko'nikmasi va malakasini takomillashtirish maqsadida foydalaniladi. Badantarbiya jamoasi va to'garaklariga umumiy jumhuriyatilik jismoniy tarbiya o'qituvchisi zimmasiga yuklatiladi.

O'quvchilar to'garak va badantarbiya jamoasiga o'zlari xoxlab kiradilar, buning uchun og'zaki ariza berish kifoya.

To'garak azolarining umumiy majlisida kengash a'zolari saylanadi. Bu kengash barcha ishlarni yoshlar tashkiloti bilan chambarchas aloqada, maktab direktori nomidan tasdiqlangan reja asosida tashkil etadi va olib boradi.

Maktabdagi barcha sinfdarda badantarbiya tashkilotchilari saylanadi. Ular sinf jumhuriyatlari boshchiligida ish olib boradilar, o'z sinfdoshlarining maktabda o'tkaziladigan turli ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida qatnashishlarini uyushtiradilar.

Jismoniy tarbiya to'garagi. Jismoniy tarbiyadagi sinfda tashqari ishlarning asosiy shakllaridan jismoniy tarbiya to'garagidir. To'garakning hamma ishlari o'quvchilar tashkiloti bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Har bir sinfda badantarbiya tashkilotchisi saylanib u o'quvchilarni jismoniy tarbiya to'garagining tadbirlarida qatnashishga jalb etadi. Boshlang'ich maktabdagi sharoit va shug'ullanuvchilarning miqdoriga qarab to'garakni tashkil qilish shakllaridan biri tanlanadi. To'garakni tashkil qilish har bir sinf uchun alohida yoki o'quv materialini o'zlashtirishda orqada qolayotgan barcha boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun alohida bo'ladi. To'garak ichida 20-30 kishidan iborat bo'lgan o'quv guruhleri ajratiladi Mashg'ulot haftasiga bir-ikki marta 45 daqiqazal o'tkaziladi.

Vazifalar:

- a) kichik yoshdagi maktab o'quvchilari harakatlanish rejimini faollashtirish.
- b) o'quvchilarning maxsus bilimlari va harakat ko'nikmasi ko'lamini kengaytirish.
- v) jismoniy mashq mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish.

Mashg'ulot mazmuni, yo'nalishi o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, ularning «harakatlar maktabi»ni egallashlari, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, o'quv dasturi materialini sifatli o'zlashtirishni ta'minlashi kerak.

Mashg'ulotga maktab dasturidagi asos qilib kiritiladi, lekin ular murakkablashtirilgan sharoitda va ko'proq o'yin shaklida bajariladi. Masalan, saflanish mashqlari, vaqtni chegaralash bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing har xil qismlari harakatlarini qo'shib olib borish va boshqalar. Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun darsga nisbat o'yinlar va sport musobaqalari unsurlari estafetasi keng qo'llaniladi. Buning uchun joylarda o'yinlarni sayr bilan o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Vositalarni qo'llash majmualari tavsiyaga ega. Mashq turlarini yillik rejalashtirishda taqsimlash dastur materialidagi majburiy darslar ketma-ketligiga qarab belgilanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shu'basi «badantarbiya Fani bo'yicha qo'shimcha ish shakllaridan biri va ixtisoslashtirilgan sport mashshulotlariga o'tish bosqichi hisoblanadi. U yoki bu sport turlari ixtisoslik uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, qiziqish va imkoniyatlarini aniqlash maqsadida tuziladi.

Shu'baga qabul qilinganlardan yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda 20-25 kishidan iborat o'quv guruhleri tuziladi.

Mashg'ulot haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o'tkaziladi.

Vazifalari:

- a) imkoni boricha ko'proq o'quvchilarni tashqillashtirilgan jismoniy mashq mashg'ulotlariga jalb qilish va sport ixtisosligini tanlashga ta'sir ko'rsatish.
- b) o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu asosda o'quv dasturi talablarini muvaffaqiyatli bajarishga yordamlashish.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Makamasining «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risidagi qaroriga binoan «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari 2000 yildan boshlab joriy qilindi.

«Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari O'zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosidir. Nazorat me'yorlari aholining o'qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo'lgan jismoniy tayyorgarligining umumiy darajasi aniqlanadi. Testlar salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faolligining oshishiga yordam beradi. «Alpomish» maxsus testlari erkaklar, «Barchinoy maxsus testlari esa xotin-kizdar uchun mo'ljallangan.

Testlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish, sog'ligini mustahkamlashga bo'lgan extiyojini qondirishi hamda hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasi sanaladi. Shuningdek, testlar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga doir asosiy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallashga, o'qish, mehnat va dam olish mobaynida jismoniy mashqlarning xilma xil shakllaridan foydalanishga iste'dodli sportchilarni aniqlash va tarbiyalash maqsadida ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradi.

«Alpomish» testlari 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan erkaklar, «Barchinoy testlari esa 6 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan xotin - qizlar uchun mo'ljallangan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari uch guruhga 5-6, 7-8 va 9-10 yoshlilar. Yosh guruhlariga quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalga oshirishlari kerak.

5-6 yoshlilar

1. Bilish. Yuvinish, artinish, cho'milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashq, o'yin, sayr uchun kiyimlarni tanlash.
2. Bajara olish. Jamoada o'zini tuta bilish, musiqa jurligida raqs tushish, nostandart buyum va jihozlardan foydalana olish.

7-8 yoshlilar

1. Bilish. Shaxsiy gigiena, Badantarbiya. Suv muolajalarini qabul qilish, terlash va sovishning oldini olish, kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish tartibi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.
2. Bajara olish. Darslarda badantarbiya daqiqalarini bajarish.

9-10 yoshlilar

1. Bilish. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. O'quv kun tartibida jismoniy mashqlar. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlardan oldingi ovqat tartibi. Jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari. Chiniqish va uning shartlari «asosiy manbalari».
2. Bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish Sport sektsiya mashg'ulotlarida o'zini o'zi himoya qilish.

6-10 yoshli maktab o'quvchilari uchun tubandagi sinov va me'yor turlari tavsiya qilingan.

- Yugurish - 30 m, poyga - 100 m, mokisimon yugurish - 3x10 m
- Sakragichda sakrash
- Ko'p sakrashlar

- Kichik koptokni nishonga va uzoqqa uloqtirish
- Joyidan va yugurib kelib, uzunlikka sakrash,
- Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish.
- Suzish
- Osilish va sakrashlar
- Yaylovlarga sayr qilish, 3 km sayr
- Arqonga osilib chiqish
- Turnikda osilib qo'l-oyoqni chalishtirib o'tish.

Barcha sinov me'yor turlari talablari «hisobga olish» va Nishon uchun» bajariladi, ya'ni «Nishon uchun» me'yorlari talablarini bajarganlarga ko'krak nishonlari beriladi. Sport shu'balari bip sport turida shug'ullanishni xoxlovchilar uchun tuziladi.

Vazifalari:

- a) tayyorgartigi yaxshi bo'lgan o'quvchilarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish,
- b) o'quvchilar qobiliyatining tanlangan sport turida takomillashuviga yordam berish va shu asosda sport ixtisosi «kvalifikatsiyasi» talablarini bajarish;
- v) o'quvchilarni tuman «shahar» musobaqalarida maktab jamoasida qatnashish uchun tayyorlash,
- g) musobaqada xakamlik va instruktor «yo'riqchi»lik ishlari bo'yicha bilim va malakalarini egallashlariga yordamlashish.

Shu'balarni tuzishda mashg'ulotlarni uyushtirish soddaligi bilan farq qiladigan, qimmatbaho va murakkab jihozlarni talab etmaydigan, o'quvchilar ommaviylikini taminlaydigan, shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligiga imkoniyat yaratadigan, amaliy ahamiyatga ega hamda o'quv dasturi mazmuni bilan bog'liq bo'lgan sport turlariga asosiy o'rin berilmog'i kerak.

Shu'baga asosiy tibbiy guruh o'quvchilari «vrachdan mashg'ulotga ruxsatnoma olganlar» qabul qilinadi. Saralash tanlovini o'tkazish maqsadga muvofiq emas, bu o'quvchilarning sport ixtisosligini tashlashini chegaralaydi va sinfdan tashqari ishlarning vazifalariga zid hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.

6. I.Karimov. Yuksak Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M. «FIS» 1997 yil.
10. B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.Prosvehenie 1990 yil.
11. I.Usmonxo'jaev T. S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari «O'qituvchi» 1975 yil.
12. L.P. Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazoriy asoslari. Toshkent 1994 yil.
14. N.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent. «O'qituvchi» 1988 yil.

**Mavzu: Jismoniy madaniyat bo'yicha Davlat ta'lim standarti.
«Jismoniy madaniyat bo'yicha dastur»**

Reja:

1. DTSning va mazmuni.
2. Maktab o'quvchi yoshlari tayyorgarligini hisobga olish.
3. DTS tavsifi va uning mazmuni.
4. DTS maktabda o'quv ishlarini rejalashtirishning asosiy hujjat ekanligi.
5. Tushuntirish xati «boshlang'ich, o'rta va yuqori sinflarni keyosiy tavsifi».

Tayanch iborasi: DTSni mazmun va mohiyati, tushuntirish xati, boshlang'ich, o'rta, yuqori sinflarning qiyosiy xarakteristikasi, rejalashtirish mazmuni, nazariy - amaliy tushunchalar.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti «UO'TJTDTS» ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni; o'quvchilar tayyorgarligining zarur va etarli darajasi hamda bitiruvchilarga qo'yiladigan talablarni; ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini bednaab bsradi.

UO'TJTDTS umumiy o'rta ta'limda ta'lim jarayonining tashkil etilishi va mazmunini, ta'lim muassasalari faoliyatiga hamda jismoniy ta'lim va tarbiya sifatiga baho beruvchi, tartibga soluvchi tegishli me'eriylar hujjatlarni «o'quv rejalari, dasturlari va boshqalar» yaratish uchun asos sanaladi.

UO'TJTDTS qaysi idoraga buysinishi va mulkchilik shakllaridan katiy nazar O'zbekiston Respublikasi xududida joylashgan umumiy o'rta ta'limning barcha ta'lim muassasalari uchun majburiydir.

Ushbu standartlarni tayyorlashda O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi Qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ta'lim va kadrlar tayyorlash, barkamol avlodni tarbiyalash tizimini islox qilish to'g'risidagi 1992 yil 6 oktyabr Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining «Uzluksiz ta'lim tizimi uchun davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etish to'g'risidagi 5.01.1998 yil 5-sonli qarori va quyidagi standartlardan foydalanildi:

- Umumiy o'rta ta'lim davlat ta'lim standarti. Asosiy qoidalar. 1998 yil;
- RSTuz 1.0-92. O'zbekiston Respublikasining standartlari bo'yicha davlat tizimi;
- RSTuz 1.1-92. O'zbekiston Respublikasining standartlari bo'yicha davlat tizimi;
- O'zbekiston Respublikasi standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish tartibi;
- RSTuz 1.10-92. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Korxonalar standartlarini ishlab chiqish, kelishib olish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish;
- GOST 1.5-93. Davlataro standartlashtirish ishlarini o'tkazish qoidalari. Standartlarning tuzilishi, bayoni, rasmiylashtirilishi va mazmuniga qo'yiladigan talablar;
- RSTuz 1.8-94. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Jumhuriyatiy hujjatlarni va tavsiyalarni ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va davlat standartini qayddan o'tkazish tartibi;
- RSTuz 1.9-95. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Soxa standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish tartibi;
- RSTuz 1.9-95. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Soxa standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish tartibi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi Qonuniga ko'ra 7-modda davlat ta'lim standarti davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarini man etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi.

«Ta'lim to'g'risidagi Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim olish yo'llari xilma - xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti Jismoniy tarbiya va ta'lim kursi mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga o'quv rejasidagi o'quv

soatlari», majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasigajismoniy sifatlarining rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalarining shakllanishi», sutka, hafta, yil davomidagi harakat rejimining majburiy hajmiga; o'quvchilarning nazariy tayyorgarligigajismoniy tarbiya, gigiena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar» qo'yiladigan talablaryig'indisini belgilab beradi.

Shunday qilib, mazkur standart o'quvchilarning bilimlari, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy axloqiy va jismoniy sifatleri doirasini tartibga soladi; butun umumiy o'rta ta'limga singdiradi, o'quv-tarbiya jarayoniga miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi.

UO'TJTDTsning acociy vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. Jismoniy madaniyat ta'limning darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash.
2. Jismoniy tarbiya mazmunining xalqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya sohasida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jaxon darajasiga olib chiqish.
3. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy - davlat yo'li bilan tartibga solish.
4. Turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish.
5. Ta'limni insonparvarlashtirish.

Jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish.

UO'TJTDTsning har bir vazifa Davlat ta'lim standartlari haqidagi NizomdaO'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 5.01.1998 50-sonli ilova, Davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etishga doir talablardaToshkent, O'zPFITI, 1998.» mufassal yoritiladi.

«Jismoniy tarbiya maktab kursi maktabning o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va extiyojlarini shakllashtirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida yagona bug'in bo'lmasada, lekin asosiy sanaladi.

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari - maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori Tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soat hisobidan belgilangan «1-jadval».
2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika: umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va paO'zalar; ko'ngilochar o'yinlar.
3. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar.
4. Umummaktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.
5. Mustaqil mashg'ulotlar: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida; BO'SM sport shu'balaridagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshpangich sinf o'quvchilari uchun 8-10 soat, 5-9 sinf o'quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlari uchun etarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus»individual-differentsial»rejim o'rnatiladi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmuni, metodik asosi O'zbekiston Respublikasi Xayak ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi «1993-1998 yillar» bilan belgilab berilgan.

Dastur bo'limlarini o'tish uchun vaqtining taxminiy taqsimoti jadvalda ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiya o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, shaxsini har tomonlama rivojlantirish, mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlash, shuningdek, hayotiy muhim harakat, malaka va ko'nikmalarni egallashda katta rol o'ynaydi.

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

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

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

- o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarni, mehnatsevarlik, faollikni tarbiyalash;

- o'quvchilarni jismonan baquvvat, elchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni engishga kodir etib tarbiyalashga;

- o'quvchilarda hayoti muhim malaka va ko'nikmalarni «yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, anjomlaridan foydalana olish» shakllantirishga;

-o'quvchilarning jismoniy mashqlar gigienasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarini boyitishga;

- o'quvchilarni Olimpiya o'yinlari tarixi, Firdavsiy, Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Bobur, Maxmud Qoshg'ariy, Abdulla

Avloniy va boshqa buyuk olimlarning g'oyalari, Alpomish, Paxlavon Maxmud,

Barchinoy, Tumaris, Askar polvon va boshqa paxlavonlarning hozirgi kundagi atoqli sportchilari bilan tanishtirishga:

- bolalarning maktabda o'qitishning birinchi kunlaridan boshlab jismoniy tarbiya darslarida ularning «tabiat-sog'lik-inson» tushunchasini o'zlashtirib olishlariga erishish kerak.

O'quvchilarda usimliklar va xayvonot olamini muxofaza qilish, suv va havoni ifloslantirmaslik va boshqa shu kabi fazilatlarni tarbiyalash va chuqurlashtirish muhimdir.

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

1-4 sinflarda jismoniy tarbiya darslari o'g'il bolalar va qizlar bilan birgalikda o'tkaziladi. 5-9 sinflarda esa o'g'il bolalar va qizlarni alohida guruhlariga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Qizlar bilan darslarni va mashg'ulotlarni imkon qadar ayol o'qituvchi o'tkazish kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari «havo, suv, quyosh» va gigienik omillar «shaxsiy va jismoniy gigienaning ijobiy ta'siri bilan qo'shib olib borilishi zarur.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitlarida jismoniy tarbiya darslari, asosan, ochiq havodamustasno holatlar: yomg'ir, Q140Sgacha havo harorati, quyoshli kunlarda soyada va ochiq maydonchalarda galma-galdan» o'tkaziladi.

Ayrim sport turlari bo'yicha yoki an'anaviy xalq bayramlari bilan bog'liq jismoniy va sport bayramlarini ««Chaqqonlik - go'zallik», «Balli, yigitlar», «Balli, qizlar», «Umid startlari», «Futbol to'pchalari». «Oltin kuz»» o'tkazish maktab yoshidagi bolalarning ta'lim olish jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi, ularning sog'ligini mustahkamlaydi.

MaktabdaHosil», «Navro'z» bayramiga bag'ishlangan musobaqalar tashkil etish va o'tkazish jamoatchilik uchun an'anaga va sixat-salomatlik ko'rigiga aylanishi muhimdir. Sog'lomlanirish musobaqalarini imkon qadar ommalashtirish uchun ularni avval sinflararo, keyin maktablararo, tumanlararo, viloyatlararo o'tkazish zarur. Respublika birinchi final musobaqalarini o'tkazish vaqti joyi Xalq ta'limi vazirligi Nizomiga asosan aniqlanishi lozim.

Mazmuni to'g'risida suhbat o'tkazish, chorak oxirida har bir o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha baho qo'yish, uning yutuqlari va ota-onalarga o'quvchining sog'ligi haqida axborot berishni «har bir sinf dasturida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlashga doir tetslar mavjud»;

- nosog'lom o'quvchilar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazish, ularning jismoniy rivojlantirishga tengdoshlariga etib olishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish, tibbiyot xodimlari bilan konsultatsiya o'tkazish.

- jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda bir-biriga nisbatan o'zaro xushmuomalalik, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo'lish sifatlarini tarbiyalashlari Vatanga muxabbat tuyg'ularini ingdirishni;

- o'quvchilarga 1-sinfdan boshlab shaxsiy gigenaga rioya qilish ko'nikmalarini singdirishni;

- yuqori sinf o'quvchilarining o'quv fanidan ilgari olgan bilimlarini mustahkamlashlariga, ularni chuqurlashtirishlariga yordam berishni.

Haftasiga 12-14 soat hajmidagi qo'shimcha mashg'ulotlar xalq ta'limi bo'limlari yoki maktab jumhuriyatlari tomonidan o'quvchilarning rivojlanish saviyasiga, yoshiga mos ravishda taqsimlanadi. O'qituvchilarga qo'shimcha haq tarbiyaviy soatlar hisobidan to'lanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari dars shaklida o'tkaziladi. Darslar umumiy rivojlantirish mashqlarigina emas, balki turli snaryadlar, trenajyorlar, o'yinlar, o'zbek xalq qo'shiqlari, laparlari, raqslaridan foydalangan holda tashkil etiladi.

O'zbek maktablarining 5-9 sinflarda qizlar uchun turli balandlikdagi bruslarda gimnastika mashqlari, tayanch sakrashlar va akrobatika bo'yicha dasturiy elementlar o'rniga milliy raqslar va ritmik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi mashg'ulotlar davomida jismoniy tarbiyani boshqa o'quv fanlar bilan uyg'unlashtirib amalga oshirish kerak.

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'quvchilar o'quv-tibbiy guruhlariga bo'linadi. Guruhlar jinsiga, salomatligiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va qiziqishiga qarab shakllantiriladi. O'quvchilarning guruhlardagi soni, instruktsiyada ta'kidlanganidek, 15 kishidan oshmasligi kerak.

Sog'ligiga ko'ra maxsus guruhlariga yozilgan o'quvchilar shifokorlar tomonidan tekshiriladi. Ular bu o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi etarli darajada emasligi haqida xulosa beradilar. Ular bilan mashg'ulotlar alohida dastur bo'yicha o'tkaziladi. Agar asosii guruhdagi o'quvchi o'quv yili mobaynida kasal bo'lgan yoki shikastlangan bo'lsa, uni istagan vaqtda, maxsus guruhga o'tkazish mumkin.

O'quvchilar maxsus tibbiy guruhlariga yil boshida o'tkaziladi. Bu ish shifokorlarning «revmatolog, ortoped, davolovchi jismoniy tarbiya shifokori» xulosalariga ko'ra amalga oshiriladi. Tibbiy ko'rik quyidagilarni o'z ichiga oladi: qon va siydik tahlili, elektrokardiografiya, rentgen tekshiruvi, yurak - qon tomir va nafas organlarining funktsional standartlari.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari 5 oyda bir marta tibbiy tekshiruvdan o'tadilar. Bu organizmiga ta'sirini aniqlash maqsadida kat'iyan yakka tartibda o'tkaziladi.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslari haftasiga 2 marta 45 minutdan «yoki uch marta 32 minutdan» imkon qadar ochiq havoda olib boriladi. Guruhdagi o'quvchilar soni 8-10 kishidan oshmasligi kerak. Tibbiy guruhlardagi asosiy ishlar dars mashg'ulotlaridir. Bu guruhlarda o'quv mashg'ulotlari jarayoni uch qismdan iborat bo'ladi: 20 minutgacha kirish, 20 minutgacha asosiy qism, 5 minutgacha yakuniy qism.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari me'yoriy o'quv talablarini bajarishdan va musobaqalardan ozod qilinadilar. Ular uchun maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlarda qatnashish majburiydir. Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda ular organizmining xususiyatlarini, funktsional imkoniyatlarining past darajada zkanligini, shuningdek, organizmning jismoniy yuklamalarga etarli moslasha ololmasligini hisobga olishi lozim.

Maxsus tibbiy guruhlarda o'quvchilarga jismoniy tarbiya berish umumiy jismoniy gayyorgarlik mashg'ulotlari bilan cheklanmasligik kerak. Mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish sari yo'nalganligi o'quvchilarning kun tartibida boshqa jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari bilan mustahkamlanishi darkor.

**DTS «soatlarda bo'limlarining o'tkazilishi o'quv
soatlari hajmi taqsimoti
I-IV sinflar**

№	Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
		Dars jarayoni			
1	Bilim asoslari	16	16	16	14
2	Gimnastika	14	14	14	18
3	Yengil atletika				
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	38	38	38	12
5	Sport o'yinlari «b/b, v/b, k/t»				12
6	Futbol o'yinlari				12
7	Kurash				
8	Suzish				
	Jami:	68	68	68	68

V-IX sinflar

№	Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
		Dars jarayoni			
1	Bilim asoslari	14	14	14	14
2	Gimnastika	20	20	20	20
3	Engil atletika				
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	2	2	2	2
5	Sport o'yinlari «b/b, v/b, k/t»	20	20	20	20
6	Futbol o'yinlari	12	12	12	12
7	Kurash				
8	Suzish				
	Jami:	68	68	68	68

Eslatma: Kurash, suzish, milliy raqslarga soatlar ajratilmagan. Biroq maktabda suzishga bo'lsa, unda 1-sinfdan boshlab o'rgatiladi, kurash va raqs elementlariga esa soatlar asosiy turlari hisobidan olib beriladi.

Mavzu: Jismoniy madaniyat darsi.

Reja:

1. Darslarni shakllari va usullari.
2. Dars tuzilishi.
3. Darsni namunaviy tuzilishi.

Tayanch iborasi: darsga tavsif, xili, tiplari, turlari. Jismoniy madaniyat mashg'uloti dars shakli, jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'rta maktablarda g'oyat xilma-xil bo'lib ular jismoniy tarbiya darsi., jismoniy madaniyat mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya, sport musobaqasi, tanaffusda o'yin, boshqa darslarda o'tkaziladigan jismoniy mashqlari laxzalari va boshqalar kiradi. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi mazmun bilan shakl aloqadorligi pedagogik jihatdan g'oyat muhim ahamiyatga egadir.

Kishilar jismoniy sifatlarni kamol toptirishga qaratilgan faol, harakat faoliyati mashg'ulotlari asosiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy mashg'ulotlar umuta'lim maktablarda juda muhim ahamiyatga egadir. Chunki bir hafta tarbiyatuvchilarga o'tiladigan ikki soatlik jismoniy tarbiya darsi ularni organizmdagi jismoniy harakatga bo'lgan talablarini qoniqgira olmaydi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktabda to'lig'icha tashkil etadi va o'tkaziladi, mashg'ulotlar o'quvchilarga o'tkazilishi ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot mazmuni elementlar tuzilishi jismoniy mashg'ulotlari shaklini tashkil etadi.

Jismoniy mashqni umumiy tuzilish «strukturasi» quyidagicha bo'ladi. Boshlanadigan mashg'ulotda bajariladigan ishga kirish yoki mashg'ulotlar tayyorlash qismi. Buni odatda organizmni qizdirish ham deb ataymiz. Bu jarayon har qanday jismoniy mashg'ulotlarni tarkibiy qismidir. Bu jarayon shug'ullanuvchilarni organizmi qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O'quvchilar organizmining jismoniy mahorati, organizmning zo'riqishdan asraydi. Mashg'ulotning bu qismida shug'ullanuvchilar barcha a'zolari ya'ni yurak, qon tomir sistemasi va boshqa organlarni ishga kirishda tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashq beriladi. Bunga asosan saf mashqlari yurishlar, bo'yin, elka, kul, oyoqlar, bel qaratilgan.

1. Darsning asosiy didaktik vazifalari va asosiy elementlarining aniqlash va muqarrarligi.

O'quv darsturning har bir mavzusi bir qator darslarga bo'linadi va har bir dars 7 yoki bir necha vazifalarni hal qiladi. O'qituvchi har bir darsda zarur bo'lgan didaktik vazifani belgilaydi. Ba'zi o'qituvchi jismoniy tarbiya darslarida vazifani umumiy formada tuzadi, masalan: «Bu darsda biz konda, brusda shug'ullanamiz keyin o'ynaymiz» - deydi. Vaholanki, masalan «Past standart chiqishda qo'llarni harakatini o'rganish» didaktik vazifani aniq ifodalanishi bu esa o'quv jarayonini ishonchliroq boshqarishga yordam beradi.

1. Har bir darsda o'quvchilar yangi bilim - ko'nikma va malakalar bilan qurollanib pog'onama-pog'ona o'qib boradilar.

2. Ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi.

Astin paytda dars o'zining mazmuni, metodlari bilan o'quvchilarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi «jismoniy tarbiya darsida milliy kadriyatlaridan foydalanish».

3. O'qitishning butun dars va uni har bir qismi vazifalari hamda mazmuniga muvofiq qiladigan, o'quvchilarning bilish aktivliklari va mustaqil faoliyatlarini ta'minlaydigan eng ratsional metoddarni tanlash.

4. Mashg'ulotlarning turli formalari: umumsinfiy, gruppoviy va individual formalari ratsional birga qo'shib olib borish.

5. O'quvchilar bilish faoliyatining aktivligini ukituvining jumhuriyatlik roli bilan birga qo'shib olib borish.

6. Darsning oldingi va keyingi darslar bilan bog'lanishi.

7. O'quvchilarni yosh mutaxassislarini hisobga olish.

8. Darsda o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalash uchun qulay sharoitlar yaratish.

Darsning tiplari:

1. Kombinatsion darslar «yangi materialni tushuntiradi, mustahkamlaydi, takrorlaydi, kontrol qiladi»;

2. yangi materialni o'rganish darslari;

3. bilim ko'nikma, malakalarni mustahkamlash darslari;

4. mashqlar va amaliy ishlar darslari;

5. umumlashtiruvchi takrorlash darslari;

6. laboratoriya darslari;

7. o'qituvchilarni bilimini kontrol qilish, tekshirish va baholash darslari.

Darsni tayyorlash va o'tkazish.

O'qituvchining bir darsga alohida tayyorlanishi, uning o'z o'quv ishiga tayyorlanish sistemaening bir qismi holos. Bu sistema:

1. predmet bo'yicha butun kurs yuzasidan tayyorlanishi;

2. dasturning bir temasiga tayyorlanish;

3. har bir darsga tayyorlanishini o'z ichiga oladi.

- kurs yuzasidan tayyorgarlik - yangi ilmiy ishlar, yangi metodik materiallar bilan tanishish, «har bir temani joyi masalalarini aniqlash» yarim yillik yoki choraklik rejalashtiruvchi hujjatlar nazarda tutiladi;

- har bir mavzuga tayyorlanish, temaga oid yangi materiallarni o'rganish va kiritish, keraklik metodik vositalarni «ko'rgazma qurollar, jihozlar, inventar va b.» tayyorligi kiritiladi.

- har bir moxida darsga tayyorlanishida o'qituvchi quyidagi ishlarni amalga oshiradi: mazmuni aniqlaydi va dars vazifalarini konkretlashtiradi;

- Butun dars jarayonini rejalashtiradi. Dars plani tuzadi «konspekt».

- Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari dars shakli.

- Jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'rta maktablarda g'oyat xilma-xil bo'lib ular jismoniy tarbiya darsi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari. Ertalabki badantarbiya, sport musobaqasi, tanaffusda o'yin, boshqa darslarda o'tkaziladigan

jismoniy mashqlari laxzalari va boshqalar kiradi. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi mazmun bilan shakl aloqadorligi pedagogik jihatdan g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Kishilar jismoniy sifatlarni kamol toptirishga qaratilgan faol, harakat faoliyati mashg'ulotlari asosiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy mashg'ulotlar umuta'lim maktablarda juda muhim ahamiyatga egadir. Chunki bir hafta tarbiya o'quvchilarga o'tiladigan ikki soatlik jismoniy tarbiya darsi ularni organizmdagi jismoniy harakatga bo'lgan talablarini qoniqtira olmaydi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktabda tuligicha tashkil etadi va o'tkaziladi, mashg'ulotlar o'quvchilarga o'tkazilishi ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot mazmuni elementlar tuzilishi jismoniy mashg'ulotlari shaklini tashkil etadi.

Jismoniy mashqni umumiy tuzilish strukturasi quyidagicha bo'ladi. Boshlanadigan mashg'ulotda bajariladigan ishga kirish yoki mashg'ulotlar tayyorlash qismi. Buni odatda organizmni qizdirish ham deb ataymiz Bu jarayon har qanday jismoniy mashg'ulotlarni tarkibiy qismidir. Bu jarayon shug'ullanuvchilarni organizmini qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O'quvchilar organizmini qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O'quvchilar organizmining jismoniy mahorati, organizmning zurikishdan asraydi, mashg'ulotning bu qismida shug'ullanuvchilar barcha a'zolarni ya'ni yurak, qon tomir sistemasi va boshqa organlarni ishga kirishida tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashq beriladi. Bunga asosan saf mashqlari yurishlar, sekin yugurishlar, bo'yin, elka, qo'l, oyoqlar qaratilgan. Jismoniy harakatlardan iborat bo'lib har-xil yo'llar bilan amalga oshiriladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizmi zurikmaydigan darajada bajariladi. Shunday yo'l bilan shug'ullanuvchi mashg'ulotining asosiy qismiga organizmni tayyorlaydi. Mashg'ulotlarni tayyorlov qismi xilma-xil shaklda tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Safda turgan holda to'rt qator bo'lib aylana holatda juft-juft bo'lib qamraladi. Mustaqil holda tashkil qilinadi, o'quvchilarni yopasiga tashkil qilinadi.

Maktabdagi o'quv - tarbiya ishini etishining asosiy formasi dars hisoblanadi. Har bir jismoniy tarbiya darsi quyidagi talablari javob berishi kerak. Muayyan umumiy va xususiy vazifaga eta bo'lishi lozim.

Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobayniga bajarilishi kerak.

- dars metodik jihatdan to'g'ri qurilgan bo'lishi lozim

- oldingi mashg'ulotlarni izchil davom ettirish va ayni paytda yaxlit va tugallangan bo'lishi kerak: shu bilan u ma'lum darajada bulg'usi darsni vazifasi va mazmunini ko'zda tutadi zarur.

Dars mazmuniga ko'ra o'quvchilar muayyan yoshiga, jinsi jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarlik muvofiq bo'lish kerak.

Dars o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lib uni aktiv faoliyatiga da'vat etish lozim: har tomonlama jismoniy rivojlanishga sog'likni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o'yinlar bo'lishi lozim.

O'quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to'g'ri olib borilishi kerak. Jismoniy tarbiyaviy xarakterga bo'lishi zarur. Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har-bir dars

zaminidagi vazifalarini izchil hal etibgina erishish mumkin. Jismoniy tarbiya darslari ta'lim - tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Ta'lim berishi vazifalarni dasturida ko'zda tutilgan mashqlarni bajarishga, urganilgan mashqlarni takomillashtirishga, shunigdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo'llashga o'rgatishdan iborat.

Ta'lim vazifalariga, shunigdek, bolalarni jismoniy madaniyat va sport, sog'likni saqlash, kundalik rejim, to'g'ri nafas olish, chiqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi bilim olishlari ham kiradi. Ta'lim vazifalarini amalga oshirish odatda, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari bilan bog'liq olib boriladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiyaning shakllar usullari.

Jismoniy madaniyat mashg'uloti dars shakli. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'rta maktablarda g'oyat xilma-xil bo'lib ular jismoniy tarbiya darsi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya, sport musobaqalar, tanaffusda o'yinlar, boshqa darslarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashqlari laxzalari va boshqalari kiradi. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi mazmun bilan shakl aloqadorligi pedagogik jihatdan g'oyat muhim ahamiyatga egadir.

Kishilarning jismoniy sifatlarini kamol toptirishga qaratilgan. Faol harakat faoliyati mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy mashg'ulotni umumta'lim maktablarida juda muhim ahamiyatga egadir. Chunki bir xofta tarbiyalanuvchilarga o'tiladigan ikki soatlik jismoniy tarbiya darsi uchun organizmdagi jismoniy harakatga bo'lgan talablarni qoniqtira olmaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini maktabda to'liqligiga tashkil etadi va o'tkaziladi, mashg'ulotlarning o'quv joyiga o'tkazilishi ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot mazmuni elementlarining tuzilishi jismoniy mashq mashg'ulotlarining shaklni tashkil etadi. Jismoniy mashqning umumiy tuzumi quyidagicha bo'ladi: boshlanadigan mashg'ulotda bajariladigan ishga kirishishi yoki mashg'ulotning tayyor qisimi Buni odatda organizmni qizdirish ham deb aytamiz. Bu jarayon har qanday jismoniy mashg'ulotlarning tarkibiy qismidir. Bu jarayon shug'ullanuvchilarni organizmini qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O'quvchilar organizning jismoniy mahoratlaridan, organizmning zurikishdan asraydi. Mashg'ulotning bu qismida shug'ullanuvchilarning barcha a'zolari ya'ni yurak, qon tomir sistemasiga va boshqa organlarini ishga kirishidan tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlari beriladi. Bunga asosan saf mashqlarni, yurishlarni, sekin yugurishlarni, bo'yini, elka, qo'l bel oyoqlarga qaratilgan, jismoniy harakatning iborat bo'lib har-xil yo'llari bilan amalga oshiriladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning organizm zurikmaydigan darajada bazariladi Shunday yo'l bilan mashg'ulotning asosiy kimiga organizmni tayyorlaydi. Mashg'ulotning gayyorlov qismi xilma-xil shaklda tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Safda turgan holatda to'rt qator bo'lib, aylana holatda, juft-juft bo'lib qamrabadi, mustaqil tashkil qilinadi, tarbiyalanadi, o'quvchilarning yoppasiga mashq qilinadi. Maktabdagi o'quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy formasi dars hisoblanadi.

1. Har bir jismoniy tarbiya darsi quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) muayyan-umumiy va xususiy vazifaga ega bo'lishi lozim. Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslarni turkumi jarayonida xususiy vazifalarni esa alohida olingan bir dars mobaynida bajarilishi kerak.

b) dars metodik jihatdan to'g'ri kurilgan bo'lishi lozim,

v) oldingi mashg'ulotlarni izchil kurilgan bo'lib davom ettirishi va ayni paytda yaxlit va tugallangan bo'lishi kerak: shu bilan birga u ma'lum darajada bulg'usi darsning vazifalarni va mazmunini ko'zda tutishi zarur,

v) dars mazmuniga ko'ra o'quvchilarni muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo'lishi kerak;

d) dars ukugvchilarni uchun qiziqarli bo'lib, ularni aktiv faolitga da'vat etishi lozim,

e) har tomonlama jismoniy rivojlanishga, yoglikni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlarni va o'yinlarni bo'lishi lozim.

Yo» o'quv qo'l tartibidagi boshqa darslari bilan tG`g qo'shib olib borilishi kerak;

j) tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi zarur.

2. Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunda har bir dars zaminidagi vazifalarini izchil hal etibgina erishish kerak. Jismoniy tarbiya darslarni ta'lim. tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Ta'lim berish vazifalari bolalarni dasturda ko'zda tutilgan bajarishga, urganilgan mashqlarni takomillashtirishga, shuningdek, malaka va rivojlantirishga urganilgan mashqlarni turli sharoitda qo'llashga o'rgatishdan iborat. Ta'lim vazifalariga, shuningdek, bolalarning jismoniy madaniyat va sport, sog'likni saqlash, kundalik rejim, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim olishlari ham kiradi.

Ta'lim vazifalarini amalga oshirish, odatda, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalarni bog'liq olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida diqqat, intizomlilik, iroda sarajonlik, buyumlarni extiyot qilish, shuningdek, do'stlik o'rtoqli, maqsadga intilganlik, mustaqil va qiyinchiliklarni engishda qanchalik tarbiyalanadi. Sog'lomlashtirish vazifalarini ham tarbiyaviy vazifalarni kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim - boshlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya - gigiena holati saqlanishi, darslarning ochiq havoda o'tkazish bularning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishga qulaysharoit yaratadi.

3. Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq bo'lgan eng muhim masalalardan biri uni qanday tuzish masalasidir. Dars strukturalash deganda alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy mo'ljalli reja tushuniladi. Dars strukturasi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifani hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilarni organizmiga zur berishni talab qiladi. Bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak.

I.P.Pavlov organizmga qiyin vazifalarni hal etish va tayyor bo'lishi zarurligini ko'rsatib, sekin - astalik va trenirovka u klinika va pedagogika asosiy fiziologik qoidadir degan edi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning boshida emas, o'rtasida bir qadar

tayyorgarlikdan so'ng hal etish majburiyatini yuklaydi. Darsning asosiy vazifalarini hal etish shug'ullanuvchilarni uyushtirishni, ularga zarur kayfiyat va bu vazifalarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqni hosil qilishni talab etadi. O'qituvchilarni uyushtirilgach va Pavlovning asta-sekinlik haqidagi «fiziologik qoidasi» bajarilgandan so'ng asosiy vazifalarni hal qilishga qarashish mumkin. Asosiy pedagogik vazifalarni bajarish ko'pincha shug'ullanuvchi zur berayotgan, faollashgan davrga to'g'ri keladi. O'quvchilar organizm nisbatan katta zurikish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishda xotirjam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi. Shunday qilib, har bir dars tuzilishi uch qismdan iborat bo'ladi; birinchi-o'quvchilarning darsda juda qiyin vazifalarni hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism, u shartli ravishda kirish deb ataladi; ikkinchi - darsning asosiy vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan qism, u shartli ravishda asosiy qismi deb yuritiladi; uchunchi - dars yakuni u shartli ravishda yakunlovchi qism deb ataladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tipovoy dars strukturasi qabul qilingan. U darsni vazifalariga muvofiq tuzish uchun asos bo'ladi.

Kirish qism - 5-10 minut. Vazifasi: O'quvchilarni uyushtirish, dars vazifalarini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash. Mazmuni: Saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari o'yinlar.

Asosiy qism - 25-30 minut. Vazifalari: Darsning asosiy vazifalarini hal etish - yangi mashg'ulotlarning o'rganish, o'tilgan darslarni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o'quvchilar harakat malaka va ko'nikmalarini egallashtirishi, ulardan tezkorlik, chaqqonlik, qat'iylik botirlikni o'stirishi. Mazmuni: Buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, raqs mashqlari, yurish, yugurish, uloqtirish, sakrash, tirmashish va oshib o'tish, akrobatik mashqlar, muvozanat mashqlari, ko'p harakat qilib bajariladigan o'yinlar va boshqalar. Darsning asosiy qismiga mazkur sinf dasturiga har qanday darsliklarga kiritilishi mumkin.

Yakunlovchi qism - 3-5 minut. Vazifalari: Darsning ikkinchi qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan taranchlik va qo'zg'alishdan sekin - asta nisbatan xotirjam holatga o'tish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish. Mazmuni: Saflanish, yurish, qo'shiq aytib yurish ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari ting o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi, uyga vazifa.

O'qituvchining darslarga yaxshi tayyorlanishi ularning muvaffaqiyatli o'tkazilishi garovidir. O'qituvchi darsga tayyorlanishni o'quv yili boshlanishidan ancha oldin boshlaydi. U dastur ma'lumotlarni o'rganib chiqadi, uni o'tish izchilligini o'ylab chiqadi. O'qituvchi dastur bo'limlarni maktabning aniq sharoiti va ob-havo sharoitiga muvofiq ravishda rejalashtirishga alohida e'tibor beradi. O'qituvchi darsga tayyorlanish jarayonida metodik adabiyotlar, boshqa pedagoglarning tajribasi bilan tanishadi va barcha yaxshi narsalardan o'z ishida foydalanadi.

Darsga tayyorlanishda reja tuziladi va darsning aniq ta'lim vazifalari belgilanadi. Vazifalar juda aniq va tushunarli bo'lishi lozim. Masalan: «Raport «bildirgi» bilan tanishtirish, yon tomonga qadamlab yoyilish bilan tanishtirish» o'yini bilan tanishtirish

va boshqalar. Bunday ifodalar alohida mashq turlari bo'yicha dastlabki darslarni o'tishda ayniqsa yaxshi samara beradi.

Darsning aniq vazifalari belgilangan, avval asosiy qism so'ng esa kirish va yakunlovchi qism uchun bo'lishlar tanlanadi. Bo'limlarni tanlashda dozirovkalar takrorlash soni, mashqlarni bajarishga ketadigan vaqt miqdorlar belgilanadi. U yuklamalar uchun ham, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Darsga tayyorlanishda mashqlarni o'tkazish metodikasi bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor beriladi. Buning uchun o'qituvchi qo'llanishi zarur bo'lgan turli metod va priyomlarning ikir-chiqaridgacha nazarda tutadi. O'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qaerda turishi, darsni qanday kuzatishni va o'quvchilarga jumhuriyatlik qilishini oldindan hal etib olish kerak. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgach barcha mashqlarni bajaradi. Bu unga tayyorgarligini tekshirib ko'rishga imkon beradi. Ma'lumki, bolalarning aktivligi darsni o'tkazishga yordam beradi, shuning uchun o'qituvchi bu aktivlikni oshirish yo'llarini belgilab olish lozim.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. I tom.
2. V .M .Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekistan» 1993 yil
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak madakali Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M.«FIO» 1997 yil.
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya
11. M. «Prosveshenie» 1990 yil. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil.
- 12 L.P.Matveev. V vedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatning nazoriy asoslari Toshkent 1994 yil.
14. A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent. «O'qituvchi» 1988 yil.
15. B.Axmedov va boshqalar «Amir Temur o'g'itlari». Toshkent Navro'z 1997 yil.
16. Jismoniy tarbiya sport va ma'naviyat respublika ilmiy amaliy anjumani matnlari. Toshkent 1995 yil.

Mavzu: Umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari.

Reja:

1. Rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati.
2. Rejalashtirishning asosiy hujjatlari.
3. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.

Tayanch iboralar: davlat dasturi, soatlar setkasi, choraklarga tasdiqlash, yillik reja, har bir darsga tuziladigan o'quv ishchi reja, kengaytirilgan dars konspekti, kambutlangan maktablarda o'quv ishlarini rejalashtirish.

Maktab oldida turgan jismoniy tarbiya sohasilagi vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishda mazkur ishni to'g'ri planlashtirish va hisobga olish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri planlashtirish barcha o'quv ishlarini, maktabning ommaviy fizkultura va sport ishlarini aniq tashkil etishga yordam beradi.

Maktabda quyidagi planlar tuziladi:

- a) maktabning bir ishga mo'ljallangan fizkultura va sportga oid umumiy plani.
- b) har bir sinf uchun fizkultura bo'yicha o'quv ishlari plani.

Bir yilga mo'ljallangan umumiy plan fizkultura o'qituvchisi u bo'lmaganida maktab o'qituvchilarining biri tomonidan tuziladi.

Plan pedagogik kengashda muxokama qilinadi va tasdiqlanadi. Ilmiy yillik planda maktabdagi jismoniy tarbiya ishi bilan bog'liq bo'lgan barcha masalalar ko'zda tutiladi: o'quv ishlari, o'quv kuni rejimidagi fizkultura tadbirlari sinfdan tashqari ish va fizkultura tadbirlarini o'tkazish shifokor nazorati, moddiy ta'minlash fizkultura va sportni targ'ib qilish.

Umumiy yillik planda o'quv ishi masalalari faqat umumiy tarzda aks etadi. O'quv yili dars olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har bir sinf uchun alohida tuzilganda batafsil planlashtiriladi. Maktabning umumiy yillik planida o'quv kuni rejimidagi fizkultura tadbirlari aks ettiriladi.

Masalan: gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan bo'lsa, mashg'ulotlarigacha o'tkazish o'rnini, davom etish vaqti o'tkazish tartibi mashg'ulotni boshqarish kompleksi tuzuvchi shaxs bu tadbirda maktab pedagogika kollektivining ishtiroki ko'zda tutiladi.

Tanaffuslarni tashkil etishda dam olish bolalarning ovqatlanishini tartibi ommaviy fizjulo'ura tadbirlari belgilanadi va tanaffuslarni tashkil etish va o'tkazishga javobgar shaxslar tayinlanadi. Planda shuningdek darslarda fizkultura minutlarini tashkil etish va o'tkazish tartibi ko'zda tutiladi va nomunali komplekslarni kim tayyorlashi ko'rsatiladi.

Sinfdan tashqari ish bo'yicha planda avvalo to'garak yoki fizkultura kollektiviga alokodor bo'lgan barcha narsa: sinflarda fizkultura tashkilotchisi va maktab soveti qachon saylanishi fizkultura to'garagini kim boshqarishi qanday sektsiyalar tashkil etishi, sektsiya mashg'ulotlari qaerda va qachon bo'lishi aks etadi.

Planda sport musobaqalari sayrlar, zskursiyalar, o'yinlar ko'zda tutiladi. Ularni o'tkazish muddati va bu tadbirlarni o'tkazishga javobgar shaxslar ko'rsatiladi. Planda

turistik poxodlarning mashg'ulotdari va muddati ularga tayyorgarlik ishlari ham aks zttan bo'ladi. Maktabnng jismoniy tarbiyaga oid yillik ish planida o'quvchilarni meditsina kurigidan o'tkazish muddati va tartibi belgilab qo'yiladi.

Ko'rikdan dastlab birinchn sinf o'quvchilari so'ng esa o'tgan o'quv yilida jismonan zaif deb topilgan bolalar hamma sinfdada o'tadilar.

Keyin ikkinchi va uchinchi sinf o'quvchilari tekshiriladi. Mazkur planda sog'ligining yomonligi tufayli maxsus meditsina gruppaga o'tkazgan bolalarni qayta ko'rikdan o'tkazish muddatlari belgilangan bo'lishi kerak. Shifokor meditsina ko'rigi natijalari haqida maktab pedagogika soveti va ota-onalar majlisida doklad qiladi.

Maktabdagi tuloqonli jismoniy tarbiya ishi mashg'ulot urning yaxshi jihozlanishi zarur inventarni sotib olish va tayyorlashni talab qiladi. Shuning uchun ish planida byudjet mablagi hisobiga sport inventarlari va jihozlar sotib olish ularni o'quvchilar, ota-onalar va otaliqqa oluvchilar kuchi bilan tayyorlash ko'zda tutilgan.

Maktabning yillik umumiy planida fizkultura va sportni targ'ib tashviq qilishi ham aks etadi. Maktabning yangi o'quv yili uchun fizkultura bo'yicha umumiy ish plani o'quv yili tugashi arafasida ishlab chiqadi. Yozgi kaniqul paytida maktabni ishlab chiqilgan planga muvofiq yangi o'quv yiliga tayyorlash ishlari amalga oshiriladi.

O'quv ishi planini o'qituvchi o'quv yili oldidan tuzadi. Planlashtirishda zarur bo'ladigan asosiy hujjatlar quyidagilar hisoblanadi. Programma materialini choraklar bo'yicha butun yilga

taqsimlashning yillik plani chorak dars plani va dars plani yoki kompleks. Programma materialini choraklar bo'yicha butun yilga taqsimlash yillik plani va har bir chorakka mo'ljallangan dars plani o'qituvchiga u yoki bu sinf uchun ko'zda tutilgan butun fizkultura programmasi muayan izchillikda bajara olish uchun zarurdir.

Planni ishlab chiqarishda o'qituvchi turli metodlar qo'llanmalardan maktabning konkret sharoitga qarab foydalanishi mumkin. Chunonchi mashg'ulot urni jihoz va inventarlarning mavjudligi va albatta bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga oladi.

«Jismoniy tarbiya predmeti o'ziga ko'ra xususiyatlariga ega programma materialini o'quvchilar bilan o'rganiladigan tartibda emas balki jismoniy mashqlar bo'limlari va gurlari bo'yicha bayon etilgan. Bundan tashqari materialni planlashtirishda mavsumiylik ham ta'sir qiladi. Shuning uchun o'qituvchi planlashtirishdan chorak davomida urgangan ta'limni etakchi vazifalari va jismoniy mashqlar to'plamini aniqlab olish va har bir dars uchun plan tuzilishi zarur.

Ta'lim vazifalari va o'quv choragiga mo'ljallangan programma materialini aniqlashda quyidagi holatlar ko'zda tutiladi.

1. Har bir chorakdagi mashqlaryig'indisi bolalar organizmiga xap tomonlama ta'sir etishni ta'minlash zarur iloji boricha ko'proq mashq turlarini kiritish lozim.

2. U yoki bu chorakka mudjallangan programma materialini mavsumiga muvofiq bo'lishi kerak.

Birinchi chorak davomida ko'pchilik darslar ochiq havoda o'tkaziladi. Shuning uchun planda yugurish, uzunlikka sakrash uzoqqa otish arg'amchi bilan bajariladigan

mashqlar, kengrok maydon talab qiladigan o'yinlar «yuguradigan, otiladiganni ko'zda tutish zarur».

Ikkinchi chorakda ko'pgina darslar binoda o'tkaziladi. Bu vaqt uchun o'qituvchi to'plar tayoklar bilan bajariladigan mashqlar tirmashish muvozanat saqlash, nishonga urish, balandlikdan va balandlikka sakrash akrobatik mashqlari to'p va arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar o'tkazilishi uncha ko'p joy talab qilmaydi. Shu kabilar planlashtiriladi.

Uchunchi mavsum kishki paytga to'g'ri keladi. Bu paytda ko'pchilik darslar ochiq havoda o'tkaziladi. Shuning uchun chang'ida yurish, qor otish chanada yurish kabi o'yinlar planlashtiradi. Uncha chorak oxirida oraliq nazorati bo'ladi.

To'rtinchi chorakni birinchi oy darslari ko'pchiligi binoda o'tkaziladi. Bu oyda ikkinchi chorakda qo'llanilgan mashqlar akrobatik tirmashish, oshish muvozanat saqlash, nishonga otish, arg'amda sakrash, badandlikka sakrash o'yinlari va boshqalar.

To'rtinchi chorakni ikkinchi yarimida ko'pchilik darslar maydonda o'tkaziladi. Bu paytda birinchi va uchunchi chorakda o'tilgan quyidagi mashq turlarini o'rganish davom ettiriladi. Yugurish, uzunlikka sakrash balandlikka sakrash, Uzoqqa otish shu kabi murakkab o'yinlar. Gimnastik saflanish va qayta saflanish, predmetlarsiz bajariladigan mashqlar va qomatni shakalantiruvchi mashqlar o'quv yilini har bir choragi uchun planlashtirish lozimdir.

Shuningdek, har bir chorakda yurish yugurish bilan almashtirib bajariladigan yugurish mashqlari ham ko'zda tutilishi kerak. Raqs elementlarini to'rtinchi chorakda planlashtirish zarur.

Butun programma materialini har bir mashq turida qiyinchilik ortib boradigan qilib taqsimlash lozim. Birinchi sinfda muvozanat saqlash mashqlari birinchi chorakda erda yoki polda bajariladi. Ikkinchi chorakda skameykada bajariladigan mashqlar, uchunchi chorakni oxirida - yog'och ustida muvozanat saqlash.

Birinchi sinfda sakrashlar birinchi chorakda ikkala oyoqda, bir oyoqda, arg'amchida oddiy sakrash kabilar ikkinchi chorakda balandlikdan sakrab yumshok tutish. Uchunchi chorakda oshglik predmetga sakrab qo'lni tekkizish, to'g'ridan yugurib balandlikka sakrash. To'rtinchi chorakda esa yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash.

Shuni ham hisobga olish kerakki mashqlarni ba'zi turlari o'rganish uchun ko'p, ba'zilar oz vaqt talab qiladi. Misol uchun 1-sinfda sakrash programmasi otish programmasiga qaraganda ancha keng predmetlarsiz bajariladigan mashqlar programmasi esa to'plar bilan bajariladigan mashqlarligiga qaraganda kengrok.

O'quv chorakli vaqtiga ko'ra har xil shunday darslar miqdori va programma materialining hajmi ham turligiga bo'ladi. Odatda birinchi yarim yillikda o'rganiladigan material ikkinchi yarim yillikda takrorlanadi va takomillashtirish maqsadida programma materialini choraklar bo'yicha taxminan taqsimlab chiqilgach birinchi chorak uchun dars plani tuziladi.

Bunda ayniqsa o'quvchilarning o'zlashtirishini hisobga olish imkonini beruvchi chorakda asosiy hisoblanadigan mashq turlarini darsga bir necha marta (5-8) marta iloji bo'lsa turkum holda ketma-ket kiritish zarur: bu materialni o'quvchilar yaxshirok va tezroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Organizmga iloji boricha har tomonlama ta'sir qilishni taminlash maqsadida har dars planiga jismoniy mashqlarni bir necha turini kiritish kerak. Barcha o'quv choraklari uchun dars planlarini birdaniga tuzish joiz emas, chunki belgilangan planlarni albatta bajarilishni oldindan bilib bo'lmaydi.

Navbatdagi o'quv choragiga mo'ljallangan dars plani avvalgi chorakning oxirida tuziladi. Programma materialini choraklarga darslar bo'yicha planlashtirishni tuzilishini ikki usuli mavjud:

Birinchi usul bilan plan tuzilganda navbatdagi o'quv kuniga barcha mo'ljallangan barcha predmetlarga oid planlar katta daftarga dars jadvalida belgilangan tartibda yoziladi. O'qituvchi bundan plan tuzganda IV-bobda keltirilgan fizkultura darslarini planlarini formalaridan foydalanish zarur,

Ikkinchi usul bilan plan tuzganda har bir predmet uchun dars planlari uchun alohida daftar yuritiladi. Bunday holda fizkultura darslarini planlashtirish uchun etish mumkin.

Tajriba almashish maqsadida dars planlarini metodik birlashmalarda muxokama qilish zarur. Maktabda jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirishda, yaxshi uyushtirilgan hisobga olish katta ahamiyatga ega hisobga olish o'quv va sinfdan tashqari ishlarni planlashtirish va o'tkazishning to'g'riligini o'quvchilarning o'zlashtirishini aniqlashga yordam beradi. Maktab tajribasida hisobga olishning uch turi mavjud. Bular dastlabki hisobga olish, kundalikka yakuniy hisobga olishdir. Datslabki hisobga olishda o'quvchilarning sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi qayd etiladi.

Bunda shaxsiy delodagi hujjatlarga, ota-onalardan olingan ma'lumotlarga meditsina kurigi natijalari va o'qituvchilarning kuzatishlariga asoslanadi. Bu ma'lumotlarga o'qituvchiga bolalarning turli o'quv va sinfdan tashqari ishlarda qatnashish darajasi shifokor bilan kelishilgan holda belgilash imkonini beradi.

O'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini hisobga olish yo'liga ikki marotaba o'tkaziladi. O'quv yili boshida va oxirida, kontrol sinovlar quyidagi mashq turlari bo'yicha o'tkaziladigan, yuqori standart 30 metrga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, 2 kg to'ldirma to'pni ikki qo'llab utirgan holda boshdan oshirib otish kichik to'pni Uzoqqa otish, kichik to'pni nishonga otish. Bundan tashqari III-sinf o'quvchilari uchun uzunlikka va yugurib kelib balandlikka sakrash bo'yicha sinovlar ham o'tkaziladi.

Yuqori standart 30 metrga yugurishni yugurish va yopik binoda ham o'tkazish mumkin. Vaqt sekundamer bo'yicha hisoblanadi. Joyidan turib Uzunlikka sakrash sport maydonida xondagida o'tkaziladi. Bu mashqni yolik binoda ham o'tkazish mumkin. Bunday holda sakrash chiziqdan gimnastika gilami tomon amalga oshiriladi. Natija santimetr lar hisobga olinadi. Har bir o'quvchi uch martadan sakragich, eng yaxshi ko'rsatkich qayd etiladi.

To'ldirma to'pni ikki qo'llab boshdan oshirib otish mashqi maydonga va yopiq binoda ham o'tkazilishi mumkin. O'quvchi to'pni oyoqlarini oldinga yuqoriga uzatadi. Kichik to'pni uzoqqa otish maydonda 10 metr kenglikdagi yo'lakdan o'tkaziladi. Tennis to'piturgan otiladi. Uch o'rinishdan eng yaxshisi hisobga olinadi. Natijalar 50 sm gacha aniqlikda belgilab chiqilgan tennis to'plaridan va 2 metr shit markazi balandlikka joylashgan shitdan foydalaniladi. Shitda diometr 100, 80, 60, 40 20 sm li ichkarilama ichkori joylashgan aylanmalar belgilangan. Har bir o'quvchi 3 metr

masofadan bitta to'p otadi. Natijalar ochkolar bo'yicha hisobga olinadi, eng kichkina aylanaga tekkizilsa 5 ochko, undan kattaroqlari uchun esa 4, 3, 2, 1 tartibida ochko beriladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash sport maydonchasiga sakrash sektorida o'tkaziladi. Uch o'rinishdan eng yaxshisi hisobga olinadi. Natija 1 sm gacha aniqlikdagi ruletka bilan o'lchanadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrash sport maydoni va binoda sport maydonida sakrash sektorida binoda esa gimnastika chiqamida o'tkaziladi. Sakrash ustunlariga planka o'rnatish zarur, dastlabki balandlik 60 sm. Har bir balandlikdan oshib o'tish uchun o'quvchiga uch marta sakrash huquqi beriladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

Barcha sinov natijalari o'zida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini uning dinamikasini aks ettiruvchi vedomost qayd etiladi. Jismoniy tayyorgarlikni sinash o'quvchilar o'zlashtirishini hisobga olish metodi emas. Hisobga olishni asosiy turi kundalik hisobga olishdir. Buncha jismoniy tarbiyaga oid umumiy ish planini bajarilishini hisobga olish va o'quv ishini hisobga olish kiradi. O'zlashtirishni hisobga olishi dars paytida o'tkaziladi. U bolalarning darslarga, doimiy mustaqil mashg'ulotlarga munosabatda o'quvchilarning malaka va ko'nikmalarni egallash sohasidagi yutuqlarini oshirishga yordam beradi. Bahoning ta'siri katta muvaffaqiyatlardan darak beruvchi yuqori ball o'quvchilarni xursand tetik ularni rag'batlanadi. Quyi ball bolalarni xafa qiladi, ularni yomon o'zlashtirishni hisobga olish bolalarni o'qitishning amaliy vositasi bo'lishi uchun ham o'qish sistemali ravishda va metodik jihatdan to'g'ri o'tkazish lozim. O'zlashtirishni hisobga olishni izchil planlashtirgan holda o'quvchilarning bilimi malaka va ko'nikmalarini sinfdanoq muntazam bholab borish zarur.

O'zlashtirishda hisobga olish darslarda kuzatish va surash metodlari bilan o'tkaziladi. O'qituvchi o'quvchilarni kuzatishni amalga oshirib borib ayniqsa mashqni uch-to'rtta o'quvchi bajarishini diqqat bilan kuzatadi. U o'quvchilarga buni ma'lum qiladi. Dars oxirida esa yakun chiqarayotganda kuzatish natijalarini e'lon qiladi va o'zi alohida diqqat bilan kuzatgan o'quvchilarni baholaydi. Butun dars davomida uch-to'rt o'quvchini kuzatish va ularga umumiy bahoni e'lon qilishi mumkin.

Ayrim o'quvchilarni mashqlarni biror turini bajarayotganda boshqa bir guruh bolalarni esa boshqa mashq turi bilan shug'ullanayotganda kuzatish mumkin. Maktabning konkret sharoitidan kelib chiqqan holda jismoniy mashqlarning boshqa turlari ham ko'zda tutilishi mumkin.

O'qituvchi surash metodidan hisobga olish darslarni o'tkazishni ham foydalanadi. Hisobga olish darslari 1-sinfning birinchi choragidan tashqari barcha choraklar va sinflarda o'tkaziladi. Iloji bo'lsa, hisobga olinadigan mashqlar boshqa mashq turlari ichida besh, sakkiz darsda takrorlangani ma'qul. O'qituvchi hisobga olishning bu formasiga o'quvchilarni o'zlashtirishni aniqlash vositasi emas balki o'z ishini tekshirish imkoniyati sifatida ham qarash lozim.

Har bir chorakda ikki-to'rt mashq bo'yicha ikki to'rt hisobga olish darslari o'tkaziladi. Agar har bir chorakda ikkita hisobga amin mashqlari planlashtirilsa unda hisobga olish darslarning soni uchta bo'ladi. Har bir mashq uchun bittadan hisobga dars o'tkaziladi. Keyin birinchi darsdan bo'lmagan yoki past baho olgan

o'quvchilardan takror surash uchun yana bir dars uyushtiriladi. Bolalar bunday darslarda hisobga olish mashqlarini individual tarzda bajaradilar.

Quyidagilar hisobga olish mashqlari sifatida ko'proq qo'llaniladi. Yugurish, sakrash, uloqtirish va muvozzakat saqlash turmashish va oshib o'tish akrobatik mashqlari chang'ida yurish kiyaliklardan chang'ida tushish va ko'tarilish, to'plar katta va kichik bilan bajariladigan mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar va boshqalar. Hisobga olishni asosiy talablaridan biri bu o'quvchilaryushg javob berishi va mashqlarni bajarishi uchun kuyaay sharoit yaratishdan iboratdir. Bu erda o'qituvchining jiddiy talablariga yaratishi va albatta yaxshi texnik sharoit maydonga hal interval mavjud bo'lishi lozim.

Bolalar aktivligini oshirish uchun quyidagilardan foydalanish mumkin o'quvchilarga o'z o'rtoqlari bajaradigan mashqlar haqidagi fikrni aytish taklif etadi. Bolalar bunday topshiriqlarga doimo ma'suliyat bilan qarashadi sinfdoshlari bergan javoblar va bajargan mashqlarni halol va ob'ektiv baholaydi. Bu usul II-III sinflarda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi. Bu usul o'quvchilarga mashqlarinn bajarishga qo'yiladigan baholar mezonini tushuntirishdan oldin qo'llanishi lozim. Bunda ular diqqatini mashqlarni bajarish sifati qanday baholanishiga karatish lozim.

O'quvchilar har bir chorak so'ngida fizkulturadan baho olishlari kerak. Choraklik baho har bir o'quvchiga kundalik hisobga olish natijaparini qarab qo'yiladi. Imkoni bo'lsa har bir o'quvchi chorak davomida besh olti marta baholansin. Bu baholar hisobga olish mashqlarini bajarish ikki uchta baho individual topshiriqlar bunda ham ikki-uchta baho qo'yiladi. Chorak davomida egallangan bilimlar biri ikkiga baho uchun qo'yiladi. Chorak davomida o'quvchilarga qo'yilgan baholar choraklik yakuniy baholar chiqarishda ya'tiborga olinadi, Lekin bunda avvalo asosiy hisobga olish mashqlarini bajarish uchun qo'yilgan baholar asos bo'ladi. Barcha baholarni qo'shib, o'rtachasini chiqarishga yo'l kuyilmaydi. Yillik baho choraklik baholar asosida umumpedagogik talablarga muvofiq qo'yiladi.

Baholar o'quvchilar uchun tushunarli bo'lishi kerak. Bolalar o'z oldilariga qo'yiladigan talablardan xabardor bo'lishlari lozim. Shu maqsadda o'qituvchi materialni o'rganish paytda bolalarni ular nimani qaysi vaqtda o'rganishlari bilan tanishtiradi. Baholar mezonini va yuqori o'zlashgirishga erishish usullarini ma'lum ishadi.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.

6. I.Karimov. Yuksak malakali Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avdod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya kulturi M «Prosvehenie» 1990 yil.
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.«Prosvehenie» 1990 yil.
11. I.Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil.
12. L.P.Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazariy asoslari. Toshkent 1994 yil.
14. A.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1988 yil.
15. B.Axmedov va boshqalar «Amir Temur o'g'itlari». Topskent Navro'z 1997 yil.
16. Jismoniy tarbiya sport va respublika ilmiy amaliy anjumani matnlari. Toshkent 1995 yil.

Mavzu: Sog'ligi zaif o'quvchilar jismoniy tarbiyasi.

Reja:

1. Sog'ligi zaif o'quvchilar jismoniy tarbiya tarbiyasining ahamiyati.
2. O'quvchilarning sog'ligi va jismoniy tarbiyasiga qarab guruhlarini bo'linishi.
3. Maxsus tibbiyot guruhlariga o'quvchilarni ajratish.
4. Maxsus tibbiyot guruhlariga ajratilgan o'quvchilar jismoniy tarbiyaning vositalari va shakllari.

Tayanch iboralar: guruhlariga bo'lishning ahamiyati, jismoniy yuklamalarni berish tartibi, sog'ligi zaif o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini o'ziga xos tomonlari, uyga vazifalarning ta'siri va b.

Maktab o'quvchilari sog'ligi tayyorgarligiga qarab uchta tibbiy guruhga bo'linadilar: 1) asosiy, 2) tayyorlanuvchi, 3) maxsus. Umumta'lim maktablarida sog'lom o'quvchilar qatori sog'ligi zaif o'quvchilar ham uchraydi. Bunday o'quvchilar har qanday maktablarda jami o'quvchilarning 3-5 foizini tashkil qiladi. Ammo oxirgi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston maktablarida o'qiyotgan o'quvchilarning ayniqsa o'zbek tilida o'qiyotgan o'quvchilarning 10 foizi turli xil kasalikka chalinib, ular davolanishga muhtojdir. Bunday o'quvchilar jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi quyidagilardan iborat. Jumladan:

- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishi va chiniqishni ta'minlash,

- jismoniy va aqliy ish qobiliyatini oshirish,

- maktab jismoniy madaniyat dasturida ko'rsatilgan asosiy amallarini o'zlashtirishga ko'maklashish unumli dam olishga o'rgatish; qaddi-qomatida xushqomatlikni shakllantirish va zarur bo'lgan paytda ularni muvofiqlashtirish va h.k.

Bunday maktablarda shunday bolalar bilan vazifalarni xos etish uchun maxsus jismoniy mashg'uloti hisoblangan davolash jismoniy madaniyati tashkil qilinadi. Uning aniq dasturi esa o'qituvchi tomonidan shifokor xakim bilan hamkorlikda tuzadi. Davolash jismoniy madaniyatning asosiy vositasi bo'lib jismoniy mashqlar, uqalash «massaj» tabiatning tabiiy sog'lomlashtiruvchi omillari xizmat qiladi. Bularning kay birini tanlash boladagi kasalikning tavsifi, og'irligi davom etgan muddatiga kasalning yoshi va boshlangan holatlariga bog'liq. Sog'ligi zaif o'quvchilar jismoniy tarbiyasida ko'pincha jismoniy mashqning gimnastika va yugurish turi ko'proq qo'llaniladi. Chunki bu turlarda jismoniy harakatning og'irligini miqdorlash moslash ayrim a'zolar va to'qimalarga mushak guruhlariga va bug'inlariga tanlab alohida ta'sir ko'rsatish mumkin. Birgalikda sifat nuqtai nazaridan harakat yuklamalarini og'irliklarini har xil ta'sir qilish imkoniyatga ega bo'lib, sport yoki jismoniy mashg'ulot zallar, davolovchi jismoniy madaniyat xonalarida, uy va tabiiy sharoitlarda amalga oshirish. Shuningdek harakat va sport o'yinlarining elementlari, engil atletika mashqlaridan ayniqsa yurish va yugurishlardan keng foydalanish mumkin nosog'lom maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirishda suvda bajariladigan harakat vosita vositalaridan hisoblangan suzish suvda jismoniy harakat bajarish suv ostiga uqalash, suv ichida mashqlarni cho'zish harakatlaridan keng foydalanish ayniqsa suvda jismoniy harakatni bajarish tashqi qon aylanish yaxshilanadi. Bug'inlar harakat doirasi oshadi. Suv muhitida harakat yo'nalishi sur'atini yoki yuklamasini o'zgartirish qo'shimcha vositalar narsalarni «qo'l, oyoq, suzgichlar, turli va xokozolarni qo'llash yordamida oshirish mumkin. Ba'zi uktvchilarning umurtqa pog'onasidagi qiyshiqlar jaroxatlarni qoldiqlari suv ichidagi jismoniy harakatlar yordamida tuzalishi mumkin. Oyoq, tizza, bugunlaridagi jaroxatlar velosipedda yurish bilan yaxshi buliish mumkin, modda almashish, yurak - qon tomriga yoki nafas olish a'zolari kasallanganda engil va yaqin sayohat, sog'lomlashtiruvchi yugurishlar nihoyatda yaxshi foyda qiladi. Shug'ullanuvchilarni quvnoqligini oshirishda engil harakatli yoki short o'yinlaridan foydalaniladi.

Sog'lom zaif o'quvchilar jismoniy mashg'ulotlarini tashkil qilish shakli. Maxsus tibbiy guruhlarda mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari quyidagilardan iborat:

1. davolovchi jismoniy madaniyat darsi

2. uy sharoitlarida mustaqil shug'ullanish

D.J.M. jismoniy madaniyat darsi 30-45 minutgacha davom etib kirish qismi 3-5 minutdan iborat qismda shug'ullanuvchini asosiy ishga tayyorlash bilan birgalikda xushqomatlikni shakllantirish quvnoq muhitni yaratishdan iboratdir. Darsning asosiy qismi 25-30 minut davom etib kassallikni tugatish shartlariga oid vazifalar hal qilinadi. Yakunlovchi qism esa 3-5 minut davom etib yuklanish pasaytiriladi tana a'zolari ishini

me'yoriga tushiriladi, xushqomatlikni shakllantirishga e'tibor beriladi. Mashg'ulot guruhlari kassalik turlariga qarab 10-15 kishidan iborat bo'ladi. Mashg'ulotlar haftada 2-3 marta dars jadvalidan tashqari o'tkazilib qolgan kunlarda o'quvchilarning o'zlari mustaqil shug'ullanishlari kerak. Sog'ligi zaif o'quvchilarning ayrimlari davolash xonalarida tibbiy jismoniy madaniyat dispanserida maxsus maktab internatlarida va sanatoriyalardavolash bog'larida davolanadilar, shug'ullanadilar.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. I tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoiylik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.

Mavzu: Jismoniy madaniyat jamoasi.

Reja:

1. Jismoniy madaniyat jamoasining vazifasi.
2. J.M.J. ishining mazmuni.
3. J.M.J. ni maktabda tashkil qilish va unga jumhuriyatlik.
4. J.M.J. ni rejalashtirish.

Tayanch iboralari: o'rta maktabda J.M.J. vazifasi, uslubiy birlashma raisining vazifalari, darstdan tashqari ishlarni tashkil qilishda J.M.J.ning vazifalari, otalarning J.M.J.ga a'zo bo'lish tartibi va b.

Maktabda jismoniy madaniyat jamoasi jamoatchilik asosida tuzilgan bo'lib, u o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini maktabda va oilada amalga oshirishda yordam berishdek muxim vazifani hal etadi. U o'z ishini nizom asosida amalga oshadi. Jismoniy jamoasi jismoniy madaniyat darsidan tashqari o'tkaziladigan ishlar hajmini kengaytirishga o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish va ularnijamoatchilik faoliyatiga jalb qilishga yordam beradi. O'quvchilar tomonidan jismoniy madaniyatga oid ishlarni o'z xoxishlari bilan ixtiyoriy ijro ettirish, bir birlari bilan shu masalalarni hal qilishda erkin muloqot olib borishlariga zamin yaratadi. Jismoniy madaniyat bo'yicha mustaqil ishlar olib borish uslubini o'rgatadi. Iste'dodli o'quvchilardek guruhlarga bosh bo'lishdek faoliyat malakalarini hosil qiladi. Jismoniy madaniyat jamoa ishi quyidagi vazifalardan iborat:

1. Maktab jismoniy madaniyat va sport to'garaklar sektsiyalarni, guruhlarini va to'garaklarni tashkil qilish.

2. Sinf ichida sinflararo, maktab bo'yicha ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini «musobaqalar, bayramlar, tanaffusdagi o'yinlar va h.kz.» tashkil qilish va o'tkazish.

3. Salomatlik majmuasini topshirishga o'quvchilarni tayyorlash va topshirishni tashkil qilish, usmirlar sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilarni tayyorlash.

4. Jamoatchilik shaklidagi jimoniy madaniyatni takomillashtirishni, yoki yo'riqchilarni va sport xonalarini tayyorlash.

5. Maktabning sport turlari bo'yicha terma jamoalarni maktabdan tashqari o'tkaziladigan barcha sport musobaqalariga va tadbirlariga ishtirok etishni ta'minlash.

6. Turar joylardagi olib boriladagan jismoniy madaniyat bo'yicha ishlarga otaliq qilish o'quvchilar orasida jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish.

7. Maktab o'quv sport makonini «bazasini» yaxshilash, kengaytirish asbob uskunalarini ehtiyot qilish va tuzatishlarga ishtirok etish.

Jismoniy madaniyat jamoasi uni ishlariga ixtiyoriy ravishda a'zo bo'lmoqni xoxlovchi I-XI sinf o'quvchilardan tashkil qilinadi. Jismoniy madaniyat jamoasi a'zosi bo'lish uchun quyidagi asosiy shartlarga rioya qilinmogi kerak.

1. Jamoa a'zosiga ta'lukli bo'lgan barcha burchaklarni tan olish va ijro qilish.

2. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishni o'quv faoliyati bilan samarali qo'shib borish.

3. Sinf va maktabda jismoniy madaniyat bo'yicha olib boriladigan barcha hamoatchilik ishlariga faol qatnashish.

4. Maktab jismoniy madaniyat jamoasiga jumhuriyatlik uning a'zolari, ya'ni maktab o'quvchilari o'z-o'zini boshqarish asosida amalga oshiriladi jamoat a'zolarining umumiy majlisi «konferentsiya eng yuqori jumhuriyat organi hisoblanib har yili o'tkaziladi.

Bir marta ochiq ovoz berish yo'li bilan 7-11 kishidan iborat bo'lgan jismoniy madaniyat jamoasining kengashi saylaydi. Jamoaga jumhuriyatlik qilish ana shu kengashga yuklatiladi. Kengash a'zolari o'z ichidan rais, rais muovili, kotiblarini saylaydi. Vazifalar burchlarni a'zolar o'rtasida taqsimlaydi.

Saylangan jismoniy madaniyat jamoa kengashi jamoasining ish rejasini tuzada va tasdiqlaydi ish rejasi quyidagilardan iborat bo'ladi.

1. Tashkiliy ishlar «rejalashtirish hisobot, umumiy va kengash majlislarini faollari kengashini tayyorlash va o'tkazish, sport sektsiyalari va guruhlarini tashkil qilish, hal etilmagan masalalarni maktab jumhuriyati bilan kelishish, maktabdan tashqari tashkilotlar bilan aloqa bog'lash va h.k.» ko'rsatiladi.

2. O'quv ishlari «sport sektsiyalari, guruhlar va to'garaklarda o'quv mashg'ulot ishlarini olib borish» tashkil qilish va ularni nazorat qilish uslubiy yordam berish.

3. Ommaviy jismoniy madaniyat ishlari «sport musobaqalarini va bayramlarini o'tkazish».

4. Salomatlik majmuasi bo'yicha ishlar olib borish.

5. Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha faollarni tayyorlash «turli xil seminar-o'qishlar amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish va h.k.».

6. Tashviqot va targ'ibot ishlari.

7. Xo'jalik ishlari.

Bu ishlarni kengash o'zining komissiyalari xay'at a'zolari yordamida amalga oshiriladi. Komissiyani kengash a'zolari boshqaradi. Jamoa kengashi jumhuriyatligida sport seksiyalarining byurosi ish olib boradi. Byuro 3-5 kishidan iborat bo'lib «rais, kotib va a'zolaridan» byuro seksiyaning umumiy majlisida saylanib quyidagi ishlarni bajaradi.

1. O'quvchilarni «o'zlarining) sport seksiyalariga jalb qilish uchun tashviqot ishlarini amalga oshiradi.

2. Shug'ullanuvchilarning seksiya a'zoliqi burchaklarini qanday ijro etayotganlarini nazorat qiladilar.

3. Seksiya a'zolari seksiya joylarini tayyorlash, jihozlash, tozalash, tuzatishlar ishlariga va musobaqalar o'tkazishga jumhuriyatlik qiladilar.

4. Maktab terma jamoalarini musobaqalarga tayyorlash «maqsadida jismoniy madaniyat o'qituvchisiga ko'maklashish.

5. Sekstnyannng kundalik hujjatlarini va hisobot ishlarini olib boradilar.

«Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlar» sinfdan tashqari ishlar deganda maktab tomonidan, darsdan tashqari o'quvchilar bilan tartib asosida tashkil qilingan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tushuniladi.

«Ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarini rejalashtirish» Bunday tadbiralarni rejalashtirishda asosiy hujjat bo'lib kalendar rejasi hisoblanadi. Bu rejada tadbirlarni o'tkazish vaqti, joyi qatnashchilar aniq soni aniq ko'rsatiladi. Bu o'z navbatida sport seksiyalaridagi ishlarni, trener, o'quvchilar tomonidan maqsadlashtirilgan tayyorlashni ta'minlaydi. Reja maktab jismoniy madaniyat jamoasi kengashi tomonidan jismoniy madaniyat o'qituvchisi tarbiya ishlari bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar tashkilotchisi ishida bilan kelishilgan holda tuziladi va direktori tomonidan tasdiqlanadi. Musobaqa kalendari shunday tuzilishi kerakki, tuman raisi hamda klasfektorlar sport musobaqalariga hamda sogloshlashtirish majmuasi talablariga bajarishga tayyorlash bosqichi vazifani o'tasin.

Tadbirlar tuzish quyidagicha tavsiya etilada:

1) tadbirning nomi;

2) o'tkazish joyi

3) o'tkazish vaqti

4) qatnashuvchilar

5) bajarish muddati

6) ijro etilishi.

Har qanday musobaqani o'tkazish uchun asossiy hujjat bo'lib musobaqa Nizomidir.

Nizomda musobaqa va sport turi «shaxsiy nishonlar, futbol, engil atletika va h.k.»

maqsadi vazifasi: ishtirokchilar yoshi, jinsi, soni, sport tayyorgarligi o'tkazish joyi, vaqti musobaqaga jumhuriyatlik tashkiloti; bosh sudya va x.k. musobaqa dasturi; hisoblar tartibi, takdirlash «mukofatlash» sharoitlari va tartibi protestlar «norozilik»ni berish va ko'rib chiqish tartibi, talabnomalarni topshirish joyi, tartibi va vaqti.

«Sinfдан tashqari jismoniy madaniyat va sport bo'yicha olib boriladigan ommaviy ishlar yuzasidan seminar savollari»

1. Jismoniy madaniyat bo'yicha sinfdan tashqari o'tkaziladigan ishlarining ahamiyati va vazifalari.
2. Sinfдан tashqari jismoniy madaniyat ishlarining dars jarayonidan farqi.
3. Jismoniy madaniyat bo'yicha sinfdan tashqari ishlarining shakllari.
4. Guruhlar mashg'ulotlarini tashkil qilish xillari.
5. Jismoniy madaniyat to'garaklari.
6. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sektsiyalari.
7. Sog'lomlashtirish kompleks tapablarini topshirishga tayyorlash qabul qilish guruhlari.
8. Sport sektsiyalari:

«Ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarining xillari» mavzu yuzasidan seminar savollari:

1. Turistik yurishlar .
2. Sport musobaqalari.
3. Jismoniy madaniyat bayramlari.
4. Ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlarini shakllantirish.

«Jismoniy madaniyat bo'yicha maktabdan tashqari ishlar»:

1. Jismoniy madaniyat bo'yicha maktabdan tashqari ishlarining maqsadi.
2. BO'SM lardagi ishlar.
3. Shahardan tashqarida va shaharda joylashgan dam olish chorbog'larida.
4. Maktab bolalarning uylari va saroylari.
5. Madaniyat saroylaridagi ish.
6. Istiroxat va madaniyat bog'lari o'yingoxlar joylaridagi ishlar suv stantsiyalari.
7. Turar joylardagi ishlar.

Maktabdan tashqaridagi tashkilotlarda turli maktablardan kelgan o'quvchilar jalb qilinib ular bilan xilma-xil ishlar ya'ni san'at, uy-ro'zg'or va h.k. kabi jismoniy madaniyat va sport bo'yicha ham ish olib boriladi.

Har bir maktabdan tashqaridagi tashkilot o'z ishlarini tegishli Nizom asosida tashkil qiladi. Bu Nizomlar tegishli tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak. Maktabdan tashqaridagi tashkilotlar maktab o'quvchilarini boshqa ishlar qatori jismoniy madaniyat bo'yicha ham tashkil qilib bundan o'quvchilar orasida jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish ularning kundalik hayotiga singdirish ko'maklashish, jismoniy mashqlarga o'rgatish sog'ligini mustahkamlash, sport mahoratini oshirish turli xil musobaqalar va bayramlarni tashkil qilish va o'tkazish kabi vazifa maqsadlarni hal qiladi.

1. Maktabdan tashqari jismoniy madaniyat bo'yicha ishlar quyidagi joylarda amalga oshiriladi:
2. BO'SM lardagi ishlar.

3. Shahardan tashqarida va shaharda joylashgan dam olish chorbog'larida.
4. Maktab bolalarning uylari va saroylari.
5. Madaniyat saroylaridagi ish.
6. Istiroxat va madaniyat bog'lari o'yingoxlar joylaridagi ishlar suv stantsiyadari.
7. «maxallalar, dahalar».

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak malakali Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avdod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya kulturi M «Prosvehenie» 1990 yil
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.«Prosvehenie» 1990 yil.
11. I.Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil
12. L.P.Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazariy asoslari. Toshkent 1994 yil.
14. A.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1988 yil.
15. O.Rixsiev. Lechebnaya fizicheskaya kultura. Toshkent 1987 yil.

Mavzu: :Jismoniy madaniyat bo'yicha darsdan tashqari ishlarni ahamiyati.

REJA:

1. O'rta maktabda darsdan tashqari ishlarning mazmuni.
2. Darsdan va maktabdan tashqari ishlarning bog'liqligi.
3. Darsdan tashqari ishlarning tashkil qilish uslubiyati.

Tayanch iboralar: darsdan tashqari ishlarga izox, tashkil qilish uslubiyatlari, darsdan tashqari ishlarning jismoniy tarbiya darslarni o'zlashtirishga ta'siri, bolalar sportni rivojlantirish farmonida darsdan tashqari ishlarning ahamiyati va b.

Jismoniy mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalari uchun salomatlikni mustahkamlash, ish qobiliyatini saqlab qolish va yuksaltirish, badanni chiniqtirish va davolash, jismoniy hamda iroda sifatlarini tarbiyalash, shuningdek ma'lum harakatlarga o'rgatish maqsadidagi faoliyatni mustaqil ravishda tashkil etish xarakterlidir.

Sinfdan tashqari ishlar mazmun jihatdan ko'proq ixtisoslashtirilganligi, strukturasi unchalik murakkab emasligi bilan dars formasidan farq qiladi. Bu ko'pincha o'yin yoki musobaqa, yoxud individual gimnastika yo bo'lmasa qandaydir boshqa mashq turidan iborat bo'ladi. Jismoniy madaniyat bo'yicha sinfdan tashqari ishlarda o'quvchilardan ko'proq intizomlilik, tashabbuskorlik, talab qilinib kishini madaniy dam olishga o'rgatadi.

Sinfdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi bilan dars uslubiyati o'rtasida o'xshashlik bor. Ularning strukturasi ham organizmning asta-sekin ishga kirishga borishni, asosiy ishni bajarish va uni oxirigacha etkazish uchun yaxshi sharoit yaratishni ta'minlash kerak. Yuklamalarni me'yorlashda ko'maklashish va straxovka paytida shug'ullanuvchilarni uyushtirish va mashg'ulot bo'ladigan joyni tayyorlashda ukituvchi tomonidan qo'llaniladigan metod va qonun qoidalardan foydalanishadi.

Shu bilan birga avvalo darsdan tashqari mashg'ulotlarning spetsifik mazmuniga va mashg'ulotlarga jumhuriyatlik qilish xarakteriga bog'liq metodik farqlar bor.

Jumhuriyatlik qilish xarakteri bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlar o'tkazish quyidagi formalarda bo'ladi: individual «yakka tartibdagi» forma, xavaskorlik asosidagi gruppasi formasi, rasmiy ravishdagi gruppasi va ommaviy formalari.

Bu formalarining har biri mashg'ulotlarning ma'lum turlarini o'z ichiga oladi. Masalan, ko'p hollarda turistik sayohatlar, xavaskorlik sayohat muxlislari gruppasi tomonidan o'tkaziladi. Sinfdan tashqari mashg'ulotlar o'tkazishning har bir asosiy formasi o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

Yakka tartibda mashg'ulotlar. Jismoniy mashqlar bilan yakka tartibda mashg'ulotlar ko'pincha zaryadka, gigenik gimnastika, chiniqtirish tadbirlari, mustaqil jismoniy va sport - tayyorgarligi, cayp va mashg'ulotlarning ba'zi turlari formasida o'tkaziladi.

Gigienik gimnastika, chiniqtirish tadbirlari, sayrlar - yakka tartibdagi mashg'ulotlarning ana shu turlarining barchasi ko'p kuch va ko'p vaqt talab qilmaydigan har kimning qo'lidan keladigan ishdir.

Gigienik gimnastika individual mashg'ulotlarning eng oddiy va tashkil etish qulaybo'lgan turidir. U ko'pincha yurish, yugurish hamda 8-10 minut davomida bajariladigan 8-12 ta umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Gigienik gimnastika bilan kundalik faoliyatga tezda kirishib ketish, ish qobiliyatini saqlab qolish, aktiv dam olish uchun shug'ullanadilar. Mashqni xona ichida yoki ochiq havoda gantel, tog', espander kabi buyumlardan keng foydalangan holda bajariladi. Mashg'ulotlardan keyin yuvinishga o'tadi.

Mashqlarni shunda Gngienik gimnastika chiniqtirish tadbirlari, sayrlar - yakka tartibdagi mashg'ulotlarning ana turli - turlarining barchasi ko'p kuch va ko'p vaqt tapab qilmaydigan har bir Gigienik mashg'ulotlarga juda oddiy va tashkil etilishi yaxshi bo'lgan jismoniy tarbiya turidir. U yurish, yugurishda hamda 8-10 minut davomida 8-12 ta umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Faoliyatga tezda kirishib ketish, ish qobiliyatini saqlab qolish, aktiv dam olish uchun shug'ullanadilar. Mashqni xona ichida yoki ochiq havoda gantel, tog', espander kabi og'ir buyumlardan keng foydalangan holda bajariladi. Mashtulotlardan keyin yuvinishga o'tadi. Mashqlarni shunday tanlash va me'yorlash ular organizmni asta-sekin chiniqtirib borishga, muskullarni barcha turlarini yaxshi ishlashga olib keladi.

Vaqt-vaqti bilan yangilab turish va borish odamlar ertalabki zaryadka va boshqa mashqlarni juda keksayib ketganlarida ham shug'ullanishlari mumkin va lozim. Individual mashqlarning bu turlari radio, televideniya orqali matbuotda, leksiyalarda keng targ'ib etishadi, jismoniy tarbiya sistemasida muhim o'rin tutadi.

Mustaqil jismoniy tayyorgarlik «umumniy sport va amaliy-professional» ancha murakkabdir. Bunday shug'ullanish vazifa va mashqlarning xilma-xilligi bilan ham farq qiladi, ko'proq vaqt turmushda maxsus rejim va ma'lum bilimga ega. Mustaqil tayyorgarlik aslida mashg'ulotlarni mustaqil ravishda doimiy o'tkazib borishga bog'liq.

Jismoniy tarbiya bizning hayotimizda muntazam ravishda shug'ullanib borish tobora ko'p torqalmokda. Bu fizkultura va sportning hayotiga singib borayotganligining yorquin misollaridan biridir. «Tashkiliy ravishda shug'ullanuvchi har bir fizkulturachi va sportchi amalda u yoki bu darajada mustaqil shug'ullanishini ham hisobga olmok kerak.

Individual mashg'ulot o'tkazish odamning g'ayrat-shijoatiga, tashabusiga hamda o'z intizomiga asoslangan.

Nazorat kishi kayfiyatini tahlil etishga va organizmning morfologik va funktsional holatining ba'zi bir ob'ektiv ko'rsatkichlarini hisobga olishga asoslangan bo'ladi.

Xavaskor gruppamashg'ulotlari saylangan bazida esa tayinlangan shaxs jumhuriyatligida o'yinlar, turistik poxodlar, musobaqalar singori jismoniy mashq turlari ana shunday tipik mashg'ulotlardan hisoblanadi.

Bunday mashg'ulotlarning eng ko'p qamragan turi o'yinlardir. Qaysi o'yinni tanlash shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, kasbiga bog'liqdir. Qaysi maqsadga

yo'naltirilganiga qarab xavaskorlik o'yinlari, o'quv-trenirovka o'yinlari, sog'lomlashtirish o'yinlari, ko'ngil ochar o'yinlar va musobaqa o'yinlariga bo'linadi. Masalan, usmirlarning kucha komandalari o'rtasidagi futbol musobaqalari keng qamrabgan ana shunday mashg'ulotlardandir. Bolalar bu musobaqalarga tayyorlanar ekalar qator o'quv - trenirovka o'yinlari o'tkazadilar. Kattalar esa sog'likni saqlash yoki ko'ngil ochish, bo'sh vaqtlarini madaniy o'tkazish uchun ko'pincha tennis, voleybol, gorodki va shunga o'xshash o'yin turlari bilan shug'ullanadilar.

Bizning mamlakatimizda turizm ham o'yinlar singari keng qamragandir. Planli va xavaskorlik sayohatlari bir kunlik poxodlar, turistik estafetalar, ekskursiya va sayrlar shular jumlasidandir. Turizm mashg'ulotlari iqlim, ob-havo, joy o'zgarib turish sharoitida amaliy bilimlar mahorat va malaka ortirishga organizm chiniqtirish va jismoniy fazilatlarini tayyorlashga qaratilganligi bilan xarakterlanadi. Yo'lda turistlar to'siqlarni engib o'tishga, dam oladigan va tunaydigan joylar tayyorlashga, joylarda mo'ljal olishga, birinchi meditsina yordami ko'rsatishga, ob-havoni oldindan aytib berishga o'rganadilar. Turizm bilan shug'ullanish ko'p narsalarni bilib olishga xizmat qiladi. Bidish faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun turistlar juda bo'lmaganda ulkapgunoslik ishlari bo'yicha elementlar bilim va malakaga ega bo'lishlari - geomorfologik, geologik, botaniq, zoologik, entomologik, godrologik, gilaisitsiologik, spetsiologik. arxeologik eki tarixiy kuzatishlar olib borishni bilishlari kerak. Yo'lda tabiatni, tarixiy yodgorliklarni muxofaza qilish bo'yicha ijtimoiy foydali ishlar olib borish, madaniy aloqa o'rnatish, zarur bo'lib kolsa, o'z mehnati va bilimi bilan yordam ko'rsatish turistlarning fuqarolik burchidir.

Turizm bilan shug'ullanining jismoniy tayyorlikka ta'siri sayohatning qanchalik davom etishi va murakkabligiga bog'liqdir. Qisqa vaqtli sayrlar, bir kunlik va ko'p kunlik poxodlar bir-biridan farq qilinadi. Sayohatning murakkabligi relefning past-balandligiga, aholining zichlik darajasiga, safar rayonidagi to'siqlarning xarakteriga qarab belgilanadi.

Turizm mashg'ulotlarining tarbiyaviy ahamiyati ularning strukturasi ham bog'liq. Ayrim elementlar shakldagi mashg'ulotlarni hisobga olinmasa, turizm mashtulotlarining strukturasi nihoyatda murakkab bo'ladi Poxod uzoq yurishdan, to'siqlardan o'tishdan, ertalabki zaryadka, yuvinish qo'nim joylarda o'yinlar uyushtirish va hokazolardan iborat bo'lib bilishi o'z - o'ziga xizmat qilish tungi dam olishni uyushtirish singari ishlar ham qilinadi. Biroq poxod o'zining g'oyat murakkabligiga qaramay 1 butun yaxlit mashg'ulot hisoblanadi va u umumiy metodik qoida va talablarga rioya qilingan holda tashkil etilishi, jismoniy tarbiya sistemasining umumiy printsiplariga muvofiq o'tkazilishi kerak.

Masadan, mashg'ulotlarning umumiy sxemasidan kelib chiqadigan talablar poxod vaqtida harakat qilish grafikda amalga oshiriladi. V kategoriya qiyinchilikdagi piyoda sayohat uchun quyidagi grafik tipik sanaladi birinchi kun - 10 km, ikkinchi kun - 15 km, uchunchi kun - 20 km, bir kun dam olish, keyin - 20, 20, 20, 20, 20, 20, km, bir kun dam olish, 25, 25, 25, 25, 25,15 km Shunday qilib, grafikda ishga kirisha borish davri

«poxod 1-4 kunlari asosiy ish davri «5-15 kunlar» va nagruzkani kamaytirib asosiy ish davrini yakunlash «so'ngi kun» ko'zda tutiladi.

Turistlarni uyushtirish, nagruzkalarni me'yorlash, ko'maklashish va straxovkaning ko'pgina priyomlari o'zining spetsifik xarakteriga egadir. Sayohat turiga qarab Turistlar yo'lda yurishning ma'lum tartibiga rioya qiladilar. Masalan, piyoda sayyohlar soatiga 4-4,5 km o'rtacha tezlik bilan yurib, har 40 minutda 10 minutda dam olish uchun to'xtaydilar va h.k.

Yuqoridagi kabi spetsifik priyom va qoidalar turistik poxodlar o'tkazishning mazmuni va shart-sharoitlarga qarab mashg'ulotlar o'tkazish mumiy metodikasi konkret tatbiq etishdan iborat. Ularni bilish va mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy qoidalariga rioya qilish poxod vaqtida o'quv-tarbiya vazifalarni ko'ngildagidek hal etish imkonini beradi.

Mashg'ulotning samaradorligi ko'p jihatdan jumhuriyatning to'g'ri tanlanishiga bog'liq bo'ladi. Jumhuriyat faqat shaxsiy fazilatlarga eta bo'lgan, tashabbuskor kishigina bo'lib qolmay, balki jismoniy mashqlar o'tkazishning metodik asoslarini, musobaqa qoidasini bilishi, poxodlarda qatnashgan bo'lishi kerak va x.k.

Jismoniy tarbiya sistemasining barcha zvenolarida fizkulturachilarda sportchilar ommasi orasida xavaskor grupp mashg'ulotlariga jumhuriyatlik qiladigan aktivlar talablash bo'yicha rejali ravishda tarbiyaviy ishlar olib boriladi. Bizning mamlakatimizda ko'p minglab serg'ayrat jamoatchilar xavaskorlik mashg'ulotlari bilan jismoniy tarbiyaning tashkiliy protsessi o'rtasidagi o'zaro mustahkam aloqani ta'minlab kelmoqdalar.

O'yinlar va turistik poxodlar o'tkazilayotgan vaqtda jumhuriyat tanlash bilan birga ijtimoniy-foydali ishlarni bajarish yuzasidan turli vazifalar qatnashchilar o'rtasida taqsimlab olinadi. Masalan: turistlar gruppasidan xo'jalikning uyushtirish oziq-ovqat ta'minoti va h.klar uchun mas'ul kishilar o'yin qatnashchilari orasida esa sudyaning yordamchilari o'yin o'tkaziladigan joyni asbob-uskunalarini tayyorlash uchun mas'ul kishilar ajratiladi.

Xavaskor grupp mashg'ulotlarining mazmuni va koidalari haqida oldindan shartlashib olishning g'oyat muhim ahamiyati bor. O'yinlarda ham ayniqsa poxodlar vaqtida ham mashg'ulotlar mazmuni to'pdan o'zgarib ketishiga qabul qilingan reja va qoidalardan chekinishga yo'l qo'ymaslik kerak. Biroq xovaskorlik sharoitida shuningdek ko'zda tutilgan holatlar sodir bo'lish natijasida shunday qilish zaruriyati tug'ilib qolishi ham mumkin. Bunday hollarda masalani ko'pchilik hal qilmogi lozim. Xovaskor grupp mashg'ulotlari shaxsning kollektiv fikri bilan hisoblashishga, o'zaro o'rtoqlik munosabatlariga asoslangan ekani ularni muhim tarbiya vositasiga aylantiradi.

Mutaxassislar jumhuriyatligida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya darsdan tashqari jismoniy mashq mashg'ulotlarining sport musobalari, korxon va muassasalarda o'tkaziladigan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, fizkultura bayramlari namoyish mashqlar va boshqa turlari tipik uyushma grupp mashqlari hisoblanadi.

Sport musobalarining funksiyalari xilma - xildir. Ular ayrim sportchilar va kollektivlarning sport yutuqlarini aniqlash metodi jismoniy tarbiya va sportning keng yo'lga qo'yish musobaqadoshlar o'rtasida texnik va taktik va metodik tajriba almashish.

Shuningdek xalqaro aloqalar o'rnatish xalqlar o'rtasida hamkorlikni va o'zaro munosabatlarni mustahkamlash vositasi bo'lib xizmat qiladilar.

Shu bilan birga barcha sport musobaqalari, intensiv jismoniy mashq mashg'ulotlaridir, chunki ular kuch g'ayrat sarflash hamda ko'tarinki ematsional holat tufayli musobaqadoshlarga ulkan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatada. Tajriba rasmiy musobaqalarda ko'p marta ishtirok etish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sishiga yordam berishini ko'rsatada.

Musobaqalarning dasturlari va davom etish vaqti g'oyat xilma-xildir Barcha hollarda musobaqalarda qatnashish unga bevosita tayyorgarlik ko'rish, musobaqalashishning o'zi hamda uni tugallashdan iborat bo'ladi.

Bevosita tayyorgarlik kupish psixologik va jismoniy tayyorgarlik ko'rish, musobaqalashning o'zi xamda uni tugallashdan iborat bo'ladi.

Bevosita tayyorgarlik ko'rish psixologik va jismoniy tayyorlanish tashkiliy tadbirlarda ishtirok etish, startga chiqish oldidan razminka qilishdan iborat.

Musobaqa mashqlarini bajarish faoliyatning barcha ko'rsatkichlari bo'yichanatiyalarning yuksakdigi, taktik mahorat, iroda va xarakterning namoyom bo'lishi», garchi qisqa muddatli faoliyat bo'lsa ham kuch sinashning asosiy qismi hisoblanadi. Musobaqalar asta-sekin odatdagi faoliyat tartibiga o'tishiga ko'maklashadigan engil mashqlar bajarish, musobaqani yakunlash, yakunlovchi marosimda ishtirok etish bilan tugatlanadi.

Sport musobaqalari, o'ziga xos barcha xususiyatlariga qaramay, jismoniy mashq, mashg'ulotlarining umumiy sxemasi bo'yicha o'tkazilishi kerak.

Bunda vazifani konkretligi, jismoniy tarbiya sistemasi printsiplariga muvofiqlik, barcha qatnashchilar uchun sharoit bir xilligi, straxovka kipish mavjudligi va shu kabi ko'pgina metodik talablarga faoliyat xususiyatlarga moslab rioya qilishi kerak. Masalan: sportchilarning sixat-salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish, musobaqalar oldidan shifokor ko'rigidan o'tish shart ekanligida, kurash joyining gigienik holatini qattiq nazorat qilish va h.k o'z ifodasini topadi.

Fizkultura bayramlari, sayllar, mashqlar namoyish etishlar, sport musobaqalari tipida o'tkaziladi. Ularga mashg'ulotlar metodikasi va qonun-qoidalarini yaxshi biladigan hamda tegishlicha huquq berilgan maxsus shaxslardan iborat tashkiliy komitetlar mandat komissiyalari, jyuriy, sudyalar, kollegiyalari jumhuriyatlik qiladi.

Jismoniy tarbiya ko'proq mashtulotlarning ahamiyati, darsdan tashqari formalari hisobiga amalga oshiriladi. Bu tabiiydir chunki o'qish pedagogik jihatdan tashkiliy jarayon sifatida inson hayotida nisbatan kam vaqt oladi. Masalan: 10 yil ichida maktaba 700 soat dars o'tkaziladi. O'quvchilar bilan o'tkaziladigan darsdan tashqari mashg'ulotlari barcha formalari uchun esa 8000 soatga yaqin vaqtni egallaydi Katta yonli va keksak kishilar asosan mustaqil jismoniy mashq qiladilar.

Hozirgi kunlarda bir tomondan mehnat unumdorligining yuksalishi va tarbiyaviy ahamiyatini, shuningdek odamlar qadimdan berish jismoniy kamolot sari intilishlarini hisobga olib fizkultura va sport bilan mustaqil shug'ullanish xalq turmushiga tobora ko'proq singib borishi talab qiladi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarining darsdan tashqari formalarini xalq turmushiga singdirishni ularni o'tkazish sifatini tubdan yaxshilash bilan birga, qo'shib olib borish kerak. Masalan, darsdan tashqari jismoniy, mashq mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan asoslangan, insonning butun hayoti rejimi bilan organik bog'illik sistemaga keltirish va shu yo'l bilan uning mehnati kundalik turmushi, dam olishiga amalda yordam ko'rsatish g'oyat muhimdir. Shu munosabat bilan mashg'ulotlarning darsdan tashqari formalarini o'tkazish metodikasi ilmiy jihatdan ishlab chiqilmokda har qaysi ana shunday mashg'ulotning xususiyatlari va tarbiyaviy, imkoniyatlari aniqlanmoqda.

Posyolkalarda, turar joy kvartiralarida, JEK larda hamda aholi dam oladigan joylarda sport inshootlari qurilishining kengaytirilishi kundalik turmushda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun birinchi darajali ahamiyatga egadir.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarining darsdan tashqari formalarini propaganda qilishni hamda bu mashg'ulotlarni malakali o'tkazadigan jamoatchi aktivlar tayyorlashni kuchaytirish va yaxshi ommaviy fizkultura harakatini yanada rivojlantirishning muhim shartidir.

Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar o'tkazishning ko'rib chiqilgan metodik asoslari umumiy xarakterdadir. Ularga amal yilish o'qituvchi yoki jismoniy mashq bilan mustkal shug'ullanuvchilarni erik xatolardangina saqlaydi. Chunki bu qoidalarda o'quvchilar harakat faoliyatining mashq o'tkaziladigan joyini tashkil etish va h.k.larning eng tepik shart-sharoitlarigina hisobga olingan Amalda esa mashtulotlarning muvaffaqiyatli chiqishi faqat umumiy faktorlargagina emas balki bir qator konkret halat va sharoitlarga bog'liqdir. Ularni xech qanday qoidalarda tutishning iloji yo'q. Shuning uchun mashg'ulotlarning yuksak saviyada o'tkazish uni tashkil etishning ratsional metodikasini bilish bilan birga ijodiy yondashishni ham talab etadi.

Ijodning mohiyati jismoyaiy mashg'ulotlarning maqsad va vazifalarini amalga oshirishning eng yaxshi yo'llarini qidirib topishdan iborat Mashg'ulotlardagi konkret sharoitni to'g'ri baholay olish, odamlarni jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda turli yoshdagi kishilarni o'ziga xos tomonlarini bilish va eng asosiysi, mashg'ulotlar o'tkazishdagi qotib qolgan metodlarga tanqidiy munosabatda bo'lishdan iborat dadil, metodik fikr ijod uchun asosiy manba sifatida xizmat qiladi.

Maktabda o'quvchilar kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga mashg'ulotgacha gimnastika, ya'ni birinchi dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan gimnastika dars jarayoniga olib boriladigan fizminutalar, uzaytirilgan tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, sayrlar va kun tartibidagi sport soatlari kiradi. Bu jismoniy tarbiya shakllarini maktab kun tartibida o'tkazishda albatta o'quv ya'ni «dars» va sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini ham hisobga olgan holda nagruzkalarni boshqarish lozim.

Har kuni birinchi dars boshlanishdan oldin o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Maqsad - o'quvchilarning diqqatini ish faoliyatini jalb etish ya'ni darsga tayyorlashdir. Darxakikat, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldin kelsa boshqalari gimnastika boshlanishi paytiga etib kelalilar. O'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelganga qadar o'ynab yugurishga ulgurgan bo'lsa ba'zi birlari kechikmaslik uchun shoshilib

kelishadi. Ayrımlari shoshlimasdan. Lanj hollatda keladilar ya'ni hamma o'quvchilarning ham dars boshlanishidan oldin diqqati bir xil bo'ladi.

Shuning uchun asosiy vazifa hamma bolalar diqqatini aqliy mehnatga jalb etishdir, ya'ni birini tinchlantirish, birini esa uyg'otishdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulotdan oldin o'tkaziladigan gimnastika ayni muddaodir. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchitadi, ulardagi xayajonlanish holatini bosadi, boshqalarni tetiklashtiradi.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastikaning har bir kompleksi:

a) muskul va yurak-tomir sistemasiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi;

b) o'quvchilarning qaddi-qomatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi,

v) nagruzkani takomillashtirilishi,

g) mashqlarning o'quvchilarga tonish bo'lishi va engil bajarilishi:

d) emotsional holatni oshirish;

e) o'tkazish joyining talabga javob berishni taqozo etadi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir shahar va qishloq maktablarida o'tkazilishi shart.

Maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirni yaxshilab yo'lga qo'yishi uchun o'qituvchilar kollektivi, o'quvchilar, fizkultura aktivi va ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishini olib borishi kerak.

Agar pedagoglar sovetida darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika jiddiyroq muxokama qilinsa bu holda gimnastika maktab hayotiga tezroq singadi.

Mashgulolargacha o'tkaziladigan gimnastika maktab direktorining buyrug'i bilan e'lon qilinsa, yanada yaxshi bo'ladi, chunki bu holda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib bu muhim tadbirga butun kollektiv safarbar qilinadi.

Respublikamizning iqlim sharoitini hisobga olib, maktab maydonchasiga qum-shag'al yotqizib shabballash va atrofiga daraxt o'tkazish yoki yomg'irdan saqlaydigan va issiq kunlarda salqin beradi soyabonlar o'rnatish kerak.

Jismoniy targ'ibya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uchun eng yaxshi sportchi yoshlardan o'ziga aktivlarini tayyorlashi lozim.

Mashg'ulotgacha gimnastika mashqlari o'tkazuvchilarni tayyorlashdagi eng yaxshi yul seminar o'tkazishdir. Seminarda quyidagi shartlarga amal qilishi kerak.

1. Har bir yoshdagi o'quvchilarning jamoatchi instruktorlari bilan mashqlar kompleksini alohida-alohida o'rganish.

2.. Har bir mashqning nomini aytib, uning qanday bajarilishini o'quvchilarga ko'rsatib, ularga mashqni bajarib ko'rishni taklif qilish, mashqning tasirini tushuntirib, bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni eslatib o'tish.

3. Instruktorlarga hamma mashqlarni belgilangan tartibda bajartirib, har bir harakat va holatlar to'xtab-to'xtab, ularni aniq ijro etish.

4. Harakatlarni aniq bajara olmagan o'quvchilarga shu harakatni puxta o'rganib olgunlariga qadar harakatlarni takrorlash.

5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sinf jumhuriyatlari sinfda mashqlar kompleksini o'rgatayotgan paytlarida o'quvchilarning jamoatchi instruktorlik talablarini to'g'ri bajarishlariga ko'maklashishlari lozim.

O'quvchilarga mashqlar kompleksini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish mumkin. Shuningdek bu kompleks chiroyli yozilib maktabning ko'zga ko'rinarli joyga osib qo'yilishi lozim. O'quvchilar bu kompleksni uyida o'zlari mustakip ravishda takrorlaydilar. Jismoniy tarbiya darslaridan vaqtincha yoki butunlay ozod etilgan o'quvchilar shifokorning maslahati uyda har kuni zrtalab gigienik gimnastika mashqlari kompleksini bajarishlari lozim.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan o'quvchilarda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga xavas uyg'otish uchun sinflirga musobaqa tashkil etilib maxsus salomatlik burchagi tuzish. Unga natijalarni yozib borishlari shart.

Buning uchun fizkultura aktividan sudyalari tanlanib ular har bir sinfda mashqlarning bajarilishi, xulki, aktivtilini o'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jihatdan ular bilan olib berilgan tayyorgarlik ishlariga bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarish uchun har bir sinfga maydonda alohida doimiy joy ajratib qo'yish lozim Gimnastika mashqlari musiqa bilan o'tkazilsa yanada yaxshi bo'ladi.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlar kompleksi boshlang'ich sinflarda 7-8 minugacha davom etadi.

Har bir mashqlar kompleksini o'quvchilarga bir hafta davomida bajartirish mumkin. O'quvchilarda mashq bajarishga bo'lgan xavasni oshirish maqsadida har ikki-uch kundan keyin kompleksning biror qismini o'zgartirib turish lozim Albatta, I-IV sinflar uchun mashqlar kompleksini oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi tuzib beradi, keyinchalik esa bu ishni jamoatchi instruktor yoki razryadli sportchilarga topshirish kerak. Jismoniy mashqlar kompleksi hamma asosiy muskullarga tasir etadigan qilib tuzilishi lozim.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikaning asosiy mazmunini umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil qilib ular butun organizmni, barcha muskullarni rivojlantirishga qaratilgandir. Hamma o'quvchilarni bir maydonga joyshashtir imkoniga ega bo'lgan maktablarda bu mashqlarni yurish, yugurish harakatlari bilan to'ldirib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini ham muayyan bir izchillikda qo'llash, ularning organizmga ta'sirini asta-sekin oshira borish kerak. Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani yurishdan, muskullarga normal tasir ztadigan.

Adabiyotlar:

1. L.D.Novikov, A P Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil 1 tom.
2. V.MKachashkin Jismoniy tarbiya metodikasi Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy mezon bo'lsin Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov Yuksak malakali mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.

Mavzu: Harbiyga chaqiruvchilar jismoniy tarbiyasi va sporti.

Reja:

1. Vatan himoyasi har bir yigitning muqaddas burchi ekanligi.
2. Harbiya tayyorlashda jismoniy madaniyatning ahamiyati haqidagi merosimiz.
3. Harbiyga chaqiriluvchilar jismoniy tayyorgarlikda Evropa xalqlari hayotidan.
4. O'zbekiston mustaqillikka erishgach harbiyga chaqiriluvchilar jismoniy tayyorgarligi.
5. Harbiy xizmatga tayyorlovchi tomonlar.
6. Harbiy jismoniy tayyorgarlik bosqichlari.

Tayanch iboralari: Vatan tushunchasi, harbiylar tushunchasi, o'rta maktabda harbiy ta'lim vazifalari, texnik, taktik tayyorgarliklari, maktab o'quvchilarni chaqiruvgacha bo'lgan jismoniy tayyorgarligi.

Amir Temur o'gitlarida sog'lom avlodni tarbiyalashga oid ko'rsatmalar haqida. Yoshlarni yurt vatan himoyasiga tayyorlash qadim qadimdan beri eng muxim muqaddas burchlardan hisoblangan. Bu borada o'tmishning eng dono siymolari bosh qotirib bunday muqaddas burchni tan olish yo'llarini o'rganib, tahlil qilib o'zlarining qimmatli maslaxatlarini aytib bizga meros qilib qoldirganlar, jumladan ijtimoiy boshqalardan hisoblangan yurt vatan ximoyasidagi acosiy tayyorgarliklardan biri kishilarni jismoniy tayyorgarligi muxim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlab o'tgan. Jumladan u «shunday degan» olimpiya o'yingoxida mashq qilayotgan o'n kurashchi olimpiadalarini ko'rib ularni baqquvatliklari, epchil, chaqqon, tezkor harakatlarini kuzatib, agar yunonistonda ana shunday alp bahodirlardan 6-mingta bo'lsa yurtimizga har qanday bosqichidan himoya qila olamiz degan. Bunga amal qilgan yunonlarning kuch kudrati tarixdan bizga ma'lum.

Yoshlarni kuchli, quvvatli qilib jismoniy fazilatlarini rivojlantirib o'q yoy otishga, suzishga o'rganish haqida xodislarda ham aytib o'tilgan. Jismoniy tayyorgarlikning muhim tomonlaridan biri, suzishning qancha hayotiy zarurligi uning amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida qobusnoma ham aytilgan. M.N.Kaykovus shunday dedi: O'n yashar bo'lganimizda otam ot ustida mashq qilish, nayza urish, zubin otish, chavgon urish, kamon otish kabi hunarlarni o'rgatib boshladi. Bu hunarlarni o'rgangandan so'ng ularni namoyish qilganimdan keyin otam zarur hunar qolganligi aytdi. Bu shunday hunar ediki zarur bo'lgan vaqtda o'zi uchun faqat o'zi qiladigan. Boshqa kishi uni o'rniga o'tib qila olmaydigan hunarni aytib. Bu hunar suvda quloch otib suzishini va bu hunarga albatta o'rganish zarurligini jalb qildi. Dar xakikat suzish harbiy amaliy ahamiyatga ega ekanligini II jaxon pyyshi yana bir karra ko'rsatib, bu narsaga amal qilmaslik o'rta osiyolik jangchilarga juda qimmatga tushgani eslash o'rnlidir urushda qurbon bo'lgan jangchi ota bobolarimiz akalarimizning 60 foizga yaqin daryolardan kechayottanda suzishni bilmay suvga cho'kib kettanlar. Yoshlarni harbiylikka, mustaqil muqaddas zamin, yurt vatan himoyasiga tayyorlashda bunday tarix soboqlarini unutmasligimiz kerak.

Lashkar tuzishda soxibkiron Amir Temur bobomiz ham o'z tadbiriga ega bo'lib uch qoidaga amal qilgan. Birinchidin - yigitning kuch quvvatiga, ikkinchidan - qilichni o'ynata olishga, uchinchidan - aql zakovatiga, kamolatiga e'tibor qilgan. Shu uch fazilat jamuljam bo'lsa navkarlik xizmatiga olingan. Necha kam kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchilik, azobu-uqubatlarga chidamli bo'ladi. Qilich o'ynata oladigan kishi raqibini mag'lub eta oladi. Oqil navkar har joyda aql-idirokni ishga solib mashg'ulotni bartaraf etmog'i mumkin. Bu qoidalarga amal qilgan Amir Temur harbiy yurishlarida qanday muvaffaqiyatlarga erishgani bizga ma'lum. Nosog'lom odam nima kilaoladi? Barcha zamonlarda ham kuch-quvvatga Amir Temur hayotida extiyoj katta bo'lgan zero u salomatlik sog'lomlik kuch quvvat qadri o'rni kuch quvvatga bergan ahamiyati haqida timsolidir. Sog'lom odam kuchli bo'ladi hamda yaxshi ishlar qila oladi. Chunki u yashagan davrda har qanday tadbir bilan kuch-quvvatning ham o'z o'rni bo'lgan. Undan tashqari yaxshi o'gitlar ham qoldirgan. «Askari quvvatli mamlakat boy bo'lur, boy mamlakatning askari quvvatli bo'lur». O'gitning nechog'lik hayotiy ekanligi bugun zarurdir.

Yoshlarni jismoniy barkamolikka zrishtirish va bunday ishni yurt, Vatan uchun nechog'lik zaruriyati jismoniy barkamollik harbiy ilmlarni o'zlashtirishga, o'rganishga nechog'lik muxim ekanligi Buyuk Turon zaminida yashab o'tgan barcha donishmandlarni diqqat markazida bo'lgan. Jumladan Farobiy, Ibn Sino, Yusuf Xos Xojib, Navoiy, Oybekning romanida chavgon o'yini orqali bulajak harbiy jumhuriyatlarni aniqlash mumkinligi to'g'risida aytilgan.

Shuni ham takidlash lozimki xalq ogzaki ijodi, zrtaklar, dostonlarda yoshlarni baquvvat, jasur, o'z yurtini, elini, himoya qilishga tayyorlashni ko'p tomonlari yaxshi ifodalanib bu borada xalqimizning orzu niyatlari batavsil bayon qilingan. Bularga Alpomish, Rustamxon, Go'ro'g'li, Muqbil toshotar va boshqalar misol bo'la oladi.

19 asrlarga kelib bizga yoshlarni harbiy jismoniy tayyorgarlik, haqidagi bilim tajribalarni Evropa xalqlari davlatlari bilan bog'lanib ketdi. Bu jarayon albatta ham salbiy ham ijobiy tomonlari bor. Salbiy tomoni biz bu borada otabobolarimiz qoldirgan boy merosdan uzoqlashdik ijobiy tomoni biz yoshlarni harbiyga tayyorlashda jismoniy tarbiyadan foydalanishni Evropa xalqlari tajribasidan baxramand bo'ldik.

Jumladan engil harbiy tayyorgarlikda jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati to'g'risida ba'zi fikrlarni aytib o'tgan shulardan birida shunday deydi Hozirgi paytda qilinayotganidek yigirma yoshli yigitlarni qora terga botirib o'zlari ham terlab pishib ishda dag'allashib ketgan suyaklarini, muskullarini va paylarini avvalgi serharakat va epchil holiga qaytarishga bexuda urishishdan ko'ra barcha sinflardagi o'quvchilarning a'zolaridagi elastiklik va epchilik yo'qolmasdan turib, ularga gimnastika snaryadlarida erkin gimnastika va mashqlarni muntazam ravishda hamda asosli o'rganish yaxshirok zmasmikan? Avvalo odamlarni moyil qilib keyin esa harbiy xizmatda ularni tag'in qaddi-qomati kelishgan va serharakat qilishga intilish bemanilik emaslik axir? Basharti boshlang'ich va o'rta maktablarda bu mayinlikning oldi olinsa askarlar uch chandon yaxshi bo'lishini chinligini tushunmaydilar». deb takrorlaydi. Sobiq ittifoqda ham harbiyga tayyorlashda katta etibor berilar zdi. O'zbekiston mustaqillikka erishgach

bizni xalqimiz uchun mustaqil muqaddas zaminimizni, yurtimizni himoya qilishni mustaqillikni himoya qilishni mustaqillikni saqlab qolish va uni yanada mustahkamlash endi o'z zimmamizda tushdi.

Biz endi yoshlarimizni mustaqil ravishda ota-bobolarimiz qoldirgan barcha boy merosiy tajribalardan foydalangan holda, har tomonlama tarbiyalab ta'minlashimiz muxim davlat ahamiyatiga ega bo'lgan tadbirlardan biri bo'lib qoladi. Bu borada Prezidentimizning «Sog'lom avlod uchun» farmoniga nihoyatda katta ahamiyatga ega. Respublikamiz yoshlarini sog'lom baquvvat qilib tarbiyalash respublika jumhuriyati va Prezidentimizning diqqat markazida turibdi. Bu borada respublikamizda sport inshootlarini qurilishini kengashirish «Samarqand stadionini ta'mirlash futbol maydonlarini kengaytirish va h.k.». Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qabul qilinayotgan qonun, farmonlar fikrlarimizning dalilidir. Biz jaxon sport harakatiga ham munosib xissa qo'sha olamiz. Buni ham tan olib Prezidentimizga XOK ordeni bilan takdirladi.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachanjin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy mezon bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 y.
6. I.Karimov. Yuksak malakali Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M. «FIS» 1997 yil.
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodisa fizicheskogo vospitaniya
11. M.«Prosvehenie» 1990 yil.
12. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil

Mavzu: Katta yoshlilar jismoniy tarbiyasi.

Reja:

1. Katta yoshlilar jismoniy madaniyat mehnati, mazmuni va vazifasi.
2. Sanoat korxonalarida issiq sex ishchilar jismoniy tayyorgarligi.
3. Qishloq xo'jaligi mexanizatorlarining jismoniy madaniyati tayyorlarligi.

4. Ekepertsiya xodimlarining jismoniy madaniyat tayyorgarligi.
5. Idora va tashkilot xodimlarining jismoniy madaniyat tayyorgarligi.
6. Qurrolli kuchlarda xizmat qiluvchilar jismoniy madaniyati.

Tayanch iboralari: katta yoshlar jismoniy tarbiyasini kasbiga qarab jismoniy mashqlar tanlash, sexlarda, qishloq xo'jaligida, idora va tashkilotlarda, qurolli kuchlarda; ertalabki badantarbiya, ish vaqtida daqiqalar va b.

Metalurgiya, mashinasozlik, g'isht zavodlari va boshqa korxonalaridagi issiq sexlaridagi mehnati jarayonlari ko'pincha katta jismoniy yuklama hamda ishlovchilarning organizmiga yuksak harorat ta'siri bilan bog'liq bo'ladi.

Po'lat quyuvchilar smena davomida ish vaqtining 46 foizgacha bo'lgan vaqtini og'ir jismoniy mehnat va intensiv issiqlik nurlanishi bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalarga sarf etadilar. Asosiy og'irlik, yulanish ularning yurak, qon-tomir, muskul sistemalariga va haroratni mo'tadillashga xizmat qiluvchi a'zolarga tushadi. Prokat sexlarida issiq prokat stanoklari oldidagi havoning harorati yoz vaqtida 55-600 S ga etadi. Ish jarayonida mebel parchalarini bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish kerak. Bu operatsiyalarni zur diqqat e'tibor bilan bajarishga majbur etadi. Asosiy og'irlik, qo'l, elka, bel muskullariga tushadi. Oyoq muskullariga esa katta statik kuchlanish tushadi. Issiq sexlaridagi mehnatning o'ziga xos xususiyatlari jismoniy tayyorlashda quyidagi vazifalarni hal etishni taqozo etadi.

1. Kuch-quvvati, ayniqsa qo'l, elka va gavda muskullari kuchini rivojlantirish.
2. Umumiy chidamlilik harakat mahorati hamda reaksiya tezligini rivojlantirish.
3. Organizmning qizib ketishiga hamda birdan o'zgaradigan harorat ta'siriga nisbatan chidamliligini yuksaltirish.

Bu fazilatlarni quyidagi vositalar yordamida amalga oshirish mumkin.

1. Kuch quvvatni oshiradigan mashqlar «turli xil og'rliklar shtanga, toshlar» bilan yunon-rum, erkin kurash, gimnastik to'sin.
2. Anchagina issiqlik ajrashi bilan bog'liq bo'lgan mashqlar uzoq vaqt yugirish, basketbol, futbol, qo'l to'pi, chavgon va boshqa o'yinlar.
3. Yurak qon-tomir va nafas olish tuzilmalarini mustahkamlash, o'pka foliyatini yaxshilash uchun bajariladigan mashqlar «piyoda va suv sayyoxligi, kayiq xaydash, suzish, yugurish, sport o'yinlari va h.k.»
4. Yuksak tashqi xatarorat sharoitida bajariladigan jismoniy mashqlar «yugurish, sport o'yinlari, voleybol, futbol, basketbol» va h.k.»

Bunday amaliy jismoniy mayyorgarlik hunar kasb kollejlari va akademik litseylarida amalga oshiriladi. Maxsus mashq ko'rganlik darajasini bundan tashqari ishlab chiqarish jismoniy madaniyat jamoalaridagi sport sektsiyalari mashg'ulotlari yordamida saqlab turish ta'minlanadi. Bunday paytda tanlangan sport turi kasb xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerak.

Mashg'ulotlar shakli sifatida majmuaviy darslardan, maxsus mashg'ulotlardan sport musobaqalaridan, sayyoxli yurishlardan foydalanish mumkin.

Qishloq xo'jalik mexanizatorlaningi jismoniy tayyorgarligi.

Qishloq mexanizatorlarining mehnat kam harakatli va turli ob-havo sharoitlarida o'tadi ish paytida gavda holati bir xil va uzoq muddatli statik kuchlanishlar bilan bog'liq bo'ladi. Qishloq xo'jalik texnikasini boshqarish murakkab harakat malakalarini talab qiladi.

Mehnat faoliyatining o'ziga xos tomonlari yuqorida aytilgan xususiyatlarni hisobga olib, mexanizatorlarning amaliy jismoniy tayyorgarligi quyidagi vazifalarni hal qilish kerak.

1. Kuch-quvvatni, ayniqsa elka va gavda muskullarini rivojlantirish.
2. Statik chidamlilik va reaksiya tezligini rivojlantirish.
3. Harjatlarni muvofiqlashtirishning ko'z bilan chamalashni va dala sharoitlarida tezlik bilan mo'ljal olib bilish kobliyatini takomillashtirish.
4. Turli xil tabiiy to'siqlardan o'ta olish mahoratini berish.
5. Noqulay meteorologik ta'sirlarga organizm ko'nikishini adaptatsiyasini oshirish.

Maxsus gimnastika mashqlari «arqon, yog'ochga tirmashib chiqish, to'simga tortishish, tosh ko'tarish mashqlari, klastik va erkin kurash, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish, qayiq xaydash, otda yurish, velosiped xaydash, futbol va basketbol sport o'yinlari yuqorida qo'yilgan vazifalarni hal etishga asosiy vazifa bo'lib xizmat qiladilar. Organizmni chiniqtirish uchun mashg'ulotlarni asosan ochiq havoda o'tkazish kerak.

Amaliy tayyorgarlik hunar kasb bilim yurtlarida qishloq xo'jaligi o'rta va oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat jamoasida tashkil qilinadigan sport to'garaklarida maxsus dasturlar bo'yicha. Shuningdek, rejalashtirilgan turli tadbirlar vositasida amalga oshiriladi. Kompleks dars, iktisoslashtirilgan mashg'ulot, musobaqalar, guruh bo'lib bajariladigan va amaliy elementlarni o'z ichiga olgan ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini eng ma'qullangan shakllangan formalari hisoblanadi. Guruh bo'lib bajariladigan badantarbiyalar bajariladigan davrdabahor yoz, ko'zda ayniqsa qulaydir.

O'zbekiston Respublikasi kurilli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik.

O'zbekiston Mustaqil bo'lgach o'zining mustaqilligini xismoya qiluvchi qurolli kuchlariga ham ega bo'ldi. Qurolli kuchlarimizning qo'shinlari armiyasi va flotida xizmat qiluvchilarning harbiy ta'lim va tarbiya berishning muxum va ajralmas kisim bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning ilmiy jihatdan asoslangan tizimi ishlab chiqilmoqda. «Xozirgacha O'zbekiston harbiylari sobiq ittifoq harbiylarining jismoniy tayyorgarlik tizimidan foydalanib kelgan edilar. Lekin u nihoyatda murakkab bo'lib bizni yigitlarimizni jismoniy tayyorgarligi unga bardosh bera olmay qolgan edi. Biz o'z yigitlarimizni jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan jismoniy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqishimiz kerak.

O'zbekiston qurollida kuchlarida xizmat qiluvchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimi quyidagi umumiy va maxsus vazifalarni hal etishini nazarda tutishi kerak.

1. Umumiy vazifalar:

- a) harbiylar uchun zarur bo'lgan chidamiylikni, kuchliilikni, epchillikni va harbiy harakat vaqtidagi tezkorlikni rivojlantirish,

b) tashabbuskorlik va topqirlikni dadillik va qat'iylikni, o'z kuchiga ishonch va jangchi uchun zarur bo'lgan boshqa qator fazilatlarini tarbiyalash,
v) sog'likni mustahkamlash va chiniqtirish, jismoniy rivojni yaxshilash, jangovor faoliyat vaqtida paydo bo'ladigan noqulay faktorlarga vujudning qizib ketishi, kuchli radiatsiya ta'siri va boshqalarga nisbatan organizmni chidamligini oshirish,
g) yurib va yugurib tez harakat qilish, uzoq batbakross» yugurish, suzish to'siqlaridan uchish, granata uloqtirish, qo'l jangi malakalarini shakllantirish jismoniy tayyorgarlikning maxsus vazifalari har xil qo'shin turi «ukchilar, tankchilar, artileriya bo'linmalari, harbiy dengiz floti va boshqalar uchun har xil, ular asosan jismoniy, irodaviy va ruhiy boshqa fazilatlar, hamda harakat malakalari tegishli harbiy mutaxassislikda talab etilganday yuksak darajaga etishishga bevosita qaratilgan bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil.
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak malakali Mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avdod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya kulturi M «Prosvehenie» 1990 yil
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.«Prosvehenie» 1990 yil.
11. I.Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil.
L.P.Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
- Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazariy asoslari. Toshkent 1994 yil.
14. A.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1988 yil.
15. O.Rixsiev. Lechebnaya fizicheskaya kultura. Toshkent 1987 yil.

Mavzu: Maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport ishlari.

Reja:

1. Maktabdan tashqari jismoniy madaniyat ishlarini mazmuni.
2. Jismoniy tarbiya bo'yicha sport ishlarini tashkil etish uslubi.
3. Dam olish joylarida, mahallalarda jismoniy madaniyat ishlarini tashkil etish.
4. Maktabdan tashqari ishlarning o'ziga xos xususiyatlari.

Tayanch iboralari: maktabda BO'SMda o'quvchilar dam olish oromgohlarida, mahallalarda va h.k.

Jismoniy tarbiyaga oid maktabdan tashqari ishlar, o'quvchilar saroylari, bolalar sport maktablari, bolalar turistik stantsiyalari, istiroxat bog'lari, uy-joy boshqarmalari, ko'ngilli sport jamiyatlari tomonidan olib boriladi.

O'quvchilar uylari va saroylari bolalar vaqtli mashg'ulotlar, o'yinlar, gimnastika o'tkazadilar, lekin ko'ngil ochishlar va maktabda tashkil qilish qiyin bo'lgan sport turlari bo'yicha sport shu'balari tashkil qiladilar, tennis, suzish, badiiy gimnastika va boshqalar.

Ular, shuningdek, badantarbiya chiqishlari va bayramlari, sport ustalari bilan uchrashuvlar o'tkazadilar. Bu ishga jumhuriyatlik qilish uchun malakali mutaxassislar jalb etiladi.

O'quvchilar uylari va saroylari bolalar bilan ish olib boradigan boshqa maktabdan tashqari muassasalarga uslubiy yordam uyushtirish uchun katta o'rin tutadi. Buning uchun konsultatsiya, ma'ruzalar va seminar mapgulotlari o'tkaziladi, ularni yoshlar qo'mitasi hamda xalq ta'limi organlari bilan birgalikda tashkil qiladilar va o'tkazadilar.

Jismoniy tarbiyaga oid juda muhim ishni xalq ta'limi organlari va ko'ngilli sport jamiyatlari tomonidan tashkil etiladigan bolalar sport maktablari olib boradilar.

Bu maktablarning asosiy vazifasi o'quvchilarning sport mahoratini oshirishdan iborat. Bolalar sport maktabining barcha ishlari shunday tashkil etilishi kerakki, yosh sportchilar o'z maktablari jamoalaridan ajralib qolmasinlar va sport bilan shug'ullanishni maktabda fanlarni yuqori o'zlashtirish bilan birga qo'shib olib borsinlar.

Bolalar sport maktablari o'quvchilarning bayramlari, ertaliklari va o'quvchilar yig'inlaridan chiqishlarini uyushtiradilar hamda badantarbiya faollari va badantarbiya ishi jumhuriyatlari bilan yo'l-yo'riq, mashg'ulotlar o'tkazadilar.

Bolalar sport maktablari maktabdan tashqari ta'lim muassasa sifatida umumta'lim maktablari mustahkam aloqada ishlashi lozim, bolalar sport maktablarining o'quvchilari esa o'z maktablarida faol bo'lishlari, jismoniy tarbiya va sportga oid sinfdan tashqari ishlarni o'tkazishda o'qituvchilarga yordam berishlari kerak.

Madaniyat va istiroxat bog'larida ham o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashga oid katta ishlar olib boriladi. Bog'larning bolalar sektorlarida sport maydonchalari va gimnastika shaharchalari barpo etiladi.

Ularda bolalarning individual va jamoa o'yinlari uchun jihozlar bo'ladi. Odatda, bunday bog'larda bolalar turli jihozlar inventarlardan foydalanish va uynash imkoniyatiga ega

bo'libgina qolmay, balki ular uchun guruhli mashg'ulotlar, o'yinlar, raqslar ham uyushtiriladi.

Bolalar o'rtasida olib boriladigan maktabdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarini uy-joy boshqarmalarida ham o'tkazadilar. Ota-onalar bolalar bilan birgalikda uy-joy boshqarmasi xodimlarining ko'magida doimo ishlab turuvchi sport maydonlari barpo qiladilar «yozda ko'kalamzorlashtiradilar va ularni mashg'ulotlar, o'yin va ko'ngil ochishlar uchun moslaydilar». Bu ishda ko'ngilli sport jamiyatlari, yoshlar tashkilotlari, kasaba uyushmalari, maktab katta yordam ko'rsatishi mumkin.

Turar joylarda quyidagilar tashkil etilishi mumkin: ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, sportning har xil turlari bo'yicha guruh, shu'ba yoki mashg'ulotlari; sport musobaqalari «bir uy bolalar o'rtasida, bir uy-joy boshqarmasiga qarashli bir necha uy komandalari o'rtasida, shuningdek, bir uy-joy boshqarmasi bilan ikkinchi uy-joy boshqarmasi komandasi tuman, shuhar musobaqalarida qatnashuvchi uy-joy boshqarmasi komandalari o'rtasida; turistik safar, sayrlar, suv xavzalariga borish.

Turar joylardagi jismoniy tarbiya va sport ishlariga jumhuriyatlik qilish uchun jismoniy tarbiya kengashi tuziladi yoki saylanadi. Kengash tarkibiga yoshlar qo'mitasidan vakillar, sportchilar, ota - onalar kiritilishi kerak.

Turar joydagi ishning uslubiy markazi maktab bo'lmog'i lozim. Shu'balar, guruhlar, komandalari jumhuriyatlik qilishga tajribali va bilimdon va ota-onalar, sportchi - razryadchilar, sportchi instruktor «yo'riqchi»lar jalb etilishi kerak.

Yozda yozgi maydonlar va o'quvchilar oromgohlaridashahardan tashqarida va shaharda bolalar bilan katta ishlar olib boriladi.

Yozgi maydonlarda turli kundalik ommaviy badantarbiya va sport tadbirlaroi o'tkaziladi. Kundalik tadbirga o'yinlar, sayrlar, such va olish, cho'milish yoki dush qabul qilish, ekskursiya, safarga chiqish, badantarbiya chiqishlari va sport musobaqalariga tayyorgarliklari kiradi.

Yozgi maydonlarda badantarbiya ishi etakchi o'rin egallaydi. Chunki yozda sog'lomlashtirish vazifalari asosiy hisoblanadi. Bu ish xap xil ishlar bilan qo'shib olib borilishi kerak.

O'quvchilar oromgohi: bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini olib borish uchun eng qulay sharoit shahar yoki tuman tashqarisidagi o'quvchilar oromgohlarida yaratiladi. Oromgohlar bolalarning yozgi dam olishning tashkil etishning eng yaxshi shaklidir. Ochiq havoda deyarli kecha-kunduz bo'lish, kundalik rsjimga qat'iy rioya qilish, batartib ovqatlanish, jismoniy mehnat va badantarbiya mashg'ulotlari, o'yinlar, qo'shiq aytish, quyosh va havo vannalarini qabul qilish, suvda cho'milish - bolalarning sog'ligini saqlash ular organizmni chiqiktirish va jamoaning jipislashuviga yordam beruvchi omillardir.

O'quvchilar oromgohlarida ommaviy badantarbiya va sport ishlarining vazifalari quyidagilardan iborat:

a) O'quvchilarni kundalik, badantarbiya mashg'ulotlariga jalb qilish.

b) maktabdagi badantarbiya darslarida olingan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish.

v) zalda yoki uncha katta bo'lmagan sport maydonida berib bo'lmay digan, xususan, suzish, o'yinlar, joylarda bajariladigan mashqlarga doir va malakalarni singdirish.

g) o'quvchilarning badantarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga qiziqishlarini oshirish

d) O'quvchilarda gigienik malakalarning tarbiyalagnishga yordam berish.

Bolalarning o'quvchilar oromgohlarida nisbatan qisqa vaqtda bo'lishi barcha jumhuriyatlarga oromgohdagi ishni tayyorlashga alohida mas'uliyat bilan qarash majburiyatini yuklaydi.

Ish rejasi oromgohga borilgunicha tayyorlanishi kerak. Birinchi navbatda oromgoh xududiga etib badantarbiya yo'riqchisi va o'quvchilar sardori jumhuriyatligida katta tayyorgarlik ishlari amalga oshirishlari lozim. Badantarbiya uchun harkatli va sport o'yinlari, engil atletika mashg'ulotlari uchun joy tanlanadi va jihozlanadi. Cho'milish joyi belgilanadi va tartibga keltiriladi.

Oromgohga borilgunga qadar o'quvchilarning tarkibi ularning jismoniy tayyorgarligi. Sportga qiziqishlari, chumila olish ko'nikmalari aniqlanadi. Har bir novbat uchun tuzilgan ish reja bu navbat 2-3 ta bo'ladi». Kundalik ertalabki badantarbiya, zvino va o'triyadlarda o'yin, badantarbiya, engil atletika va suzish mashg'ulotlarini, oromgoh spartakiadasi, sayrlar, ekskursiyalar, safarlar, o'quvchilar oromgohining ochilishi va yopilishi paytidagi jismoniy tarbiya taldbirlarini tashkil etish va o'tkazish albatta ko'zda tutiladi. Kun tartibida har kuni havo va quyosh vannasini qabul qilish belgilangan. Mazkur tadbirlar vrach tomonidan uta individual ravishda tayinlanadi. Ularni amalga oshirish jarayonini tibbiyot hamshirasi nazorat qilib turishi kerak.

Jismoniy tarbiya jumhuriyati o'z ish rejasida bolalar bilan jismoniy tarbiyaning ahamiyati, respublikamiz sportchilari yutuqlari haqida suhbat o'tkazishni belgilaydi. Oromgohdagi ko'rgazmali chiqishlarga iloji bo'lsa sport ustalari, razryadli sportchilar, sport maktablari o'quvchilarini jalb etish kerak. Bunda o'quvchilar oromgohini otaliqqa olgan kasaba uyushmasining ko'ngilli sport jamiyati kengashi yordam ko'rsatishi kerak. Ertalabki badantarbiya har kuni uyukdan turilgach, har bir otryad uchun maxsus ajratilgan joyda yomg'ir yog'ayotgan bo'lsa, binodaderazalarni ochib qo'yib o'tkaziladi. Har bir o'quvchi saflanishga ortiqcha vaqt sarflamaslik uchun o'z joyini bilishi kerak.

Odatda bolalar zvino-zveno bo'lib bittadan kalonnaga sarflanadi «zveno capdorlari oldinda turadi» qiz va o'g'il bolalar birgalikda shug'ullanadilar. Ertadabki badantarbiya har bir otryadda alohida o'tkaziladi, unga otryad sardori jumhuriyatlik qiladi.

Badantarbiya musiqa jurligida o'tkazishning katta ahamiyati bor. Turli yosh guruhlariga mo'ljallangan ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi oldidan, har bir navbatda uchmadan qilib o'tkaziladi. Badantarbiya yurish bilan boshlanadi, undan so'ng olti-ettita mashq bajariladi. Birinchi mashq, odatda, «tortilish», «cho'zilish» xarakterida bo'lib. sekin sur'atda bajariladi Undan so'ng cho'qqayib, engashib, gavidani burib, qo'l va oyoqlarni siltab bajariladigan mashqlar amalga oshiriladi.

Majmuasi oxirida sakrash, yugurish yoki tinchlaturuvchi o'yinlar o'tkaziladi. Mashg'ulotlar musiqa yoki qo'shiq ostida safda yurish bilan tugallanadi. Mashqlar buyumlar bilan yoki buyumlarsiz o'tkazilishi mumkin.

Mashqlarni o'tkazishda to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Zveno va otryadlardagi o'yin, gimnastika, engil atletika va suzish mashg'ulotlari haftasiga uch-to'rt marta o'tkaziladi. Ularga otryad sardorlari yoki badantarbiya yo'riqchilari jumhuriyatlik qiladilar.

Agar oromgohda katta yoshli o'quvchilar bo'lsa, bunday holda kichik yoshdagi o'quvchilar yo'riqchi jumhuriyat qilib tayinlanishi mumkin. Badantarbiya jumhuriyati ularga tegishli yo'l-yo'riq beradi.

O'yin, gimnastika va engil atletika mashg'ulotlari malaka va ko'nikmalarini takomillashtirishga oid maxsus mashg'ulotlarda ham chekishlar va musobaqalarga tayyorlanish paytida ham o'tkaziladi.

Oromgohdagi badantarbiya mashg'ulotlari maktabdagi mashtulotlardan birmuncha farq qiladi. Bu erda quyidagi amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga katta e'tibor beradi: to'g'ri va egri-bugri so'qmoqda to'siqlar oshib, joy va to'satdan beriladigan signaldan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan qo'shimcha topshiriqlarni bajargan holda yurish va yugurish tabiiy to'siqlardan «ariqchalar, yiqilgan daraxtlar, butalardan» sakrash. Oromgohda arqon va ipga, tik tepalik yoxud daraxt tanasiga tirmashib chiqishga o'rgatishning katta imkoniyatlari mavjud.

Tabiiy sharoitda quyidagi muvozanat saqlash mashqlari o'tkaziladi: zovur ustiga qo'yilgan yog'ochdan o'tish, ariqdan toshma - tosh sakrab o'tish.

Ko'proq mahalliy shroitda o'ynaladigan milliy o'yinlarga teng o'rin beriladi. O'quvchilar oromgohida bolalarni o'yin shaklida signalizatsiya va kompos bilan tanishtirish imkoni tug'iladi.

Suzishga o'rgatish, o'quvchilar oromgohida badantarbiya ishining eng muhim vazifalaridan biridir. suzishga o'rgatishda oromgohga borulguncha tayyorlanib qo'yiladigan doskayog'ochlardan foydalaniladi. Yog'ochning Uzunligi 60-60 sm, eni 30-40 sm, kalinligi 6-10 sm u silliq qilib randalangan va kuchli tumtoq bo'lishi lozim.

Suzishga o'rgatishni toza suvli, tobora sayozlanib boradigan xovuzlarda o'tkazish kerak. Oqimning tezligi 0,5 sekunddan oshmasligi darkor.

Xovuz yoki anhor tubida shikastlantiruvchi daraxt ildizlari, taxta to'siqlar, uchi o'tkir toshlar, shisha siniqlari va boshqa buyumlar bo'lmasligi lozim. suzish joyini tanlayotib, anhorni sinchiklab ko'zdan kechirish, uning chuqurligini o'lchash kerak. O'quv mashg'ulot o'tkaziladigan joy chegaralanishi va yaxshilab belgilab qo'yilishi lozim. Yaxshisi xovuz tubigacha koqilgan qoziqlar bilan chegaralagani ma'qul. suzishga o'rgatish joyidagi vrach yoki tibbiyot hamshirasi, navbatchi tushgan qayiq va cho'kayotganlarni qutkarish vositalari «qutqarish chamberagi, arqon va boshqalar» tayyor bo'lishi lozim.

Suzishga o'rgatish joyidagi suvning sifati sanitariya - gigiena talablariga javob berishi kerak. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan suzish mashg'uloti harorati 200S kam bo'lmagan suvda o'tkaziladi. Dastlabki mashg'ulotlardan 5 daqiqa keyinchalik 15 daqiqa suvda bo'linadi. suzish mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki suzish bo'yicha yo'riqchi borishi shart.

Suzish mashg'ulotlari, odatda sog'lomlashtirish tadbirlariga ajratilgan soatlarda o'tkaziladi. Juda issiq havoda mashg'ulotlarni kuniga ikki marta o'tkazish mumkin.

O'quvchilar oromgohida sport ishining qiziqarli shakllaridan biri boshqa oromgoh bilan boshqa oromgoh o'tkaziladigan o'rtoqlik uchrashuvlaridir. Bunday uchrashuvlar dasturiga harakatli asbob o'yinlari, engil atletikaga oid musobaqalar, gimnastika chiqishlari, sport KVNlari va boshqalar o'tilishi mumkin.

O'quvchilar oromgohi spartakiadasi, odatda keyingi navbatning ikkinchi yarimida o'tkaziladi va umumoromgoh jismoniy tarbiya bayramidagi final musobaqalar va chiqishlar bilan tugallanadi. «oromgoh yo'nalishiga ikki-uch kun qolganda.

Kichik yoshdagi o'quvchilarga mo'ljallangan oromgoh spartakiadasi dasturiga engil atletika va o'yin musobaqalari kiritiladi.

Dastlabki musobaqalar zvenolar ichida keyin otryadlardagi zvenolar o'rtasida so'ng esa otryadlar o'rtasida o'tkaziladi. Yakunlovchi jismoniy tarbiya bayramida parad, ommaviy gimnastika chiqishlari va eng yaxshi zvenolar hamda otryadlarning final uchrashuvlari o'tkaziladi. Spartakiada g'oliblari aniqlanadi. Spartakiada rejasi oldindan - oromgoh ish boshlanguncha tuziladi va oromgohga keyingi navbat kelib o'quvchilarning jismoniy taryyorgarligi aniqlangach 5-6 kundan so'ng to'la tasdiqlanadi. Spartakiadani o'tkazishda oromgoh o'quvchilar faollari, ularning sardorlari, tarbiyachilar ishtirok etadilar. Oromgoh boshligi spartakiadagi umumiy jumhuriyatlik qiladi. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga badantarbiya jumhuriyati javob beradi.

Sayrlar, ekskursiya, yurishlar. Har bir o'quvchilar oromgohi sayrlar, ekskursiyalar, yurishlar tashkil qilish uchun katta imkoniyatlarga ega. Oromgohga kelguncha o'quvchilar sardorlari yoki tarbiyachilar orasidan turistik yurishlar tashkilotchisi tayinlanadi. U oromgoh atrofi bilan batafsil tanishishi, sayrlar, ekskursiyalar hamda yurishlar, marshrutlarini oldindan oldindan belgilab olishi lozim. Bolalar oromgohiga kelishgach, belgilangan marshrutlar geografiya, biologiya, tarix o'qituvchilari tomonidan tasdiqlanishi lozim.

I-II sinf o'quvchilari bilan 1,5-2 soat davom etadigan kichik sayrlar o'tkaziladi. Undan maqsad tevarak - atrof va diqqatga sazovor joylar bilan tanishish, gul va mevalar terish, o'rmon hayotini kuzatish va xokazo. Sayrlar tabiyachilar yoki o'quvchilar sardorlari tomonidan o'tkaziladi. Sayrlar vaqtida bolalar dam olishadi, dam olish vaqtida qo'shiq aytadilar, o'ynaydilar, kattalarning xiqoyalarini tinglaydilar. 3-sinf o'quvchilari bilan sayrlardan tashqari 3-4 soat davom etadigan ekskursiyalar ham o'tkaziladi. Ekskursiyalar vaqtida, yuqorida ko'rsatib o'tilganlardan tashqari, kolleksiyalar, gerbariyalar to'plash, joyni harita va kompas yordamida mo'ljallash o'tkaziladi, o'yinlar tashkil qilinadi.

Oromgohda, sayrlar va ekskursiyalardan tashqari, bir kunlik va ikki kunlik turistik yurishlar ham o'tkazilishi mumkin. Ularga faqat jismoniy baquvvat va mashq qilgan bolalar qo'yiladi. Ular yurishga tayyorlanish jarayonida har biri 3-4 soat davom etadigan bir necha ekskursiyalarda qatnashadilar.

Yurish marshruti va jadvali uning oldiga qo'yilgan maqsadni hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Yurish jumhuriyati yo'lda yurishga, dam olishgaunga ovqatlanish ham kiradi», yurishning asosiy vazifasini bajarishga hamda topshiriq va o'yinlarni o'tkazishga ketadigan vaqtni hisobga oladi.

Yurish oldidan katta tayyorgarlik ko'riladi. O'quvchilar guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh muayyan bir vazifani bajaradi, ovqat tayyorlaydi, gulxan yokadi, baxtsiz hol ruy berganda, birinchi ko'rsatadi va xokazo. Bundan tashqari, gerbariy va kolleksiya yig'ish uchun yo'lini qayd etish, o'tilgan marshrutni yozib borish va boshqalar uchun ham guruhlar tuziladi. Yurish jumhuriyati tayyorgarlik jarayonida o'quvchilar bilan bir necha mashg'ulot o'tkazadi. Ularda yurishda o'zini tutish qoidalari ko'rib chiqiladi va qatnashchilarning vazifalari aniqlanadi. 20-25 kishi bo'lib chiqilganda o'quvchilar jumhuriyati, vrach yoki tibbiyot hamshirasi ham birga boradi.

Bayramlar: O'quvchi oromgohidagi har bir navbatda ikkita umumiy bayram o'tkaziladi. Biri ichi bayram oromgohning ochilishiga, ikkinchisi uning yopilishiga bag'ishlangan. Oromgohning ochilishi bolalar kelgan, uch- to'rt kundan keyin, yopilishi navbat tugashiga bir kun qolganda o'tkaziladi. Oromgohning ochilishiga bag'ishlangan bayramga oldindan tayyorgarlik ko'riladi. Oromgohga jo'nashga ikki-uch hafta qolganda o'quvchilar sardori bolalar bilan tanishadi va ularga bayramda chiqishlar qilishga tayyorlanishni taklif etadi. Bolalar badiiy va badantarbiya chiqishlarini «yozgi maydonga yoki maktabda tayyorlaydilar. Badantarbiya chiqishlarining dasturiga erkin mashqlar va piramidalar kiritiladi.

Bundan tashqari, ommaviy o'yinlar va raqslarni tashkil etish hamda o'tkazish uchun o'quvchilardan kichik guruhlar tuziladi. Oromgohning yopilishiga bag'ishlangan bayram erkin mashqlar va piramidalardan tashqari, akrobatika mashqlari va eng yaxshi gimnastikachi hamda engil atletikachilarning yutuqlari namoyish etiladi.

Bayramga tayyorgarlik bolalar oromgohga kelishgandan so'ng tezda boshlanadi. O'quvchilar oromgohida kun tartibi. Oromgohda tashkil etiladigan barcha ishlar bolalarning sog'ligini mustahkamlash va organizmni chiniqtirish uchun yordam berishi kerak.

Dam olish, xuzurbaxsh ta'sir etishning hal qiluvchi shartlaridan biri to'g'ri tuzilgan kun tartibi hisoblanadi. U vrach va oromgoh boshligi tomonidan belgilanadi hamda barcha tomondan bajariladi.

Oromgohdagi namunaviy kun tartibi	Soat daqiqa
Uyo'udan turish	7.00
Badantarbiya	7.00-7.30
O'rinni yig'ishtirish, yuvinish	7.30-7.50
Ertalabki lineyka, bayroq ko'tarish	7.50-8.10
Nonushta	8.10-8.20
Bo'sh vaqt	8.20-9.00
Otryad va zvenolar ishi, ijtimoiy foydali Mehnat	9.00-9.30
Quyosh va havo vannasida toblanish	9.30-11.30
Bo'sh vaqt	11.30-12.30
Tushlik	12.30-13.00
Tushdan keyingi dam olish	13.00-14.00
Cho'milish	14.00-16.00

To'garaklar ishi, badantarbiya	16.00-16.30
Mashg'ulotlar, o'yinlar, ikkinchi marta chumzilish, individual mashg'ulotlar	16.30-19.00
Kechki ovqat, ommaviy-madaniy ishlar, kino ko'rish, badiiy xavaskorlik mashg'ulotlari o'yinlar	16.30-21.30
Kechki lineyka bayroq tushirish	21.30-22.45-22.00
Uyquga tayyorlanish, sayr	21.45-22.00
Uyqu	22.00

Yozgi paytda shaharda qolgan o'quvchilar uchun maxsus oromgohlar tashkil qilinadi. Shahar oromgohidagi ish barcha oromgohlardagi kabi bo'ladi, tartib - lineyka, bayroq ko'tarish. rejali ish olib borish, ikki yoki uch makol ovqatlanish. Shahar oromgohlari istiroxot bog'larida, o'yingoxlarda, maktablarda joylashadi.

Mavzu: Kambutlangan va internat kuni uzaytirish maktablarda jismoniy tarbiya.

Reja:

1. Kambutlangan maktablarda jismoniy chalij darslarining mazmuni va uslubiyatlari.
2. Darsning xususiyatlari.
3. Darsdan tashqari ishlarning o'ziga xos xususiyatlari.

Tayanch iboralari: kambutlangan maktablarning mazmuni, tashkil qilish uslubiyatlari, dars samaradorligini oshiruvchi omillar.

Kichik komplektli «kam butlangan» boshlang'ich maktablarda o'qitiladigan bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari, vositalari va shakllari boshqa maktablardagi ishga o'xshaydi. Darslarni tuzish prietsiplari barcha maktablar uchun umumiydir.

Kichik komplektli maktablardagi jismoniy tarbiyaga oid o'quv ishining xususiyati darslarni o'tkazish uchun turli sinf bolalarini birga uyushtirishdan iborat. Bunday boshlang'ich maktablarda badantarbiya darslarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun quyidagi qoidalarga doimo amal qilish kerak:

1. O'quvchilarni har qanday tashkil etishda o'quv materiali shu sinf uchun dasturda ko'zda tutilgan bo'lishi kerak.
2. Konkret sharoitdan kelib chiqqan holda dars olib borishning turli uslublarini, iloji boricha, kengroq, qo'llash lozim.
3. Mashqlarni turli sinf o'quvchilari uchun bajarish sharoitiga ko'ra ham, me'yorlash va bajarish sifatiga ko'ra ham tabaqalashtirish zarur.
4. Yuqori sinf o'quvchilaridagi mavjud ijobiy tajribalardan mashqlarni va o'yin harakatlarini bajartirishda mahorat bilan foydalanish lozimki, bu kichik yoshdagi o'quvchilar taqlid qilishlari uchun namuna bo'lsin.

5. Barcha bolalarning, ayniqsa, yuqori sinf o'quvchilarini faollashtirishga katta e'tibor berish.

Kichik komplektli boshlang'ich maktablarda badantarbiya darslarini o'tkazishda o'quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyushtirishning bir necha uslublarini qo'llash mumkin. Bir vaqtda bir necha sinf o'quvchilari bilan mashg'ulot olib borganda, uslublarning turli birikmasidan keng foydalanish darkor.

Darsni olib borish uslubi, uning vazifalari, mazmuniga bog'liq holda, o'qituvchi tomonidan belgilanadi. Dars zichligini oshiradigan yoppasiga shug'ullanish uslubi, saflanish va qayta saflanishda, yugurish, raqs mashqlarini buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda, qomatni shakllantiruvchi mashqlar, joyda turib sakrash «depsinish», kalta arg'amchida sakrashda, katta va kichik to'plar bilan bajariladigan mashqlardahar bir o'quvchi uchun bittadan to'p bo'lsa), akrobatika mashqlaridajoy mavjud bo'lsa), poldaerda turib muvozanatni saqlash mashqlarini o'tkazishda, barcha sinf o'quvchilari uchun umumiy bo'lgan o'yinlarni qo'llanish mumkin.

Yuqorida qayd qilingan mashq turlari o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilgan va me'yorlash etarli darajada yaxshi ajarilgandagina yoppasiga bajarish uslubini qo'llash mumkin.

Yoppasiga shug'ullanishning afzalligi shundaki, kichik yoshdagi o'quvchilar bir mashqlarni hamma qatori bajarishda katta yoshdagi o'quvchilardan iborat olishadi va ularga taqlid qilishadi, katta yoshli o'quvchilar esa kichiklarga ibrat bo'lishlarini tushungan holda,

iloji boricha yaxshi bajarishga harakat qilinadi. Bu, bir tomondan, barcha o'quvchilar yaxshi shug'ullanishlari uchun zamin bo'ladi. Ikkinchi tomondan esa, muhimi, butun o'quvchilar jamoasiga ijobiy, tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi.

Yoppasiga shug'ullanish uslubining kamchiligi barcha o'quvchilar uchun umumiy mashqlarni o'tkazishda va yuqori sinf o'quvchilarini yangi mashqlarga o'rgatish imkoniyatining chegaralanganligidadir. Bu kamchilik yuqori sinf o'quvchilari bajaradigan mashqlarga qo'yiladigan talablarni amalga oshirish bilan to'ldiriladi.

Quyi sinf o'quvchilari taqlid qilishlari uchun sharoit yaratish maqsadida katta o'quvchilarning yaxshi ko'rinib turadigan saflanishida foydalanish zarur. Joyida turib saflanishda katta o'quvchilar kichiklardan oldinda, bir qator bo'lib, yonma-yon turganlari ma'qul. Agar kolonna bo'lib saflanilsa, unda kichik yoshdagi o'quvchilar alohida saflanib, kattalardan orqada va yonroqda turishlari lozim. Yurib borayotib qayta saflanganda kichik umumiy safda kattalardan keyin turadilar. Agar kichkintoylar uchun u yoki bu buyruqni bajarish namoyish qilish zarur bo'lganda, o'qituvchi ularni to'xtatib, kattalar harakatini kuzattiradi.

Kolonnada yurish va yugurish ikki usulni qo'llash lozim. Birinchisi - hamma o'quvchilar bir qator bo'lib yuradilar «yuguradilar», harakat sur'ati o'qituvchi tomonidan boshqariladi, ikkinchisida - katta va kichik yoshdagi o'quvchilar alohida safda sur'atda yuradilar «yuguradilar».

Yopiq kolonnada buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek, boshqa barcha mashqlarni yoppasiga

shug'ullanish uslubida o'tkazishda bolalarni kattalar orqasidan shaxmat tartibida qo'yish lozim. Ular bir-birlarining oldida turib kelmasinlar. Barcha bolalarning doira bo'ylab saflanishida ham yoppasiga shug'ullanish uslubidan foydalanish mumkin. Bu ayniqsa, raqs mashqlarini o'tkazishda qo'l keladi.

Akrobatika mashqlarida, turlar bilan bajartadigan mashqlarda, arg'amchi bilan sakrash o'quvchilar yoppasiga shug'ullanishlari uchun joy, to'p va arg'amchi etarli bo'lishi kerak.

Oqim uslubi ko'pincha qisqa masofalarga yurish va yugurishda almashlab, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashda, muvozanat saqlash, tirmashish va oshib o'tish, to'plarni oshirish, otish hamda ilib olishda, akrobatika mashqlarida keng qo'llanilishi mumkin.

Kichik kompleksli maktabda oqim uslubining eng yaxshi usuli uch oqimchi chiziqdir, ya'ni birinchi okimda - uchinchi sinf o'quvchilari, ikkinchisida - ikkinchi sinf o'quvchilari, uchinchisida - birinchi sinf o'quvchilari bajaradilar. Tabiiy-ki, zarur sharoit mavjud bo'lgandagina bir vaqtda uch oqimdan foydalanish mumkin: balandlikka sakrashda - uchta turli balandlik, uzunlikka sakrashda - uchta tushish joyi, muvozanat saqlashda - uchta snaryad, to'plarni uzatish, otish va ilib olishda to'plar etarli bo'lganda va xokazo.

Barcha sinf o'quvchilari mashqlarni to'xtovsiz oqim tarzida bajaradilarida bir oqimdan ham foydalanish mumkin. Bir oqimning afzalligi shundaki, unda o'quvchilar o'z o'rtoqlari, jumladan, yuqori sinf o'quvchilarining ham mashq bajarishlarini ko'rib va ulardan iborat olish imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Bir oqimning kamchiligi - darsning nisbatan zich bo'lmasligi, buning oqibatida jismoniy nagruzkaning kamayishidir.

Bir necha oqimning afzalligi - mashqlarning ko'proq tabaqalanishi, dars etarli darajada zich bo'lishi oqibatida jismoniy nagruzkaning ham ko'payishidir, kamchiligi esa kichik yoshdagi o'quvchilarning kattalar harakatiga taqlid imkoniyatining yo'qligidir.

Turli konkret sharoitlarda oqim uslubining ikkala usulini ham qo'llash zarur. Bir sinf o'quvchilarini yangi mashqlarga o'rgatishda uchala oqimni tashkil etgan ma'qul. Ikki oqimda o'quvchilar o'rganilgan mashqlarni mustaqil bajaradilar, uchinchi oqimda esa o'qituvchi bolalarni yangi mashqlar bilan tanishtiradi. Bolalarning urganilgan mashqlarni bajarishda malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish davrida bir oqimdan ham to'la foydalanish mumkin.

Oqim uslubi turli sinf o'quvchilari tomonidan bir zmas, bir necha turi bilan bajarishda katta muvaffaqiyat bilan qo'llanishi mumkin, Masalan: birinchi sinf o'quvchilari muvozanat saqlab, gimnastika skameykasi taxtasidan o'tadilar, ikkinchi sinf o'quvchilari esa xuddi shu tarzda oldinga dumalaydilar. Bir necha mashq turi, masalan, gimnastika skameykasiga tirmashib balandlikka sakrash, muvozanat saqlash, nishonga otish kabi mashqlar o'tiladigan barcha sinf o'quvchilari yagona oqim hosil qilishlari mumkin. Bu usulda bolalar yaxshi o'rganilgan mashqlargina bajaradilar. Eng murakkab usul - turli sinf o'quvchilari turli mashqlarni bajaradigan oqimdir. Masalan, birinchi sinf o'quvchilari gimnastika skameykasi taxtasi bo'ylab qo'llarini yon tomonga uzatib yuradilar, ikkinchi sinf o'quvchilari oyoq uchlarida, qo'llarini yuqoriga

ko'tarib yuradilar, uchinchi sinf o'quvchilari esa bukilgan oyoqlarini oldinga ko'tarib, oyoq tagida chapak chalib yuradilar.

Navbatli uslubi qomatni shakllantirish mashqlarida, akrobatika mashqlari «to'shaklar kam bo'lsa), tirmashish va uloqtirish mashqlarini o'tkazishda qo'llaniladi. Bunda ikki usuldan foydalaniladi: birinchisida barcha o'quvchilar sinf bo'yicha navbatlar bo'linadilar, lekin bir xil mashqni bajaradilar, ikkinchisida o'quvchilar sinflar bo'yicha navbatga bo'linadilar, lekin turli mashqlarni bajaradilar.

Birinchi usulning afzalligi turli sinf o'quvchilari uchun tabaqali qilish mumkinligidir. Ikkala usuldan ham doimo foydalanish dozim.

Guruhli uslubdan darsning asosiy qismini o'tkazishda ko'proq foydalanish mumkin. Uning afzalligi dars materialini turli sinf o'quvchilari uchun mashq turlari bo'yicha keng tabaqalashtirish imkoniyatining mavjudligida, turli sinflar bilan bir xil emas, balki turli mashqni o'tkazishda, mashqlarni hamisha me'yorlashdadir.

Bundan tashqari, o'qituvchi mashg'ulotni guruhli uslub asosida olib borayotgan bir sinf o'quvchilarini yangi material bilan tanishtirish uchun eng qulayimkoniyatga ega bo'ladi, ayni paytda boshqa sinf o'quvchilari o'tilgan mashqlarni bajarishni takomillashtiradilar.

Guruhli uslub yana shuning uchun ham zarurki, o'qituvchi uni qo'llayotib, yuqori sinf o'quvchilarini kuyi sinf dasturiga kirmagan mashqlarga o'rgatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Guruhli uslubni qo'llashning asosiy sharti mashq turlarini oqilona almashtirib turishdir. Aniq bajariladigan mashqlar, alohida e'tibor talab qiladigan yangi mashqlar dars asosiy qismining boshida o'tkaziladi, biroz xayajon uyg'otadigan, jismoniy nagruzkani oshiradigan mashqlar dars asosiy qismining ikkinchi yarmida o'tkaziladi. O'quvchilar guruh holida mustaqil shug'ullanadigan mashqlar xavfsiz bo'lishi, o'qituvchining extiyot choralarini qo'llashini talab etmasligi lozim. Masalan, o'qituvchi III sinf o'quvchilariga yangi akrobatika mashqlarini o'rgatayotganda, II sinf o'quvchilari chopish va aylanayotgan uzun arg'amchida sakrash bilan shug'ullanadilar, I-sinf o'quvchilari esa nishonga otadilar. O'qituvchi ko'rsatmasiga binoan, guruhlar bir joydan ikkinchi joygamasheq turlariga o'tadilar. Kichik komplektli maktablardagi jismoniy tarbiyaga oid ishlarda quyidagilar muhim ahamiyat kasb etadi: bir necha sinf o'quvchilari bilan bir vaqtda mashg'ulot o'tkazishda qo'llaniladigan amaliy materialni tabaqalashtirish, mashg'ulotlarni bajarish uchun turli sharoitlar yaratish, mashqlarni bajarish sifatiga turli talablar qo'yish.

O'qituvchi buni amalga oshirish uchun turli uslublarni qo'llashi mumkin. Yurish va yugurishda turli sur'at hamda davomiylik bo'lishi zarur «kichik yoshdagi o'quvchilar yugurishdan yurishga kattalardan oldin o'tadilar».

Deyarli barcha mashqlarni amalga oshirish «buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, qomatni shakllantiruvchi, muvozanat saqlash, sarkash, otish va boshqalar»da har bir mashqni turli miqdorda takrorlashi zarur. Bundan tashqari, nishonga otish mashqini o'tkazishda nishonlar turli sinf o'quvchilari uchun har xil uzoqlikda va balanddikda bo'lishi mumkin.

Balandlikka sakrashni o'tkazishda balandlik turli qilib uzunlikka sakrashni o'tkazishda siltanish joyi kichik yoshdagi o'quvchilar uchun kattalarnikiga qaraganda keng qilib belgilanadi.

Asosiy e'tibor o'yinlarni o'tkazishga qaratilishi lozim. Har bir sinf dasturida bolalar yoqtiradigan ko'plab o'yinlar mavjud, lekin yuqori sinflarga oid o'yinlarga kichik yoshli o'quvchilarning qurbi etmaydi, ammo birinchi sinf o'quvchilariga mo'ljallangan «Kosmonavtlar», «O'z bayroqchalariga, «Chiziqlar bo'lib sakrash», «Buri ovda, «Nishonga aniq ur» kabi o'yinlarni yuqori sinf o'quvchilari ham zo'p ishtiyoq bilan o'ynaydilar.

O'qituvchi buni hisobga olgan holda turli sinf o'quvchilari bilan «birdaniga hamma bilan» umumiy o'yinlarni va har bir sinf yoki ikkita aralash sinflar uchun alohida o'yinlarni o'tkazilishi lozim. Faqat barcha sinflarda o'rganiladigan o'yinlar umumiy o'yinlar bo'la olishi mumkin. Bu erda katta o'quvchilar o'zlarining o'yin mahoratlarini ko'rsatishlari, kichik o'quvchilar esa ibrat olishlari uchun yaxshi imkoniyat bo'ladi. Mahorat bilan o'tkazilgan umumiy o'yinlar o'quvchilar jamoasining jiplashuviga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. O'yinlar barcha boshqa mashqlar kabi tabaqalashtirilgan bo'lishi kerak. Yugurib bajariladigan o'yinlardan kichiklar uchun masofa qisqa, otish o'yinlaridan esa shartlar kichiklar uchun kattalarga nisbatan engil bo'ladi va xokazo.

Komanda o'yinlarini o'tkazishda har bir komandada turli sinf o'quvchilari teng bo'lishlari kerak. Alohida o'yinlarni har bir sinf bilan ham o'tkazish mumkin.

Ko'pchilik harakatli o'yinlar darsning asosiy qismida o'tkaziladi. Guruhli uslubda dars olib borishda bir sinf o'yin bilan mashgul bo'ladi, qolgan ikki sinf esa boshqa turlari bilan shug'ullanadi.

O'yinlar va mashq turlariga oid darslar rejalashtirilayotganda organizmga har tomonlama ta'sir etish printsipiga amal qilishi lozim: agar o'yin yurib yunurib bajarilsa, boshqa mashq turlari sifatida sakrash, otish, muvozanat saqlash, tirmashish va boshqalar kiritilishi mumkin.

Mashqlarni tabaqalashtirish faqat turli sinf o'quvchilari o'rtasida emas, balki sinf miqyosida ham amalga oshirilishi kerak, har bir sinfda jismoniy baquvvat bollar bo'ladi. Barcha sinflar bilan umumiy mashqlarni o'tkazganda ham, bir sinf bilan shug'ullanganda ham bolalarga individual yondashish kerak. Masalan: balandlikka sakrashda to'rtta yog'ochdan foydalanish va ularga uch xil balandlikda ip tortish yaxshi natija beradi. Bolalar dastlab eng kuyi ipdan oshib o'tadilar. Bunda turli sinf o'quvchilariga sakrashni bajarish sifati borasida turlicha talablar qo'yiladi.

Birinchi balandlikni muvaffaqiyatli egallagan o'quvchilar biroz balandroq bo'lgan ikkinchi ipdan sakraydilar, birinchi balandlikdan oshib o'ta olmaganlar yoki talab darajasida oshib o'tolmaganlar birinchi balandlikka tortilgan ipdan ikkinchi kerak bo'lsa, uchunchi va to'rtinchi marta ham sakraydilar. Bunday tabaqalashtirish printsipia boshqa mashqlarni o'tkazishda ham amal qilish mumkin. Masalan, nishongahar bir sinf uchun alohida otish paytida sinflar bo'yicha saf tortganda otadilar. O'qituvchi topshirig'ini to'g'ri bajargan va nishonga tekkizgan o'quvchi keyingi gal boshqa masofadan turib, bir-ikki metr uzoqroqqa otadi, topshiriqni bajara olmaganlar esa turib otishda davom egadilar. Mashqlarni

tabaqalashtirish printsiptini amalga oshira borib, o'qituvchi mashqlarni yaxshi bajargan o'quvchilarni ko'rsatib o'tishi, ularning sakrash, otish, tirmashish mahoratlarini namoyish etishi mumkin, lekin muvaffaqiyatsiz o'rinishlarga diqqatini jalb etish va ularni o'rganadilar, ularga taqlid qiladilar, yomon namunalar esa naf keltirmaydi.

Bir necha sinfda baravariga ish olib boradigan o'qituvchi har-xil o'quvchilar jamoasini tarbiyalashga katta e'tibor beradi, chunki bunday jamoada ular birga o'qiydilar, kichik yoshli bolalar doimo yordam berishadi va qo'llab-quvvatlaydilar, katta yoshli o'quvchilar kichik do'stlari uchun ma'suliyat sezadilar va O'z bilan namuna bo'lib ularga ko'maklashadilar. Bu o'qituvchining barcha ishlarida, jumladan, badantarbiya darslarida ham namoyon bo'ladi.

Barcha bolalar tomonidan alohida va bir vaqtda bajariladigan saflanish, jamoa ravishda amalga oshiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, umumiy o'yinlar, raqs mashqlari boshqa barcha mashq turlari qatori jamoani jipslashtirishning eng o'quvchilar faollik ko'rsatishlari uchun katta kuch sarflaydi. Yuqori sinf o'quvchilari mashqlarni namoyish qilishga, guruhli uslubdagi darsda kichik guruhlarga jumhuriyatlikka, quyi sinf extiyot choralarini ko'rishga jalb qilinadi. O'qituvchi dars davomida bolalar ishtirokini ham ta'minlab, ularning mashg'ulot joyini va jihozlarni tayyorlash, individual tarqatish hamda uni mashg'ulotdan so'ng yig'ib olish e'tiborni karatadi.

Bolalar faoliyatini oshirishning qimmatli vositasi faqat ko'rsatishdan iborat topshiriqqina emas, balki mashqlarni o'tkazish, tushuntirish va o'yini tashkil etish kabi uslubiy priyomlar ham bu borada muhim vosita hisoblanadi.

Yuqori sinf o'quvchilariga yangi mashqlar va o'yinlarni kichik yoshdagi o'quvchilar uchun tushuntirish, ko'rsatish va o'tkazishni topshirish mumkin. O'quvchi topshiriqlarni bajarishga yaxshi tayyorlana olishi uchun uni bir- ikki kun oldin ogoxlantirish kerak. Bunday topshiriqlarni bir emas, ikki- uch o'quvchiga topshirish juda yaxshi natija beradi: o'quvchilarning biri mashqni tushuntiradi, ikkinchisi ko'rsatadi, uchinchisi o'tkazadi.

Badantarbiya darslarini muvaffaqiyatli o'tkazishda o'qituvchining puxta tayyorgarligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'qituvchi darsga tayyorlanib, mashqlarning har bir sinf uchun tushunarli va dasturlarga muvofiq bo'lishi, mashqlarni toifalashtirish o'quvchilarga hamda o'quvchilarga individual yondoshish, darsni olib borish va o'quvchilar faolligini oshirish uslublarini belgilash kabi ko'pgina masalalarni hal etadi. Saflanish va darsni olib borishga oid uslubiy masalalar qatorida tashkiliy masalalar ham-hal etilishi lozim, ya'ni bino va maydonchadan ratsional foydalanish, turli sinf o'quvchilarining darsda joylashishi, jihoz va inventarlarni tayyorlash hamda undan foydalanish.

Ko'pgina qishloqlardagi kichik komplektli maktablarda maxsus zallar va moslashgan binolar mavjud emas. Shuning uchun jismoniy tarbiyaga oid o'quv va sinfdan tashqari mashg'ulotlar, odatda, maktab sport maydonchasida yalanglikda o'tkaziladi.

Badantarbiya darslarini ochiq havoda o'tkazish o'quv dasturining talablaridan biridir. Nam, yomg'ir, sovuq kunlari o'qituvchi darsni ko'pincha binoga ko'chirish majbur bo'ladi. Bunday hollarda badantarbiya darslari sinf xonasida, maktab koridorida o'tkaziladi.

Konkret sharoitga qarab, maktab binosidan jismoniy mashqlar o'tkazish uchun turlicha foydalaniladi. Katta sinf xonalarda partalarni devor tomon cypib, darsga joy xozirlash mumkin. Katta bo'lmagan xonalarda partalar orasidagi yo'lak kengaytirilib, devor yonidan o'tish joyi qoldiriladi. Sinf xonasi bilan birga maktab koridoridan ham foydalanish mumkin.

Maktab binosida dars o'tkazishga qo'yiladigan asosiy talaba xonani dars oldidan qo'llab supirib-sidirish va yaxshilab shamollashtirishdir. Zarur sanitariya-gigiena shartlariga rioya qilinsa. Mashqlar bilan istalgan sinf xonasida shug'ullanish mumkin.

Sinf xonalarida quyidagi mashq turlarini o'tkazish mumkin: saflanish va qayta saflanish, yurish, joyida turib yurish va sekin sur'atda turish, buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi, muvozanat saqlash mashqlarini bajarish, qisqa masofada 3-4 qadam yugurib kelib balandlikka sakrash, joyidan turib uzunlikka sakrash, balandlikdan «gimnastika skameykasidan» sakrash, nishonga otish, ba'zi bir o'yinlar ««To'plarni uzatish», «to'p-qo'shniga», «Kolonnada turib to'pini uzatish», «O'rtoq komandir», «Top-chi, kimning ovozi?», «Kim yaqinlashdi?», «Signalni eshit» va boshqalar».

Qishloq maktablaridagi boshlang'ich maktablarning teng yarmi kichik komplektlidir: bir komplektli va ikki komplektli. Bir komplektlida bitta o'qituvchi bir vaqtda uchta sinf bilan shug'ullanadi, ikki komplektlida esa ikkita o'qituvchi ishlaydi, mashg'ulotni quyidagi tartibga olib boradi: I sinfda - bir o'qituvchi, II va III sinfda - boshqasi yoki I va III sinfda biri, II sinfda - boshqasi. Darslarni bunday tashkil qilish har bir sinfdagi o'quvchilar soniga bog'liq.

Kichik komplektli maktablarda jismoniy tarbiyaga oid ishlar badantarbiya darslari bilangina cheklanmaydi. Har qanday sharoitda har bir maktabda mashg'ulotgacha bo'ladigan badantarbiyani amalga oshirish, dars paytida uyushtiriladigan badantarbiya daqiqalari, katta tanaffusdagi jismoniy mashqlar va o'yinlar, salomatlik soatlarini o'tkazish, shushjgdek, sinfdan tashqari ishlarni ko'pgina shakllari - to'garaklar, tayyorgarlik guruhlari, sport shu'balaridagi mashg'ulotlar, sayr, sayohat, oddiy sport musobaqalari, badantarbiya bayramlari, boshqa maktablar bilan uchrashuvlar o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotgacha bo'ladigan badantarbiya va darslardagi badantarbiya daqiqalari barcha uchun qabul qilingan printsiplar asosida uyushtiriladi va o'tkaziladi.

Bu tadbirlarning o'quv kun tartibidagi farqi turli sinf o'quvchilarga mo'ljallangan mashqlar shakli va ularning me'yyorlashdan iborat. Yuqori sinf o'quvchilari oyoq, qo'l, gavdaning holatlari murakkablashtirilgan, harakat birikmalari murakkab bo'lgan mashqlar bajaradilar. Yuqori sinf o'quvchilari mashqlarni kichiklarga qaraganda ko'p takrorlaydilar. Mashg'ulotgacha bo'ladigan gimnastika, badantarbiya daqiqalari kabi barcha o'quvchilar bilan yoppasiga o'tkaziladi, lekin quyi sinflarga mashqni tugallash haqida buyruq ilgariroq beriladi.

Har bir boshlang'ich maktabga shu maktab yaqinidagi sakkiz yillik yoki o'rta maktab otaliq qilishi mumkin. Otaliq qilayotgan maktabning jismoniy tarbiya jamoasi boshlang'ich maktabga o'quvchilar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishda kundalik yordam beradi. Agar otaliqqa oluvchi maktab nisbatan uzoqda

joylashgan bo'lsa, u jismoniy tarbiya ertaliklari; bayramlar, musobaqalar, chiqishlarni tashkil etishda vaqti-vaqti bilan yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, otaliqqa oluvchi maktab boshlang'ich maktabning moddiy bazasini yaxshilashda ham amaliy yordam ko'rsatadi.

**Mavzu: Kambutlangan va internat kuni uzaytirish
maktablarda jismoniy tarbiya**

Reja:

1. Kambutlangan qishloq maktablarida jismoniy madaniyat xususiyati.
2. Jismoniy madaniyat darslarning uslubi.
3. Darsdon tashqari jismoniy madaniyat ishlari.

Tayanch iboralar: kambutlangan maktablarda jismoniy madaniyat darsini mazmuni, tashkil qilish uslubiyati, o'quvchilarga beriladigan yuklamalarning ahamiyati, ish shakllarni tartibi, internat maktablarda jismoniy tarbiyani tashkil qilish.

Qishloq va ayniqsa dasht cho'l joylardagi umumta'lim maktablari orasida kambutlangan boshlang'ich, sakkiz va o'rta maktablar uchraydi. Bunday kichik kambutlangan maktablarda uncha katta bo'lmagan, kichik dasht, cho'llarda joylashgan maktablarda o'quvchi bolalarning kamligi, ya'ni maktab sinflarini o'quvchilar bilan to'liq ta'minlanganligi tufayli tashkil qilinadi «bolalarni o'qitmaslik yoki savodsiz qoldirish mumkin emas, dasturni tushuntirish konstitutsiya haqida ta'lim olish huquqi alohida tog'lik uzoq cho'l yaylovlarda, qumliklarda va x k.z. tushuntirish kerak».

Bunday maktablarning xususiyati shundan iboratki kambutlangan boshlang'ich sinflarning hammasiga bitta o'qituvchi bir vaqtning o'zida dars berada, yoki ikki o'qituvchi, ikki sinf o'quvchilari bilan dars o'tadi. O'rta va sakkiz yillik kichik kambutlangan maktablarda bitta o'qituvchi bir vaqtning o'zida to'rtgacha sinf o'quvchilari bilan dars o'tishi mumkin. Bu hol har bir sinfda mavjud o'quvchilar soniga bog'liq.

O'rta yoki sakkiz yillik maktablarqkoshida boshlang'ich sinflar uslubiy birlashmasi ish olib boradi. Bu uslubiy birlashmada boshlang'ich sinflar hamda jismoniy tarbiya bo'yicha masalalari ko'riladi. O'rta yoki sakkiz yillik maktablar jismoniy madaniyat o'qituvchilari kambutlangan maktablar boshlang'ich sinf o'qituvchilarini jismoniy madaniyat darslarini, uslubiyati darsdan tashqari tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyatlari bo'yicha maslaxatlar berib turishi kerak.

Kambutlangan maktablarda I-XI sinflar uchun davlat dasturi asosida eng qiyini bir vaqtda bir necha juft bo'lmagan har xil jismoniy tayyorlikka ega bo'lgan sinf o'quvchilari bilan bir vaqtning o'zida dars o'tkazish eng qiyin masalalardandir. Yana bir qiyinchilik shundan iboratki, kambutlangan maktablarda jihozlangan sport zallari va sharoitlari yo'qligidir. Shuning uchun ham bunday maktablarda jismoniy madaniyat darslari ko'pincha ochiq havoda yoki biron sinfda o'tkaziladi. Ochiq havoda darslarni o'tkazish o'quvchilar sog'ligiga ijobiy ta'siri to'g'risida tushuntirish kerak. Ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy madaniyat darslarida ayrim jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatish imkoniyati bo'lmaydi, albattam-n gimnastikani tushuntirish

kerak» kambutlangan maktablarda jismoniy madaniyat darslarini o'tish uslubida quyidagilarni hisobga olish zarur:

1. Kambutlangan maktablar jismoniy madaniyat darslarni o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan darsni tashkil qilish tomonini;
2. Ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy madaniyat darslarini tabiiy sharoitlarini hisobga olish.

Har xil sinfda o'rgatiladigan jismoniy mashqlar shunday tuziladiki yuqori sinf o'quvchilari past sinf o'quvchilariga yordam berishini nazarda tutishi kerak. Katta yoshdagi o'quvchilar yangi jismoniy mashqni o'rgatayotganlarida kichik sinf o'quvchilari oldin o'rganilgan jismoniy mashqlarni takrorlab turadilar. Mustaqil mashg'ulotlar uchun topshiriqlar kattalar uchun asosiy rol o'ynaydi. Bunday paytlarda jismoniy mashqlar yozilib chizmalar yordamida ko'rsatilgan bo'ladi.

Dars odatdagi bir yon qatorga saflanishdan boshlangan safning o'ng qanotda III yoki IV sinflar undan keyin II sinf, chap qanotda esa I sinflar saflanib turadilar, yilning boshidagi choraklarda ya'ni I-II choraklarda III yoki IV sinf o'quvchilaridan bo'lgan nazoratchilar bildirgi «raport» beradilar keyingi chorakda esa II va I sinf o'quvchi navbatchilari oddiylashtirilgan shaklda davomat «raport» topshiradilar.

Darsning tayyorlov qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda qayta saflanishlar paytida birinchi sinf o'quvchilari oldinda ya'ni o'qituvchiga yaqinroq joylashadilar. Bunday joylanish sinfni boshqarishni osonlashtiradi. II-IV sinf o'quvchilarini orqasida turib ularni mashq bajarishini kuzatib turadilar va yo'l qo'yilgan ayrim xatolarni o'z vaqtida ko'rib turadilar.

Agarda o'quv dasturi bo'yicha bajariladigan U.R.M.lar I-II sinflar uchun bir xil bo'lsa bunday paytda III-IV sinflar uchun assimetrik xarakterga ega, bir qancha murakkabroq holatdan bajarish ko'proq miqdorda takrorlash va h.k. masalan joyida sakrash juft oyoqda I-II sinfda bo'lsa, III-IV da chapkashlangan 6-ta bo'lsa 12-ta va h.k.

Darsdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy madaniyat tadbirlarida qishloq aholisining turmush tarzini hisobga olish muhim bolalar qishloq xo'jaligida bandligi, uzoqdan kelishi mumkin. Darsdan oldin o'tkaziladigan badantariyaga bolalar uzoqdan piyoda keladigan bo'lsa ularni tashkil qilishga jalb qilish lozimdir. Qishloq bolalarida kuchlilik sifati bir muncha rivojlangan bo'lib tezkorlik kuchi sifatini past rivojlanganligi hisobga olgan holda ularni muvofiqlashtirish nazarda tutiladi. Bolalar uzoqda turishini ham ularni uyiga kech qaytashini ham inobatga olish zarur. Maktab sharoitiga binoan sport seksiyalari, jismoniy madaniyat to'garaklari ochiq havoda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarga maktab jismoniy madaniyat o'qituvchisi jumhuriyatligida maxsus jamoatchi instruktor tayyorgarlikga zga bo'lgan yuqori sinf o'quvchilari mahalliy sportchilar yoki ota-onalar jumhuriyatlik qilishadi.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.

4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak malakali mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avdod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya kulturi M «Prosvehenie» 1990 yil.
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.«Prosvehenie» 1990 yil.
11. I.Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil
12. L.P.Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazariy asoslari. Toshkent 1994 y
14. A.A.B.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1988 yil.
15. O.Rixsiey. Lechebnaya fizicheskaya kultura. Toshkent 1987 yil.

Mavzu: Maktab yoshgacha bolalar muascasalarida jismoniy tarbnya.

Reja:

1. Maktab yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasining ahamiyati, maqsadi vazifalari.
2. Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarni yosh davrlari.
3. Mashg'ulotlarning mavzuni vositalari va uslubiyati, chiniqtirish uslubiyati.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalash kishilarni har tomonlama va garmonik rivojlanishi sistemasida alohida o'rin tutadi. Bolalarning jismoniy jihatdan shakllanishi uning aqliy va ma'naviy irodaviy taraqqiyoti bilan barcha ruhiy faoliyatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. Bunda hayotiy sharoitlarning ta'siri va tarbiya hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bolalarda harakatchanlikni rivojlantirish, harakat malakalari va jismoniy sifatlar chaqqonlik, jadallik, kuchlilik, chidamlilikni shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tarbiyaviy masalalar ham hal qilinadi. Bu vazifalar juda xilma-xildir. Xarakterda ijobiy xususiyatlarni axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash kundalik jismoniy mashg'ulotini extiyoj va odatga aylantirish olingan bilim va malakalardan mustaqil faoliyatda ijodiy foydalana bilish mahorati tarbiyaviy vazifalarning eng asosiylari hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar gigienik va ijtimoiy - maishiy omillar singari vositalarni o'z ichiga oladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy hamda o'ziga xos vositasi hisoblanadi. U maxsus tanlangan metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan hamda pedagog jumhuriyati ostida o'tkaziladigan harakatlar va murakkab harakatli faoliyat turlarini o'z ichiga oladi. Mashhur vrach-pediatr, gigienist L.I.Chumhkayanning fikricha harakat bola taraqqiyotining asosiy negizi hisoblanadi. U maxsus tanlangan, metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan hamda pedagogik jumhuriyatligi ostida o'tkaziladigan harakatlar va murakkab harakatli faoliyat turlarini o'z ichiga oladi. Mashhur vrach-pediatr gigienist L.I.Chumhkayanning fikricha harakat bola taraqqiyotining asosiy negizi hisoblanadi. Jismoniy mashqlarni bajarish atrofdagi sharoitni aktiv xis etib, uni seza bilish bilan xis etib, uni seza bilish bilan xis tuyg'u paydo qilish tushuncha hosil qilish, bilimlarni shakllantirish bilan yorqin emotsional xis tuyg'ular paydo qilish bilan bog'liq bo'ladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyalashning etakchi vositasi hisoblanadi, biroq bu vositalarning tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik omillar bilan kompleks ravishda qo'shib olib berilgandagina mashg'ulotlar eng yaxshi natija sog'lomlashtirish va tarbiya sohasida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini va harakatli o'yinlarni muvaffaqiyatli tashkil etish va o'tkazish uchun qulay shart-sharoit sifatida yoki chiniqishning nisbatan mustaqil vositasi «havo va quyosh vannasi, ho'l sochiq bilan artinish, cho'milish va boshqalar».

Gigienik va ijtimoiy - maishiy omillar bolani har tomonlama rivojlantirish va tarbiyalashni muhim vositasi hisoblanadi. Bolalarning normal hayoti va normal sharoitini ta'min etuvchi: atrof muhit gigienasi «turar joy, chirik, mebel, kiyim-kechak, poyabzal». Shaxsiy va ijtimoiy gigiena vositalari «ovqatlanish, uxlash, o'quv, mehnat va o'yin faoliyati» gigienasi, davolash profilaktika tadbirlari singari vositalar bu gruppaga kiruvchi omillar hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarni va harakatli o'yinlarni o'tkazishning oqilona shart-sharoitlari jismoniy tarbiya ustidan vrach nazorati, jismoniy mashqlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan gigienik qoidalarga rioya qilish bular bari gigienik omillarning ikkinchi gruppasiga kiradi. Jismoniy mashqlar quyidagi jismoniy tarbiya turlaridan iborat bo'ladi.

1. Gimnastika.

2. Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlar. Sport mashqlari.

3. Oddiy sayohat.

Bolalar bog'chalarida asosiy gimnastika bilan uning turlaridan biri bo'lgan gigienik gimnastikadan foydalaniladi. Bu gimnastikaning o'ziga xos xususiyati bolalarni turli harakatlarga o'rgatishdan iboratdir.

Bolalar bog'chasidagi gimnastikaning mazmunini asosiy harakatlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sifati va qayta saflanish, raqs mashqlar tashkil etadi.

Mashqlar harakatlarning xarakteriga ko'ra o'zgaruvchan va turg'un mashqlarga bo'linadi. Joyda harakat qilib bajarish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar o'zgaruvchan mashqlarga kiradi. Turg'un mashqlar esa muskul gruppalarining bir holatiga uzoq vaqt zo'r berib turishiga asoslangan.

Yurish bolaning tabiiy harakat qilishidir. Yurish uchun harakatlarning sikliga o'ziga xususiyat bo'lib kasb etadi. Yurishda qadamlar ung va chap oyoqlarning almashinib turish hamda qo'llarning shunga muvofiq siltanib harakatga kelish natijasida yakunlangan sikl hosil bo'ladi. Yurish tezligi qadamning uzunligiga hamda uning tezligiga ya'ni su'ratiga bog'liq bo'ladi. Bolada to'g'ri tejamli yurish malakasini hosil qilish uchun yurish vaqtida qaddi-qomatni tik turishga doimo e'tibor berish lozim. Gavdaning holati tabiiy bo'lsin qulay harakati bir me'yorda bo'lsin. Oyoqlar oxirigacha tikka uzatiladi. Yugurish gavdaning yugurish vaqtidagi holati ko'krak yugurayotgan tomonga qarab bir oz oldinga bosh tik tutilgan holda bo'ladi. Ko'tarilgan oyoq son qismining ancha yuqori ko'tarilib, boldirning old tomonga, erga tiralgan oyoqning shaxt bilan qattiq itarilishi yugurish uchun o'ziga xos xususiyatdir. Bolalar bog'chasida yugurishning har xil turlaridan foydalaniladi. Oddiy yugurish tez yugurish va kuvlashmachok, yugurib borib tutish va chap berib chopish oyoq uchida yugurish, oyoqlarni chalishtirib yugurish, boldirni orqaga siltab yugurish, lukkillab yugurish, moksimon bo'lib yugurish, to'siqlardan o'tib yugurish. su'ratni almashtirib yugurish singari yugurish turlaridan foydalaniladi.

Yugurish turlaridan intensiv harakat bu bolaning butun organizmiga kattak miqdorda vazifa beradi. Nafas olish va qon xaydash, aylanish organlarini chiniqtirishning chaqqonlik va chidamlilikni tarbiyalashning yaxshi vositasi hisoblanadi.

Sakrash bolalar bog'chalarida turgan joyida sakrash, yurib turib sakrash, turgan joyidan oldinga sakrash hamda yugurib kelib Uzunlikka va balandga sakrash, tepadan pastga qarab sakrash singari turlari qo'llaniladi.

Oyoqning erdan O'zilishi va parvoz paytining mavjudligi sakrashning barcha turlari uchun xos xususiyatdir.

Sakrashning har bir turida harakatning 4-ta payti bo'ladi. Bular:

1. Tayyorgarlik.
2. Itarilish.
3. Parvoz.
4. Erga tushish paytlaridir.

Emaklash mashqlarining bir xil va har xil usullarida amalga oshirish mumkin. Bir xil harakat usulida emaklash qaysi qo'l bilan boshlansa, o'sha tomondagi oyoq harakatlantiriladi. Har xil emaklash usulida esa harakatlarning qarama-qarshi uyg'ushlashishi kuzatiladi, ya'ni o'ng oyoq bilan chap qo'l undan so'ng esa chap oyoq bilan ung qo'l bir vaqtda harakatga keladi.

Emaklash vaqtida vazifalarning anchagina qismi elka va qo'llarga tushadi. Mana shunga alxida e'tibor berish zarur, chunki elka, bo'yin va qo'llar rivojlantirish bolani jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlantirishning muhim sharoiti hisoblanadi. Tirmashish degan turli buyumlar gimnastika devorchasi shoti olti qirrali asbob, arqon, norvon, egri norvon, arqon, xoda daraxt va boshqalarga tirmashib mashq bajarish nazarda tutiladi. Tirmashib chiqish, oshib o'tish va engashib o'tish singari harakatlarni o'z ichiga oladi. Uloqtirish va ilib olish maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatiga va o'yinlarida keng qo'llashshadi. Bu mashqlar chaqqonlik to'g'ri muljalgaga olish sifatlarini tarbiyalaydi. Oyoq gavda va ayniqsa qo'l hamda elka

muskullarini mustahkamlashga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun uloqtirish va ilib olish mashqlarni buyumni tanlash va ilib olish, irg'itish nishonga uloqtirish, uzoqqa uloqtirish singari qismlarga bo'linadi. Uloqtirish harakat tayyorgarlik fazasi, quloq ochish va yakunlovchi otish harakati va otishdan iborat bo'ladi. Ilib otish buyumlar bilan shaxsan va ko'pchilik bo'lib mashqlar bajarilganda anchagina o'rin egallaydi.

Mashq buyumlarni ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishining va tezligining uning hajmi va og'irligini aniqlash lozim. Ilib olishni usulda bo'lishi anashunga bog'liq bo'ladi.

Programma binoan 2 kichik gruppada jismoniy tarbiya bo'yicha 2-ta mashg'ulot o'tkaziladi. Ularning har biri 15-20 minutdan davom etadi. 2-chi kichik gruppada vaavlg'i gruppada materiallarni takrorlash ayniqsa zarur 4 yoshga qadam qo'ygan bolalarda hamkorlikdagi o'quv faoliyatining eng oddiy malakalari shakllana boshlaydi. 4 yoshga qadam qo'ygan ko'pchilik bolalar ham qo'l va oyoqlar harakatini muvofiqlashtirish malakasini egallab olmagan bo'ladilar.

Ikkinchi kichik gruppada bolalarning yurishiga ancha aniq talablar qo'yiladi. Bolalarni erkin tabiiy qo'l harakatlari bilan yurishiga o'rgatiladi.

Harakatli o'yinlar har kuni o'tkaziladi. Bunda murakkab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar har biri o'zicha g'ayrat Bilan o'ynab faqat shaxsiy natijaga erishishga intiladi. Mazkur guruppada ashula aytib o'ynaladigan o'yinlarda keng qo'llaniladi.

Bolalarning mustaqil harakat faoliyatiga jumhuriyatlik qilish. 2 kichik gruppaning tarbiyachisi o'quv yilining boshlarida taxminan 2 hafta zaruriyat bo'lgan hollarda esa 1 oy va undan ortiq vaqt mobaynida bolalarni ularning mustaqil o'yin jarayonida kuzatib boradi. Musiqa jurligida taqlidiy harakatlar bajarish bolalarning mustaqil faoliyatda ulardagi harakat faolligini oshirish usullaridan biri xasoblanadi. Musiqa jurligida makomiga ayrim ko'rinishlarda holatlarni o'rganishga o'tgan ham shu yoshdagi bolalar harakatining rivojlanishiga xos bo'lgan xususiyatlardir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'l, oyoq, gavda va boshning holati hamda oddiy harakatlariga qo'yiladigan tanlab ortib boradi,

Mashg'ulotlar uchun 5-7 ta umumrivojlantiruvchi xususiyatga ega mashqlar manlanadi. Ularning har biri 4-6 marta takrorlanadi.

Tashkiliy ko'rsatmalar harakatli o'yinlar har kuni turli vaqtlarda o'tkaziladi. O'yin taxminan 8-12 minut davom etadi. 3 yoshgacha qadam qo'ygan bolalardan qiziqishlari g'oyat xilma-xildir. Ularni uncha katta bo'lmagan kollektivlardagi birga bajariladigan ishlar qiziqtiradi, bigalikda o'ynab opishi va birga shug'ullanish malakalari shakllanadi. Mazmunli o'yinning borishini buzmasdan uning tarkibiy qismi sifatida harakatli o'yin tashkil etish ham mumkin. O'yin chegarasida harakatlarni bajarish oyoqlarni polga urib tapillatish aylanish bolalarga katta quvonch zavq-shavq bag'ishlaydi.

5 yoshga qadam qo'ygan bolalar xususiyatlari rivojlantirish xususiyatlari 5 yoshga qadam bola umumiy tarzda asosiy xarakterning barcha turlarini egallab oladi.

Murakkab harakat turlarini va jismoniy mashqlarni bajarish uchun o'z kuchini sinab ko'rishni istaydi. Bolalarda taqlidiy harakatni bajarishga extiyoj paydo bo'ladi.

Mazkur harakat faoliyatini bajarish qo'ldan kelmasligiga ishongan bola bu harakatni poyoniga etkazmasdan uning faqat umumiy belgilarini bajaradi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi 5 yoshgacha qadam qo'ygan bolalar harakatini rivojlantirishga pedagogik ta'sir ko'rsatishning umumiy yo'nalishi xarakteristikasi uchun ularni faqat harakatlarga umumiy tarzdagina o'rgatishga xos bo'libgina qolmay balki gavdaning ayrim holdagi ba'zi qismlari shuningdek ularning o'zaro bog'liq holda olingan alohida tarkibiy imkoniyati o'ynovchilarni faollashtiradi. O'yinga quvnoq rux kiritadi.

O'rta gruppada bolalarda bilish va tasvirlash faoliyatning mustaqil shakllariga nisbatan ancha barqaror qiziqish paydo bo'ladi. Bolalar qiziqish bilan rasm chizadilar, narsa yasaydi, shakllar o'ylab topadi. O'rta gruppada bolalardagi harakat faolligini oshirishga individual o'yinlarini ko'proq o'tkazish orqali zrrishiladi.

Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatning rivojlanish xususiyatlari olti yoshga kalam qo'ygan bolalarning harakatlari ongli bo'la boradi va muayyan xususiyat kasb etadi.

Tarbiyachi tomonidan qo'yilgan vazifani tushunish qobiliyati o'sadi. To'g'ri baho berishga intilib bolalar harakat usullari va olingan natija o'rtasidagi tushuncha boshlaydilar.

Bolalar harakatlarini o'zlashtirishdagi o'sib boradigan imkoniyatlari katta gruppada jismoniy tarbiyaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyatini yanada oshirishga olib keladi.

Uning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati barcha yoshda ham saqlanadi. Harakat barcha yoshda ham saqlanadi. Harakat sifatlarini ayniqsa tezkor kuchlilik va chaqqonlik sifatlarini o'stirib borishga ko'proq e'tibor berish imkoniyati vujudga keladi.

Harakat sifatlarini o'stirish maxsus vosita va uzluksiz bajariladigan mashq va harakatli o'yinlar vaqtida yosh imkoniyatlari chegarasida asta-sekin amalga oshiriladi.

Tarbiyachi tomonidan o'tkaziladigan gruppasi harakatli o'yinlar 10 minutgacha davom etadi. Ertalab nonushtaga qadar bolalarni qiziqtirgan o'yinlar o'ynaladi. Sayr vaqtida harakatli o'yinlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshdagi gruppada bolalar bilim doirasining kengayib bog'liq holda harakatli o'yinlarning mazmuni murakkablashib boradi. Bu o'yinlarga bolalardan kitoblardan o'qituvchining va ota-onalarning hikoyasidan kinofilmlardan foydalanib tanish bo'lgan yangi mazmun va tasvirlar kiritadi.

Jismoniy sifatlarini bola organizmning marfofunktsional psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liqdir. Jismoniy sifatlarini bolalarni harakat ko'nikmalariga o'rgatish bilan birgalikda tarbiyalash usullarning takomillashuviga butun organizmning sog'lomlashishiga psixikaning emotsional-ijobiy holatiga ta'sir ko'rsatadi, bolalar harakatlarini tobora ishonch bilan bajaradilar. Ya'ni harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar, yuqori natijalarga ershishga intiladilar, ijodiy mustaqillik ko'rsatadilar.

Asosiy jismoniy sifatning «tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik» rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy aloqadorlikda kechadi. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar qat'iy izchillikda va harakatli topshiriqlari tobora murakkablashtirilgan holda fizkultura mashg'ulotlariga,

harakatli o'yinlarga, sport mashqlarga kiritiladi, shuningdek bolalarning sayr paytidagi mustaqil harakat faoliyatida foydalaniladi.

Tezkorlik - jismoniy tarbiya nazariyasida kishining harakatlari tezligi shuningdek harakat reaksiyasi xarakteristikasini bevosita va ko'pincha belgilaydigan funksional xususiyatlar kompleksi sifatida qaraladi.

Bu amalda harakatlarni qisqa muddatdan bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Tezkorlik harakat reaksiyasi, ayrim harakatlar tezligi, ko'p martalab takrorlanadigan harakatlar chastotasi bilan farq qilinadi. Oddiy reaksiya avval tanish harakat bilan oldindan tanish biroq to'satdan paydo bo'ladigan signalga javob qilishda ifodalanadi.

Tezkorlikning rivojlanishiga harakatli o'yinlar ham yordam beradi. Bu o'yinlarda bola tezlikka oid topshiriqlarni signalga binoan bajargan holda o'zgarib turuvchi vaziyatga qarab harakat xarakterini uning tezligini o'zgartirib turadi. Bularning barchasi bolaga o'zgartiruvchi vaziyatda to'g'ri mo'ljal olish imkoniyatini beradi. Chaqqonlik - yangi harakatlarni tez egallash to'satdan o'zgaruvchan vaziyatlar talbiga ko'ra faoliyatini tez paytda ko'ra olish qobiliyatidir.

Chaqqonlik nerv sistemasining plastigliligi o'z harakatlari hamda tashqi muhitni xis va iroda qilish qobiliyati asosida rivojlanadi.

Harakat vazifalarining muvofakiyat bajarilishi mazkur harakatning fazoviy vaqt va kuch komponentlarining aniqligi bilan belgilanadi.

Bolada chaqqonlikni tarbiyalash ishi harakat koordinatsiyasining rivojlanganligi harakatlarini mos, izchil bajarish bilan bog'liqdir. Chakkanlik har qanday harakatning zaruriy komponentidir.

Bolalarda chaqqonlikni tarbiyalash uchun asosiy harakatlaridagi turli jismoniy mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlikni takomillashtirish uchun predmetlar arg'amchi, to'plar, xalqlar tuyoqchalar va harakatlar bilan bo'ladigan mashqlarni yaxshi bajarishga oid topshiriqlar berish maqsadga muvofiqdir juft bo'lib gruppaga bo'lib to'plar, xalqlar, langan chuplar va boshqalar bilan shug'ullashni ham foydalidir.

Bola harakat ko'nikmalarini qanchalik ko'p egallagan bo'lsa, uning yangi harakatlarini o'zlashtirish va o'z chaqqonligini takomillashtirish shuncha oson kuchadi.

Kuch - xakaat faoliyati jarayonida tashqi qarshilikni engish yoki muskul zo'riqish vositasida qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuchning namoyon bo'lishi kuch va muskul apparati faoliyatini boshqaruvchi nerv jarayoni konsentratsiyasi bilan bog'liq.

Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalar tarbiyasida ular organizmning yosh xususiyatlari - nerv sistemasini rivojlanishining qaror topganligi muskullarning zaifligi bukuvchi muskullar tonusining ustunligi kabilar hisobga olinadi. Shuning uchun kuchni tobora rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar asosiy muskul gruppalari va umurtqani rostdashga yo'naltirishi lozim.

Sakrash, yugurish, uloqtirish jarayonida bolada harakatlar tezligi va kuch tezligini namoyon qilishni - harakatni tez bajarishni nerv-muskul kuchlanishining konsentratsiyasi bilan birga qo'shib olib borishni, yani tezkorlik - kuch sifatini namoyon qilishni tarbiyalash zarur.

Vavilova ma'lumotlariga ko'ra o'nta katta bo'lmagan balandlikdan sakrab tushib, yuqoriga sakrash turgan joyida va oldinga siljib gox o'rta, gox tez tuyoqlardan qatlab sakrash.

To'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlar muskul kuchlarining garmonik rivojlanishiga harakatlar koordinatsiyasi nafas olish muskullari faoliyati va shunga muvofiq nafas olish funktsiyasining takomillashuviga yordam beradi. Uloqtirishdagi muskullarning tez qisqarishi va bu harakatdan so'ng bo'shashishi asab-muskul regulyatsiyasining takomillashuviga muskullar va binobarin tezkorlik - kuch sifatlarining rivojlantirilishiga yordam beradi.

Bolalar bu mashqlarni o'zlashtirib olganlaridan so'ng ularni harakatli o'yinlar va cayp paytidagi sport mashqlaridan qo'llanilishi mumkin.

Bola harakat ko'nikmalarini qanchalik ko'p egallagan bo'lsa, uning yangi harakatlarini o'zlashtirish va o'z chaqqonligini takomillashtirish shuncha oson kuchadi.

Kuch - harakat faoliyati jarayonida tashqi qarshilikni engish yoki unga muskul zurikishi vositasida qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuchning nomoyon bo'lishi kuch va muskul apparata faoliyatini boshqaruvchi nerv sistemasi rivojlanishining qaror topganligi, muskullarining zaifligi, bukuvchi muskullar tonusining ustunligi kabilar hisobga olinadi. Shuning uchun kuchli tobora rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar asosiy muskul gruppalari va umurtqani rostdashga yo'naltirilishi lozim.

Sakrash, yugurish, uloqtirish jarayonida bolada harakatlar tezligi va kuch tezligini namoyon qilishni - harakatni tez bajarishini nerv-muskul kuchlanishining kontsentratsiyasi bilan birga qo'shib olib.

Chidamlilik - biror bir faoliyatda tolikishga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chidamlilik nerv markazlarining funktsional barqarorligi, harakat apparati va ichki organlar funktsiyalari koordinatsiyasi bilan belgilanadi.

Maktabgacha tarbiya yoshida organizmning quvvat resurslari yosh rivojlanishga sarf bo'ladi, shuning uchun xaddan ortiq katta nagruzka o'sishga halakat berishi mumkin.

Bolada umumiy chidamlilik, ya'ni organizmning asosiy sistemasi funktsiyasini opshruvchi mu'tadil intensivdagi davomi ishga nisbatan chidamlilikni asta-sekin tarbiyalab borish zarur.

«Bolalar bog'chasida ta'lim tarbiya programmasi» umumiy chidamlilikni har bir gruppada o'rtacha va bir tekis sur'atda bajariladigan mashqlarning hajmi, intensivligi va davomiyligini opshrish, harakatli o'yinlarda esa ular davomiyligini tobora cho'zish, harakat topshiriqlarini murakkablashtirish yo'li bilan asta-sekin tarbiyalab borishni ko'zda tutadi.

Chidamlilikni tarbiyalash sport mapjlari jarayonidachang'ida yurish, velosiped xaydash, suzishlar kiradi» amalga oshiriladi.

Egiluvchandik - tayanch harakat apparatining zvenolari harakatchanligi darajasini belgilovchi marfofunkshyunal xususiyatlardir.

Egiluvchanlik muskul va bo'g'implarning elastikligi bilan belgilanadi. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bollarda tayanch - harakat apparati, ayniqsa umurtqa pog'onasining

plastikligini hisobga olib, fizkultura mashg'ulotlarida va ertalabki gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan chegaralanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar hajmi va intensivligi asta-sekin oshirib yuborish lozim.

Adabiyotlar:

1. A.D.Novikov. A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil 1 tom.
2. V.M.Kachansh. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maqsad yo'lidan og'ishmaylik. Toshkent «O'zbekiston» 1993 yil
5. I.Karimov. Halollik va fidoyilik - faoliyatimizning asosiy me'zoni bo'lsin. Toshkent «O'zbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak malakali mutaxassislar - taraqqiyot omili. Toshkent «O'zbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, b-maxsus son.
9. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M. «FIS» 1997 yil.
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.» Prosvehenie» 1990 yil.
11. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil.
12. L.P.Matveev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
13. Yu.M.Yunusova. Sport fasdiyatining nazariy asoslari. Toshkent 1994 yil." A.B.Ksnsman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Toshkent. «O'qituvchi» 1988 yil.
14. B.Axmedov va boshqalar «Amir Temur o'gitlari». Toshkent Navro'z 1997 yil.
15. Jismoniy tarbiya sport va ma'naviyat respublika ilmiy amaliy anjumani matnlar. Toshkent 1995 yil.

