

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

**K.Mahkamdjonov, L.Inozemseva,  
F.Nurmatov, L.Rustamov**

**SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL  
QILISH VA O'TKAZISH  
METODIKASI  
(darslik)**

Toshkent  
«IQTISOD-MOLIYA»  
2008

**Taqrizchilar:** f.d., professor, M.E. Xaydarov;  
p.f.n., professor F.Xo'jayev

**Professor:** K.Mahkamdjonov umumiy tahriri ostida

Ushbu darslik kichkintoy bolalar, boshlang'ich sinf o'quvchilari hamda umumta'lim maktablari bilan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi kursi bayon etilgan bo'lib bo'lajak boshlangich sinf o'qituvchilariga, bog'cha tarbiyachilariga mo'ljallangan. Kitobda bolalar faoliyatini kuchaytirish, xushchaqchqlik, yuzlarida tabassum, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va boshqa fazilatlarni tarbiyalash ko'zda tutilgan.

Bu darslikdan OO'YU professor-o'qituvchilari, umumta'lim maktab o'qituvchilari, akademik litsey, kasb-hunar kollej o'qituvchilari unumli foydalanishlari mumkin.

Bilim sohasi: 100000 – Ta'lim  
Ta'lim sohasi: 140000 – O'qituvchilar  
Bakalavriat yo'nalishi: 5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat

## Kirish

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sporti rivojlantirilishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilishi davlatimiz tomonidan respublika aholisining salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishdir. Shu borada mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan boshlab uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Olimlarning ko'rsatishicha, bola maktabga kelguncha 80 % harakatda bo'lar ekan. Lekin maktabga kelganda uning harakatlari keskin kamayadi. 3-4 soat, balki 5-6 soatlab darsda o'tirishi, maktabda olgan o'quv vazifalarini uyida bajarishi, televizor ko'rishi va boshqalar bolalar harakatsizligini borgan sari oshirib bormoqda.

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftali harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak

ishlarini, targ'ibot ishlarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim berishni yaxshilash va jonlashtirish lozim. Ayniqsa, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablarga javob berish maqsadida o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan shug'ullanadilar. Albatta, bunday katta aqliy yuklama ishini bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Sir emaski, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u iroda, intiluvchan qiziqishga ega bo'ladi.

Baxosiz dori-darmonlardan biri – bu jismoniy mashqlardir. Bu to'g'rida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab “Badantarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odam uchun dori-darmonga zaruriyat qolmaydi” degan.

Yuqorida qayd etilgan talab va vazifalarni amalga oshirish o'qituvchilar zimmasiga tushadi. Agarda boshlang'ich sinflarda 1-sinfdan boshlab jismoniy tarbiya darslarini mutaxassis o'tkazayotgan bo'lsa, bolalar jismoniy tayyorgarlik holati yaxshi bo'ladi. Aksincha, jismoniy tarbiya mutaxassisligiga ega bo'lmagan boshlang'ich sinf o'qituvchilari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borsalar, amaliyot ko'rsatishicha, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi juda past bo'ladi. O'qituvchilarimiz yetishmaydi. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya o'qituvchilarini hech qaysi Universitet yoki pedagogika institutlari tayyorlamaydi. Kollejlarni bitirgan boshlang'ich sinf o'qituvchilari yetarli darajada bu fan bo'yicha bilimga ega bo'la olmaydilar. Shu boradan, ular o'tkazayotgan jismoniy tarbiya darslarining sifati zamon talabiga javob bera olmaydi. Demak, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi ham past. Bu yoshdagi o'quvchilar – oltin yosh deyiladi. Chunki ular murakkab harakatlarni yengil o'zlashtira oladigan yosh davri bo'ladi. Shuning uchun ko'p sport turlari bo'yicha bolalarni 5-7 yoshdan sport maktablariga qabul qiladi.

Shu sababdan, eng avvalo bolalarning “Salomatlik” poydevorini eng kichik yoshdan ko'rishni boshlash kerak. “Salomatlik”ning

omillaridan biri jismoniy tayyorgarligini va rivojlanish ko'rsatkichlarini hamda organizmning funksional o'zlashtirishlarini aniqlashdir.

Aholining "Salomat"ligi ko'p omillardan iborat. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy siyosat davrida, eng avvalo, respublikaning iqlim sharoit va etnik sharoitlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimining tarkibini ilmiy asoslash lozim.

Ikkinchi tomondan "Salomatlik"ning asosiy omili jismoniy tayyorgarlikdir. Bu masala bo'yicha amaliyot katta tajribaga ega. Ular turli mashqlarni bajarish natijalarini yaxshilash, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, harakat texnikasini o'rgatish, sifatini ko'tarish va jismoniy harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Afsuski, hozirgi davrdagi jismoniy tarbiya mutaxassislariga yetishmovchilik, boshlang'ich maktablarda moddiy bazalarning to'la javob beradigan darajada emasligi bolalarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarining rivojlanishiga katta to'siqlik qilmoqda.

Qadim zamondan o'yin odam hayotining zarur qismi hisoblangan, chunki u yoqimli jismoniy yuklamani yetarli darajada beradi, munosabatda bo'lish talablarini qoniqtiradi, tarbiyalaydi hamda tashqarida ma'lumot olish imkoniyatini yaratadi, shu jumladan ham ko'ngilochar, dam olish holatini va kayfiyatni yaxshilaydi.

Hamma davr pedagoglarining ko'rsatib o'tishicha, o'yin bolalarda shodlik, quvonch, tabassumni ta'minlaydi, bolaning ko'ngli shakllanishiga, ochilishiga ijobiy ta'sir etadi, bolalar jismoniy kuchini va qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Umuman o'yin o'g'il va qiz bolalarni nima uchun o'ziga tortadi? Eng avvalo o'yin holatini har doim o'zgarib turishi va harakat jarayonining qiziqiligi bilan, to'satdan kelib chiqadigan holatdan mustaqil chiqib ketish, o'z kuchini o'z tezkorligini, kuch va chidamliligini ko'rsatish, o'rtoqlari bilan hamkorlikda bo'lishni maqsad qilib qo'yishi va boshqalar. Hatto o'tkaziladigan harakatli o'yin nomining o'zi bolalarda ijobiy tabassum, kayfiyat, yoqimli hayajonlanishni olib kelishga ko'maklashadi. Harakatli o'yinlar nafaqat kichkintoy bolalarga balki kattalarga ham juda yoqadi. Ular ham sevinch bilan o'ynaydilar. Shuning uchun O'zbekiston pedagogikasi bolalar o'yinini rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida juda katta o'rin egallaydi, o'tkaziladi hamda bolalar kun tartibiga kiritiladi va mustaqil bajariladi. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

*“Quvnoq startlar”*. Buni biz televizorda bolalar sport bellashuvini ko‘rib hayajonda bo‘lamiz. Bu bellashuvlarda harakatli o‘yinlar asosiy o‘yinni egallaydi. Bunda musobaqalarda bog‘cha bolalari, maktab o‘quvchilari, sportchi oilalar, mahalla jamoalari ishtirok etadilar. Bu musobaqalar kichik bo‘lsa ham, tomoshabinlar hayajonlanishi, kayfiyati, ijobiy shovqinlik hamda sport maydonida bo‘layotgan qizg‘in bellashuvlar mutlaqo katta musobaqalardan qolishmaydi. Shuning uchun O‘zbekiston pedagogikasi o‘sib kelayotgan avlodni tarbiyalash uchun o‘yindan yanada har tomonlama garmonik rivojlanishiga, aqliy va jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashadi.

Qanday o‘yinlar maktabda o‘tkazilishi lozim, qanday o‘yinlarni musobaqalarga kiritish mumkin? Ko‘p o‘yinlar murakkab tayyorgarlikni talab etmaydi va bolalarga tanish bo‘ladi. Ular sport inshootlarini yoki sport buyumlarini talab ham etmaydilar. Shular bilan birgalikda, ishtirok etuvchi bolalar ham bir-birini, ularning kuch-quvvat, iroda, chaqqonlik va boshqa fazilatlarini yaxshi biladilar.

Albatta, o‘g‘il bolalar ko‘pincha kuch, tezkorlik va chaqqonlikni ko‘rsata oladigan o‘yinlarni sevadilar, qizlar esa arqonchalar va kichik koptok bilan o‘yinlarni yoqtiradilar. Lekin bu o‘yinlarda ham chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa fazilatlarini ko‘rsatish mumkin.

“Ta‘lim tizimini isloh qilish vazifalari muvaffaqiyatli hal etilsa, ijtimoiy siyosiy iqlim keskin o‘zgaradi, odamlar ongida demokratik qadriyatlar qaror topadi. Inson jamiyatdagi o‘rmini ongli ravishda o‘zi belgilaydi” – Islom Karimov.

Jismoniy tarbiya dasturlarida nazariy bilim asoslari qismida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha nazariy bilimlarni shakllantirish masalasi juda sust yoritilgan, balki yoritilmagan desa ham bo‘ladi, ayniqsa, mustaqil o‘rganish, mustaqil jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mustaqil jismoniy mashqlarni o‘tkazish, mustaqil harakatli o‘yinlarni tashkil qilish, umuman jismoniy mashqlarni kelib chiqishi, organizmga jismoniy ta‘siri, olimpiya o‘yinlari to‘g‘risida sport maydon o‘lchamlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo‘llari va shu kabilar nazariy va amaliy bilimlarga ega bo‘lishlari lozim.

Umumta‘lim maktablari sharoitida o‘quvchilar harakat tartibini to‘g‘ri tashkil qilish asosida o‘quvchilarni salomatligi va ishchanligining yaxshilanishi hamda mustahkamlanishi amalga oshiriladi, bu esa maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejarining o‘quvchilarni har kuni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishini ta‘minlaydi va isloh talablariga javob beradi.

Ratsional kundalik tartib o'z ichiga barcha jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini qamrab oladi. Bunday sog'lomlashtirish tadbirlari o'quv mashg'ulotlari bilan bog'langan holda o'tkazilishi o'quvchilarda harakat faolligini yuqori darajada bo'lishini taminlaydi. Bu esa o'quvchilarda charchash holatini yetarlicha pasaytiradi va o'quv ishlari samaradorligini oshiradi.

Ushbu kitobda ma'ruzalar asosida ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari hamda sport bayramlarini tashkil qilish masalalari keng bayon etilgan. Mazkur o'quv qo'llanmada didaktik qonuniyat asosida o'quvchilar yoshi, jinsi, tayyorgarligi va o'quvchilarning pedagogik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bayon etilgan.

Butun o'quv yilida ayniqsa muntazam o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasiga, ularning qonuniyatlariga asosiy o'rin ajratilgan.

Bolalar sportini rivojlantirish qaroriga binoan pedagogik universitetlar va institutlarning boshlang'ich ta'lim hamda maktabgacha tarbiya fakultetlarida 2-chi mutaxassislikni ochish to'g'risida qaror chiqdi. Albatta bu kadrlarni tayyorlash hamda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mutaxassislari bilan ta'minlashga katta imkoniyat yaratadi.

Bu albatta yurtboshimizning va davlat rahbarlarining kelajak avlodning salomatligi to'g'risida g'amxo'rligidir. Shu boradan kadrlarni tayyorlab ta'minlaydigan OO'Yu professor-o'qituvchilari yangi dasturlar ishlab chiqdilar hamda shu dasturlarga va davlat ta'lim standartligiga suyangan holda o'quv qo'llanmalar, darsliklar ishlab chiqmoqdalar.

Yangi yo'nalish bo'yicha tashkil qilingan fanning nomi "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" bo'lib, ushbu mazkur darslik turli-tuman sog'lomlashtirish va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish qonun-qoidalarini, talablarini bayon etish ko'zda tutilgan. Kitobni yozilishida o'quvchilar yoshi, jinsi, tayyorgarligi va o'quvchilarning pedagogik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olingan. Bulardan tashqari tajriba asosida foydalanilgan va ilmiy asoslangan mashqlar, o'yinlar, maxsus harakatlar, sport tadbirlari hamda turli tadbirlar jarayonida qo'llaniladigan sport anjomlari, uskunalar va boshqa sport buyumlari keltirilgan. Bu darslikdan bo'lajak pedagogik kollejlarda o'qituvchilari unumli foydalanishlari mumkin.

## **O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi**

Jismoniy tarbiya va sport qadim zamondan inson hayotida muhim o'rin egallagan. Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar, avloddan avlodga o'tgan doston va afsonalar kimki avlodlarning madaniyati, jumladan jismoniy madaniyati haqida fikr yuritishga olib keladi.

Qadimgi qabilalarning hayoti hozirgi vaqtgacha saqlanib kelishi ba'zilar uchun qiziq axboratlarni beradi. O'rta Osiyo xalqlari to'g'risida gapirilganda ular o'zlarining ko'p asrlik tarixlari davomida iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotning barcha asosiy bosqichlarini bosib o'tganlar.

Shuni ham aytish kerak-ki bizdan oldingi avlodlar, otabuvalarimiz, ilgari davrlarda ham O'zbekiston xalqi tarixda o'zligini namoyon etib kelgan. Nomi tarix sahifalarida zarhal harflar bilan yozilgan vatanparvar, jismonan baquvvat qahramonlarimiz el-yurt shonshuhrati uchun, o'z xalqining yuzini yerga qaratmay bahodirlik namunalari ko'rsatib kelganlar. Pahlavon Mahmud, Mahmud Tarobiy, pahlavon Muhammad, Alpomish, Amir Temurlar el-yurtimiz faxri hisoblanadi.

Buyuk Sohibqiron Amir Temur kuchli shaxmatchi va chavandoz, yoyandoz hamda polvon bo'lganligi to'g'risida tarixiy asarlarda yozilgan. O'sha davrda Amir Temur qo'shinida har bir navkar "Mingaskar" degan sport turi bilan shug'ullanganini aytib o'tadi. Shunday pahlavon polvonlarni tarbiyalash uchun "Salomatlik" poydevorini eng kichik yoshdan qurishni boshlash kerak. Bu yoshdagi bolalardagi harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi shiddatli bo'ladi. Buning uchun asosiy malum sabablar quyidagilardir: ularning jismoniy rivojlanishidagi, tana proporsiyasidagi o'zgarishlar, funksiyalarining takomillashuvi, ularning bo'yi va muskul kuchlari ortadi, harakat koordinatsiyalari yaxshilanadi.

Harakat amplitudasini, tezligini, yo'nalishini, tempini, ritmini va ifodaligini ajrata bilish ko'nikmasi takomillashadi, harakatini analiz qilish qobiliyati ma'lum fazalarga ajratilgan holda rivojlanadi. O'z-o'zini nazorat etish va o'zining hamda o'rtoqlarini harakatlarini baholash qobiliyatlari rivojlanadi. Bola harakat natijalarini bajarish sifatiga bog'liqligini tushunadi, yaxshi natijalarga erishish uchun harakat qiladi.

O'zbekiston hududidagi madaniyat o'choqlari juda qadimiy davrlarga borib taqalib, Samarqand, Buxoro, Toshkent, Termiz kabi



qadimiy madaniy o'choqlarga ega. Eng qadim davrlarda bu yerda yashagan aholining asosiy mashg'uloti, ko'pchilik bo'lib ov qilishdan iborat bo'lgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tarixi shuni ko'rsatadiki, jamoada ovchilik bilan shug'ullanishi uchun insondan chaqqonlikni, egiluchan va jismonan sog'lom, tez harakat qilishni talab qiladi.

Mehnat qilish va har xil turli urushlar insondan o'z-o'zidan jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni talab etgan, inson ov qilish, mehnat qilish urushlar uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik ko'rgan. Shunday qilib, jamiyat hodisasi bo'lib, jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi va dastlabki rivojlanishida mehnat faoliyatlari, ya'ni yig'ilishlar va ov qilishlar katta ahamiyatga ega. Bunday mehnat faoliyati jarayonida jismoniy, madaniyat va tarbiya alohida o'rin olgan.

Qadimgi xalqning jismoniy kuchi, mardligi, chaqqonligi, jasurligi chidamliligi haqida o'zbek xalqining bir qator asarlari "Farhod va Shirin", "Go'ro'g'li", "Toxir va Zuxra", "Alpomish" va boshqalarda aytib o'tilgan.

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, qilichbozlik, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittfoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishga olib keldi. Hamda ularning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga, salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa yosh o'g'il, qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy-tadqiqot ishlari buni isbotlaydi.

Hozirgi davr talablariga binoan mustaqil O'zbekiston Respublikasida iqtisodiy vazifalarni yechishda jismoniy tarbiyaning inson omilining samaradorligini oshirish imkoniyatlarini to'g'ri tasavvur qilmoq va ulardan ijobiy foydalanmoq zarur. Jonajon O'zbekiston

respublikamiz mustaqillikka erishishi bilan tub ijtimoy o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Zamon nafasiga emas, balki xalq ta'limining barcha tarmoqlarida ta'lim metodining bir qolipda qotib qolgan eski yo'nalishdan voz kechib yangicha ta'limni joriy etishni davrning o'zi taqozo qilmoqda. Bu borada ayniqsa, milliy maktab yaratish va shu bilan ta'lim hamda tarbiyaning yangi qirralariga asos solish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Bu vazifalarni yechish uchun Davlat rahbarlarining, shaxsan Prezident I.A. Karimovning ko'rsatayotgan g'amxo'rliklari katta. Bunga O'zbekiston mustaqilligi davrida yaratilgan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bir qator direktiv xujjatlar isbot bo'la oladi.

Endilikda ro'y berayotgan barcha ishlar har jihatdan sifat o'zgarishlarini taqozo etmoqda. Barcha sohalar qatorida respublika xalq ta'limi tarmog'i, jumladan, uning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari oldiga ham muhim vazifalarni ko'ndalang qo'yilmoqda. Bunday vazifalar yillar davomida to'planib qolgan muammolarni bosqichma-bosqich hal qilishga kirishish, uning moddiy bazasini yanada mustahkamlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy barkamol shaxs sifatida voyaga yetkazish, mazkur sohani yangi davr talablaridan kelib chiqib, ularni shart-sharoitlarga moslashtirish, uni iloji boricha milliy lashtirishdan iborat. Mamlakatimizda sog'lom avlod uchun keng ko'lamlı, chuqur o'ylab chiqilgan o'ta xayrli ish xalq tomonidan mamnuniyat bilan qabul qilinib, amalga oshirilmoqda. Bu harakatning mohiyati hammamizga ayon.

Davlatimizning hozirgi kuni va istiqboli yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Biz maorif xodimlari sog'lom avlodni shakllantirishda eng mas'uliyatli vazifani bajarishda kasb-korimiz bilan javobgarmiz. Chunki yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash eng avvalo asosan o'quv-tarbiyaviy jarayonning mukammalligiga bog'liq.

Maktabda o'qitiladigan barcha fanlarni tabiat va inson salomatligiga bog'liq ekani tushuntirib o'rgatilganda, uning bolalar ongiga ta'siri kuchli bo'ladi. Maktab faoliyatining bu sohadagi samaradorligi ota-onalar va keng jamoatchilik bilan birgalikda bamaslahat olib borishga bog'liq va maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom avlodni yetishtirish bir qancha omillarga: atrof-muhitni tozaligi, ota-onaning sihat-salomatligi, ovqatlanish, to'g'ri tibbiy yordam ko'rsatish va hokazolarga bog'liq. Bunda maktabgacha tarbiya muassasalarining o'mi ham kam emas. Shu yoshdan bolalarga jismoniy mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish, uning mohiyatini tushuntirish,

mustaqil shug'ullanishni tarbiyalab borish maqsadga muvofiq. Har bir insonda, ayniqsa, bolalarda tejamkorlikni tarbiyalash, o'z tanasining tozaligini, mashg'ulot joyining tozaligini saqlash va o'z ustida nazorat olib borish ko'nikmalarini shakllantirish, iqtisodiy vazifalarni samardorlik bilan yechishga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiyani kasalliklardan faqat davolash sifatida ko'ribgina qolmay, balki undan ham muhimrog'i, shu kasalliklarning oldini olish, ogoxlantirish va salomatlikni saqlash, yanada yaxshilashga qaratilgan, uzoq umr ko'rishga imkoniyat yaratish, tana, qaddi-qomat nafisligini tarbiyalashga yo'naltirilgan tarzda jismoniy tarbiya o'z o'mini topishi lozim.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin tub o'zgarishlar davri boshlandi. Endilikda xalq ta'limini joriy etishni hayotning o'zi talab etmoqda. Bu borada, albatta milliy an'analarimiz asosida qurilgan maktablar tashkil etish va milliy urf-odatlar, an'analarimiz asosida ta'lim-tarbiyaning tizimlarini ishlab chiqishga zaruriyat tug'ilmoqda.

Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun, "Sog'lom avlod uchun" Prezident farmoni, "O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish" to'g'risidagi qaror va boshqalar bunga asos bo'ladi.

Shu boisdan pedagogik universitetlarda "Boshlang'ich ta'lim va sport-tarbiyaviy ishlari" hamda "Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti" fakultetlarida qo'shimcha mutaxassislikning kiritilishi professor-o'qituvchilarni va murabbiylarni bolalar sportini rivojlantirish hamda jismoniy tarbiyasiga yangicha qarashga ijobiy va ilmiy izlanishda bo'lishga chaqiradi.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarning jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish maskur fanning asosiy vazifalaridir, o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismonan rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni

tarbiyalash eng kichik yoshdan boshlang'ich sinf o'quvchilardan boshlanadi. Hozirgi sharoitda boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faoliyatini o'rganishda Respublikamizning tabiiy iqlim va boshqa ijtimoiy omillari, fasl almashinuvi, quyosh radiatsiyasi, ekologiya, milliy urf-odatlar va hokazolalarni hisobga olish kerak. Jismoniy tarbiya darslarini bularsiz rejalashtirish va amalga oshirish mumkin emas.

Malumki o'qituvchilar jismoniy tarbiyaning mustahkam poydevorini quyi sinflardan boshlashi kerak. Maktabda bu boradagi o'quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy shakli-dars hisoblanadi. Afsuski, jismoniy tarbiya darslarini ko'p maktablarda boshlang'ich sinf o'qituvchilari olib boradilar. Xalq ta'limi vazirligining qarori bo'yicha boshlang'ich sinfda jismoniy tarbiyaga ajratilgan soatlar mutaxassislarga topshirilishi kerak.

Albatta, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarning roli katta. Ular o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risidagi qonun-qoidalarini hamda maxsus vositalar va metodlarni to'g'ri, unumli foydalanish bilimlariga egalar. Lekin har xil obyektiv va subyektiv sabablar tufayli hozirgacha boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslari mutaxassis o'qituvchilar qo'liga topshirilmadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya dasturida talab me'yorlari bugungi zamon talabiga javob bera olmaydi.

“Bugungi kunda oldimizga qo'yilgan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga erishishimiz, jamiyatimizning yangilanishi, hayotimizning taraqqiyoti va istiqboli amalga oshirilayotgan islohotlarimiz, rejalarimizning samarasi, taqdiri – bularning barchasi, avvalambor, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan chambarchas bog'liqligini barchamiz anglab yetmoqdamiz” - I. Karimov (1997-yil avgust).

Kelajak avlodni sog'lom, barkamol tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir.

Keyingi yillarda mamlakatimiz aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida jismoniy tarbiya va sportni keng miqyosda rivojlantirish ustuvor. masalalardan biriga aylanib qoldi. Yurtimiz vakillarining turli xalqaro bellashuvlarda, Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalarida yuksak natijalarga erishayotgani, respublikamizning sport salohiyati yanada oshayotgani, markazda va joylarda jahon andozalariga mos muhtasham sport majmualari, zamonaviy stadion va tennis kortlari barpo etayotgani, o'quvchi va talaba – yoshlar o'rtasida 3 bosqichdan iborat “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” o'yinlari tobora ommalashib

borayotgani ayniqsa e'tiborlidir. Shular qatorida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi roli, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosiy ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarga o'z qobiliyati va iste'dodini ro'yobga chiqarishda sportning ahamiyatini ochib berish, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tiborini yanada oshirish hamda "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish tadbirlari" 2004-yil 29-avgustdagi PF-3481 – sonli Prezident farmonini bajarish yuzasidan jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni tarbiyalash uchun shart-sharoitlar yaratish, bolalarni sport bilan muntazam shug'ullanishiga jalb etish, shuningdek, sport inshootlaridan samarali foydalanishni ta'minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasining qarorini amalga oshirish jarayonida professor-o'qituvchilar, sport ustozlari, murabbiylar, o'z rejalarini qayta ishlab chiqib yangicha zamonaviy talablarga binoan qarashlari eng kichik yoshdan boshlab sportga bo'lgan iqtidorli bolalarni izlash, topish va ularga dastlabki sport alifbosini o'rgatib borish kerakligini ko'rsatadi. Birinchi navbatda, unday bolalarni umumiy jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini mustahkam tarbiyalash kerak. Shular bilan birgalikda, bolalarning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy bilimini boyitish juda zarur. Shundagina bolalarning sportga mehr-muhabbat qo'yishi, qiziqishi, unga yo'l olishi hayot zaruriyati bo'lib qoladi.

Maktabgacha tarbiya muassasalari, boshlang'ich ta'lim, akademik litsey va kasb-hunar kollejarida o'quvchilarini jismoniy tarbiyasini hamda mezon-talablarining o'zaro uzviyligi asosida bolalarni sportga jalb qilish, qiziqish uyg'otish va ularni dastlabki nazariy va harakat ko'nikma, malakalar alifbosini shakllantirish tizimini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning masalalarini asoslashda va mutaxassislar tayyorlashda P.F. Lesgaft, V.V Gorinevskiy, E.A. Arkin kabi buyuk olimlarning hissasi katta.

Sobiq SSSR davrida jismoniy madaniyatning rivojlanishiga O'zbekiston jismoniy tarbiya sport qo'mitasi xodimlari va ustozlari R.I. Ismoilov rahbarligida, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining yetakchi professor-o'qituvchilari O.A. Rixsiyeva, A.I. Yarotskiy, X.T. Rafiyev, F.N. Nasriddinov, D.Sh. Sharipova, T.S. Usmonxodjayev, O.M. Jigallo va boshqa ko'pchilik olimlar o'z hissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga, qadriyatlarini tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor berildi.

Jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish jismoniy tarbiya dars jarayonida o'zlashtirishga bilim, harakat ko'nikma va malakalarini amaliyotda amalga oshirish hisoblanadi. Bunday tadbirlarni o'tkazish jarayonida jismoniy tarbiya atamaları ko'p uchrab turadi. Amaliyotda to'g'ri fikrlash, so'zlash, to'g'ri munosabatda bo'lish uchun bu atamalarni eslab o'tish zarur.

Jismoniy tarbiya – nasldan naslga o'tadigan hayotiy kuchlar va organizmning tuzilishi inson jismoniy rivojlanish uchun asos bo'ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liq. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarning ijtimoiy hayot sharoitlari jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan tarbiya, chunonchi, jismoniy tarbiya eng muhim rol o'ynaydi. Demak, muayyan maqsadni ko'zlab inson jismoniy tarbiyaning o'zgarishi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy jihatdan asoslangan funksiyasidir. Jismoniy tarbiya – bu odamni jismoniy sifatlarini tarbiyalash va harakatlarga o'rgatish, maxsus tarbiyalash turidan iborat. Oddiyroq gapirganda jismoniy kamolatga erishish uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayon, o'qituvchi va o'quvchi orasidagi munosabat bo'lib harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan. O'rgatish va tarbiyalash jarayonida aqliy, axloqiy, nafasat va mehnat tarbiyasi ham bir vaqtda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda biz jismoniy tarbiyaning ilmiy-metodik va pedagogik asoslarini tushunamiz. Mamlakatimizda bu tizimning yaratilishi xalqimizning jismoniy tarbiya sohasida olib borgan ishlarining samarasidir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi Vatan bolalarni jismonan baquvvat, sog'lom insonlarni mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad davlatimizda jismoniy tarbiyani amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. Ko'rsatilgan maqsad asosida sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy hal etiladi.

Nazariya orqali erishilgan va amaliyotda tasdiqlangan hamma qimmatbaho ma'lumotlar jismoniy tarbiyaning tizimi orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda biz uning bo'g'inlari bo'yicha jismoniy tarbiya vazifalarini, vositalarini, ish shakllarini, metodlarini, mashg'ulotlarini tashkil etish yo'llarini hamda oiladagi jismoniy tarbiyani, kadrlar tayyorlashni va sport inshootlarini qurilishini tushunamiz. Jismoniy tarbiya tizimining zvenolariga:

- 1) Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiya;
- 2) Maktab yoshigacha bolalarning jismoniy tarbiya;
- 3) Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya;
- 4) Armiya va harbiy flot jismoniy tarbiyasi;
- 5) Ko'ngilli jismoniy tarbiya jamiyatidagi jismoniy tarbiyalar kiradi.

“Jismoniy rivojlanish” - Bu inson organizmida sodir bo'layotgan shakl va funksiyalarning tabiiy o'zgarish jarayonidir. Bu funksiyalarning namoyon bo'lishning turlaridan biri-jismoniy sifatlardir, ya'ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikdir. Masalan to'plan-gan ma'lumotlarning tahlili ko'rsatishicha, 1-4 sinf o'quvchilarning qo'l kuchini rivoji: 1-sinf o'quvchilarining o'rtaacha kuchi 10,9 kg ga ega; 2-sinf o'quvchilari – 13,0 kg ga; 3-sinf o'quvchilari – 16,1 kg ga; 4-sinf – 16,8 kg ga. Bu o'g'il bolalarda. Qiz bolalarda ham shunga o'xshash: 9,2 kg- 10,3 – 15,1 kg – 15,3 kg.

“Jismoniy rivojlanish” tushuncha tor ma'noda antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar (bo'yi, tana massasi, qo'l muskul kuchi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkaning hayotiy sig'imi va h.k.) bilan aniqlanuvchi organizmning rivojlanishi saviyasi sifatida ta'riflanadi.

“Jismoniy kamolat” - bu har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor bo'lib turishni tarixiy vujudga kelgan darajasi bo'lib, ishlab chiqarish, harbiy va harbiy turmush sharoitlariga ega yaxshi moslashish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funksiyalarning normal o'sishini ta'minlaydi.

Jismoniy kamolat – to'liq salomatlik bilan karakterlanib, kishining uzoq vaqt faol hayotiy va boshqa bir qancha ko'rsatkichlar – har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini har tomonlama va yuqori darajada jismoniy va irodaviy sifatlarni, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalari va tana shaklining garmonik rivojlanishidan iborat.

Bu ta'rif munosabati bilan uch holni ta'kidlab o'tish kerak. 1-har bir tarixiy davr uchun o'z darajasi, jismoniy rivojlanishning o'z ideali xarakterli, eng yuksak, insonparvar, jamiyatning chinakam taraqqiyotini,

butun xalqning jismoniy kuchlari va salomatligining ravnaqini ifodalovchi daraja – qullik va ekspluatatsiya. 2 – jismoniy barkamollik turli yoshdagi va jinsdagi kishilarning kamol topishi o'zining xususiyatlariga ega bo'ladi. 3-garchi taklif etilgan jismoniy barkamollikni aniqlab beradigan tar'rifda bevosita "Salomatlik" so'zi bo'lmasa ham, aslida ana shu ta'rifda insonning normal salomatligini xarakterlab beradigan jamiki muhim narsalar ko'zda tutiladi. Jismoniy barkamollik – bizlar intilishimiz zarur bo'lgan ideal.

"Jismoniy madaniyat" - tabiat in'omidan olingan insonning hayoti uchun zarur sifatlari, imkoniyatlar va qobiliyatlariga ta'sir etadiki, ular nasldan naslga o'tadi hamda hayot, faoliyat va tarbiya sharoitlari ta'sirida avlodlararo rivojlanadi, jismoniy madaniyat butun hayot davomida tabiiy va morfofunktsional xususiyatlar o'zgarish va shakllanish jarayoni bilan chambarchas bog'langan bo'lib, jismoniy sifat va qobiliyatiga asoslanadi. Jismoniy madaniyat tarixan insonning birinchi va muhim sharti bo'lmish mehnatga bo'lgan amaliy ehtiyoj ta'sirida vujudga kelgan.

"Jismoniy madaniyat" umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning jamoa tarixiy amaliyotida to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar to'plamidir.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari (o'yinchoqlar, sport xonalari, maydonchalari, tirlar, havzalar, klublar va h.k) jismoniy jihozlar, buyumlar, maxsus sport kiyimlari va boshqalar kiradi.

Ma'naviy boyliklarga jismoniy madaniyat haqidagi fan va san'at asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, grafika, musiqa va boshqalar kiradi).

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya nazariyasining eng keng tushunchasidir. U hamma tushunchalarni o'z ichiga oladi.

"Sport" – bu maxsus faoliyat bo'lib, musobaqalar jarayonida namoyon bo'ladigan, jismoniy mashqlarning qaysi bir turlarida yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirilgan maxsus faoliyat hisoblanadi.

Respublikamiz mustaqillikka erishgach, yosh avlodni har tomonlama kamol toptirish o'zgacha ma'no va ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sport Davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ustuvor vazifalardan biri bo'lib qoldi.

O'zbekiston Prezidenti I.A. Karimovning jismoniy tarbiya va sport sohasiga shaxsan g'amxo'rligi, jonkuyarligi qisqa davrda o'z samaralarini bera boshladi. Yurtimiz vakillari xalqaro sport musobaqalarida ko'plab chempionlik unvonlarini qo'lga kiritdilar. Prezidentimizning shaxsan e'tibori tufayli milliy qadriyatlarimizni



tarkibiy qismi milliy sport va jismoniy tarbiya masalalari ham alohida ahamiyat kasb etdi.

O'zbek milliy kurashi bo'yicha Yevropa va jahon miqyosida o'tkazilayotgan sport musobaqalari buning yaqqol isbotidir.

Milliy sport va jismoniy tarbiya yoshlarni umuminsoniy qadriyatlarini his qilish asosida yuksak vatanparvarlik, xalqchilik, o'zlarining jamiyatga, Vatanga zarurligi ruhida kamol topishida, ularni turli diniy-ekstremistik oqimlar ta'sirida saqlab qolishi ham shubhasiz.

Bulardan boshqa qator atamalar mavjud: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar va hokazolar. Ularni bilish jismoniy tarbiya bo'yicha suhbatga bo'lish, to'g'ri tushuncha berish imkoniyatini yaratadi.

### **Kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi**

O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida bolalar jismoniy tarbiyasiga va bolalar sportiga katta e'tibor berilmoqda: "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi I-qonun, "Sog'lom avlod uchun" - Prezident farmoni "O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirish"- Vazirlar Mahkamasining qarori va shu kabilar biz, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga kuch-quvvat, iroda, intilish beradi.

Bu davlat direktiv hujjatlarini amalga oshirish uchun biz butun dili-jonimiz bilan ham nazariy, ham amaliy bilimlarni yuqori darajada berishga intilamiz, o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash yo'llarini qidiramiz, bolajonlarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish ularni sog'lom, jismonan baquvvat qilib kamolga yetkazish bizning burchimizga tushadi. Jismoniy tayyorgarlik va "Salomatlik" poydevorini eng kichik yoshdan qurishni boshlash kerak. Bu yoshdagi bolalarda harakat, ko'nikma va malakalarining shakllanishi shiddatli bo'ladi. Ularning bo'yi va muskul kuchlari ortadi, harakat koordinatsiyalari yaxshilanadi. Harakat amplitudasini, tezligini, yo'nalishini, ritmini va ifodaliligini ajrata bilish ko'nikmasi takomillashadi, harakatini tahlil qilish qobiliyati ma'lum fazalarga ajratilgan holda rivojlanadi. O'z-o'zini nazorat etish va o'zining hamda o'rtoqlarining harakatlarini baholash qobiliyatlari rivojlanadi. Bola harakat natijalari bajarish sifatiga bog'liqligini tushunadi, yaxshi natijalarga erishish uchun harakat qiladi.

Y-6913/5<sup>17</sup>

Boshlang'ich ta'lim maktablarida bolalar faoliyatining asosiy bo'limlaridan birini jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlar tashkil etadi. Bu ish o'qituvchilar tomonidan hamda vrach va boshqa mutaxassislar (musiqa rahbarlari va boshqalar) qatnashgan holda maxsus dastur bo'yicha amalga oshirildi.

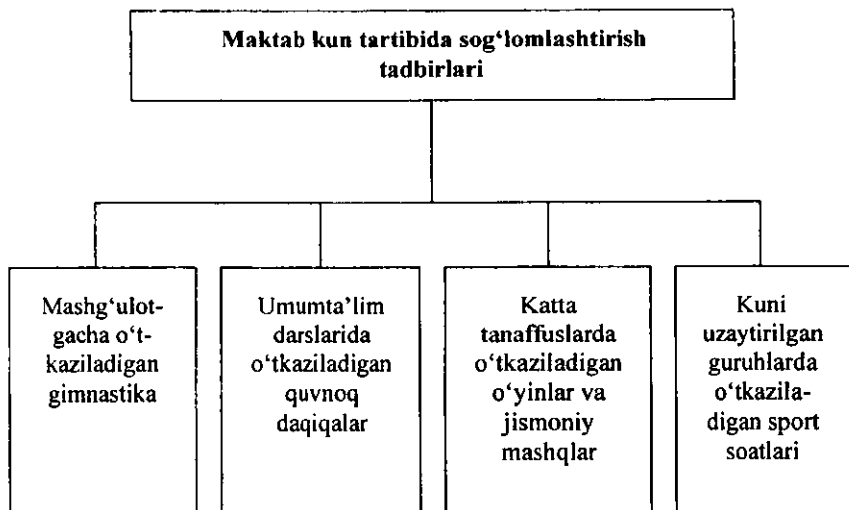
Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarni har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan baquvvat, hayotga, mehnatga, vatanni himoya qilishga tayyor qilib voyaga, kamolga yetkazishdir.

Maktab yoshidagi o'quvchilarni tarbiyalash vazifalari O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalaridan kelib chiqib 3-ta asosiy a) sog'lomlashtirish, b) ta'limiy, v) tarbiyaviy guruhlarga bo'linadi.

Bolaning sog'lig'ini aks ettiruvchi ko'rsatkichlaridan biri tana bo'limlarining o'zaro nisbatining to'g'riligidir: yoshi o'sishi bilan og'irligi, bo'yi va ko'krak qafasining aylanasi proporsional o'zgarishi lozim.

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilishi tufayli bolalar uchun hamma shart-sharoitlar yaratilmoqda: sport majmuasi, alohida stadionlar, sport zallari, havzalar, tennis maydonchalari va boshqalar, sport anjomlari va uskunalar. Shunday bo'lsa ham, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining tahlili maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligining pastligini, dastur talablariga yetarlicha javob bera olmasligini ta'kidlaydi. Eng kichik yoshdan boshlab harakatsizlik oshib bormoqda. Buning asosiy sababi maktabgacha tarbiya muassasalarida, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya masalalari yuqori darajaga ko'tarilmagan. Bog'cha tarbiyachilari hamda boshlang'ich sinf o'qituvchilarining bu masala bo'yicha nazariy va amaliy bilimi yetarli darajada emas. Jismoniy tarbiyaning hamma shakllari amalga oshirilmaydi, bajarilsa ham yetarli darajada emas.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotidan tashqari muntazam kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari qat'iy tartibda olib borilishi lozim.



Ularga birinchi navbatda mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlar, umumta'lim darslarida o'tkaziladigan "Quvnoq daqiqalar", mustaqil jismoniy mashqlar kiradi va kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari. Bular albatta bolalarda harakat faolligini nisbatan oshiradi. Ta'lim muassasalari kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga "Mashg'ulotgacha gimnastika", ya'ni 1-dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumta'lim dars jarayonida olib boriladigan "Quvnoq daqiqalar"; "Uzaytirilgan tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar"; kuni uzaytirilgan guruhlarda "Sport soatlari" kiradi.

Mashg'ulotgacha gimnastika – har kuni birinchi dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Ma'lumki, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldinroq kelsa, boshqalari gimnastika boshlanish paytiga yetib keladilar. O'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar o'ynab, yugurishga ulgurgan bo'lsa, ba'zilari kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ayrimlari shoshilmasdan, lanj holatda keladilar va hali uyquda bo'ladilar.

Demak, dars boshlanishidan oldin hamma o'quvchilarning holati, diqqati har xil bo'ladi. Shuning uchun "Mashg'ulotgacha gimnastika"ni o'tkazishdan maqsad hamma bolalar diqqatini aqliy mehnatga (darsga) jalb etishdir, ya'ni birini tinchlantirish bo'lsa, boshqasini esa uyg'otishdir. Ana shuning uchun o'tkaziladigan mashg'ulotgacha gimnastika ayni muddadir. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni

tinchlantiradi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, bolalarni tetiklashtiradi.

Mashg'ulotgacha gimnastika mashqlar kompleksini tuzishda o'quvchilar kiyimini iflos qilmaslikni hisobga olish kerak, chunki ular maktab formasida mashq bajaradilar. Tanlangan mashqlar tanish va oddiy bo'lishlari kerak.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastikaning har bir majmuasi:

- muskul va yurak – tomir tizimiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish;
- o'quvchilarning qaddi qomatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish;
- jismoniy yuklanishning uzviyligi;
- mashqlarning o'quvchilarga tanish bo'lishi va yengil bajarilishi;
- emotsional holatini oshirish;
- o'tkazish joyining talabga javob berishini taqozo etadi.

Darsdan oldin bajariladigan mashg'ulotgacha gimnastikaning ahamiyati va uning qiymati juda katta: dars materiallarini to'g'ri va yaxshi o'zlashtirishiga imkoniyat yaratadi hamda o'quvchilarni emotsional holatini, kayfiyatini ko'taradi. Shuning uchun ularni har bir shahar, tuman va qishloq maktablarida tashkil qilish hamda o'tkazish shart.

Maktab, akademik litsey, kasb-hunar kolleji ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirlarni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar aktivi va ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishini olib borish kerak.

Albatta, bu masala o'quvchilar hayotiga kirib borishi uchun uni har bir ta'lim muassasalar, pedagogik jamoasida jiddiyroq muhokama qilib chiqish kerak va direktor buyrug'iga binoan bu tadbirni muntazam tashkil qilish va o'tkazish lozim, chunki bu holda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun pedagogik jamoasi safarbar qilinadi.

Respublikamizning iqlim sharoitini hisobga olib, muassasa maydonchasiga qum – shag'al yotqizib shibbalash va atrofiga daraxtlar o'tkazilsa yoki yomg'irdan saqlaydigan va issiq kunlarda salqin beradigan soyabonlar nur ustiga a'lo nur bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini samarali olib borishi uchun eng faol o'quvchilar hamda eng yaxshi sportchilardan o'ziga yordamchilarni tayyorlashlari lozim.

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

1. Har bir yoshdagi o'quvchilarning jamoatchi instruktorlari bilan mashqlar majmuasini alohida-alohida o'rganish;
2. Har bir mashqni nomini aytib, uning qanday bajarilishini o'quvchilarga ko'rsatib, ularga mashqni bajarib ko'rishni taklif qilish, mashqning ta'sirini tushuntirib, bajarishda yo'l qo'yiladigan 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 rahbarlari dars jarayonida mashqlar majmuasini o'rgatayotgan paytlarida o'quvchilarni jamoatchi instruktorlik talablarini to'g'ri bajarishlariga ko'maklashishlari lozim.

O'quvchilarga mashqlar majmuasini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatiladi. Shuningdek, bu majmua chiroyli yozilib, ko'zga ko'rinarli joyga osib qo'yilishi lozim. O'quvchilar bu majmuani uyda o'zlari mustaqil ravishda takrorlaydilar.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchilarda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga havas uyg'otish uchun sinflararo musobaqa tashkil etilib, maxsus salomatlik burchagi tuzish, unga natijalarni yozib borish shart. Buning uchun eng faol o'quvchilardan hakamlar tanlanib, ular har bir sinfda mashqlarni bajarishi, xulqi, faolliklarini baholaydilar. O'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jihatdan ular bilan olib borilgan tayyorgarlik ishlarga bog'liq bo'ladi.

Tanlab olingan mashqlar majmuasini bajarish uchun har bir sinfga maydonda alohida doimiy joyni ajratib qo'yish lozim. Gimnastika mashqlari musiqa bilan o'tkazilsa, yanada yaxshi bo'ladi. Darsdan oldin o'tkaziladigan "Mashg'ulotgacha gimnastika" mashqlar majmuasini boshlang'ich sinflarda 7-8 daqiqa davom etadi. Har bir mashqlar majmuasi o'quvchilarga bir hafta davomida bajarilishi mumkin. O'quvchilarda mashqlarni bajarishga bo'lgan havasni oshirish maqsadida har 2-3 kundan keyin mashqlar majmuasining biror qismini o'zgartirib turish lozim.

Jismoniy mashqlar majmuasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'zi ishlab chiqadi. Keyinchalik esa bu ishni jamoatchi instruktor yoki sportchi tashabbuskor iqtidorli o'quvchilarga topshirish mumkin, albatta jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazorati asosida. Jismoniy mashqlar

majmuasi asosiy muskullarga ta'sir etadigan qilib tuzilishi maqsadga muvofiqdir.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaning asosiy mazmuni buyumlarsiz olib boriladigan oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil qiladi. Hamma o'quvchilarni bir maydonga joylashtirish imkoniga ega bo'lgan muassasalar hamma yoshdagi o'quvchilar bilan bir joyda o'tkazadilar. Agar bunday imkoniyatlar yo'q bo'lsa, unda guruhlarga bo'linib, imkoniyati bor joylarda har guruhlar bilan alohida o'tkaziladi. Shu jumladan boshlang'ich sinflar bilan. Ular ham 1-sinflar, 2-sinflar, 3-sinflar, 4-sinflar alohida juftlangan holda o'tishlari mumkin. Iloji bo'lsa 1-2-sinf o'quvchilari va 3-4-sinf o'quvchilari alohida olib boriladi yoki 1-4-sinf o'quvchilari bilan bir joyda o'tkaziladi. Agarda pedagogik va metodik nuqtayi nazardan hamda gigiyena va sanitariyaga rioya qilgan holda to'g'ri tashkil qilib o'tkazilsa, o'quv ishiga faqat ijobiy ta'sir etadi. Lekin bu tadbir yil davomida muntazam uzluksiz olib borilishi shart.

Bu unutilmaydigan zarur sog'lomlashtirish tadbiridir. Bunga katta mas'uliyat va e'tibor bilan qarash lozim, chunki umumta'lim darslarida, ayniqsa birinchi soatda materiallarni o'zlashtirishga ko'maklashadi. Mashg'ulotgacha gimnastikani butun maktab o'quvchilari bilan yoki alohida sinflar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotgacha gimnastika maktab kiyimida o'tkaziladi, shuning uchun kiyimlar iflos bo'lmaydigan, bajarish qiyin bo'lmagan mashqlar tanlanadi. Bulardan tashqari, mashqlarni tanlashda bolalarni yoshi, jinsi hisobga olinadi. Masalan, oyoqlarni oldinga ko'tarish, qiz bolalar sport formasida bo'lmaganligi tufayli bajarishga uyaladilar yoki qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib yozish mashqlari. Bu mashqlarni bajarishda toza va chiroyli kiyimlar iflos bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotgacha gimnastika turgan joyida yurish, nafas olish va to'g'ri qomatga keltiruvchi mashqlardan, shu jumladan, nisbatan organizmga kam ta'sir etadigan mashqlardan iborat bo'ladi.

### **Namunaviy mashg'ulotgacha gimnastika majmuasi (1 va 2-sinf o'quvchilari uchun)**

Dastlabki holat /D.H/: 1- mashq turgan joyida yurish (10 – 20 soniya)

2- mashq. D.H. tik turish. 1-3 hisobida qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tarilib, oyoq uchida turib nafas olish. 4-deganda d.h-ga

qaytib, nafas chiqariladi. Bu mashq shoshmasdan 4-6 marta takrorlanadi.

3- mashq. D.H tik turish 1-2 deganda oyoq uchlariga ko'tarilib, qaddi-qomatni rostlab nafas olinadi. 3-4 deganda d.h-ga qaytish;

4- mashq D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 deganda qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish. d.h-ga qaytish.

5- mashq D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan. Bir deganda o'ngga burilib chapak chalish. 2-d.h-ga qaytish 3-deganda chapga burilib chapak chalish, 4-deganda d.h-ga qaytish. Har tomonga 3-4 marta takrorlash.

Mashqlarni qiziqish bilan bajarish uchun tasviriy holda vazifa berish mumkin. Masalan, "Chivin tutamiz" mashqlari "chivin o'ng tomonda ... Chivin chapda ..., orqada ..." deb o'quvchilarni ko'proq burilishga va mashqni chaqqonroq bajarishlariga erishish mumkin. Burilganda oyoq tovonlari qimirlamasligi zarur, bolalarga oyoqlar yerga yopishgan, ularni qimirlatib bo'lmaydi deyish mumkin.

6- mashq D.H. oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda. 1-o'ng tomonga engashish. 2-d.h-ga qaytish 3-chap tomonga engashish. 4-d.h-ga qaytish (har tomonga 3-4 marta bajariladi).

Bu mashqni bolalarga mayatnik, ya'ni soat tebrangichi harakatiga o'xshatib "chiq-chiq", "chiq-chiq" deb tushuntirish mumkin. O'quvchilar "bir-ikki", "uch-to'rt" deyishi o'rniga "chiq-chiq", "chiq-chiq" deyishlari mumkin.

7- mashq D.H. Tik turish, qo'llar belda. Turgan joyida sakrash. 1-sakrab, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish. 2-d.-h-ga qaytish. Tapillatmasdan oyoq uchida yumshoq sakrash kerak. Mashq 8-12 marta bajariladi, so'ng yurishga o'tiladi.

### **III-IV sinf o'quvchilari uchun namunaviy mashg'ulotgacha gimnastika majmuasi**

1- mashq D.H. Oyoqlar yelka kengligida, barmoqlar musht qilinib qo'llar pastga tushirilgan. 1-2 qo'llar yon tomonga –yuqoriga uzatilib, kerishib nafas olish 3-4 d.h.-ga qaytish, nafas chiqariladi /eshitilgan darajada nafas chiqariladi/.

2- mashq D.H. Tik turish, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1-2 – yarim cho'kkalab o'tirib, nafas chiqarish. 3-tik turib orqada chapak chalish va nafas olish. 4-d.h-ga qaytish.

3- mashq D.H. Tik turish 1-2 o'ng qo'lni oldinga, o'ng tomonga uzatib nafas olish. 3-4 d.h-ga qaytish. Shu mashqni chap tomonga, chap qo'l bilan ham bajarish. Har tomonga 3-4 marta bajarish.

4- mashq D.H. Tik turish 1-qo'llarni oldinga yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoqni orqada uchiga qo'yib kerilib nafas olish. 2 d.h-ga qaytish 3-deganda 6-8 marta takrorlash.

5- mashq D.H. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida, barmoqlar musht qilingan. 1-2 mushtni qattiq siqib, qo'llarni asta-sekin yon tomonga uzatib nafas olish 3-qo'llarni bo'shashtirib, pastga tushirib nafas chiqariladi. 4-d.h-ga qaytish. Mashq 4-6 marta takrorlanadi.

Mashqni "Tarang rezinani cho'zish. Rezina uzilib ketdi" so'zlarni aytish yordamida bajarish mumkin.

6- mashq D.H. Tik turish 1 -qo'llar yon tomondan yuqoriga uzatiladi, chap oyoqni orqaga ko'tarish. 2 d.h-ga qaytish. 3-shu mashqni o'ng oyoq bilan bajarish. 4 d.h-ga qaytish.

7- mashq D.H. Tik turish qo'llar yonlar bo'ylab tirsakda bukilgan. Turgan joyda sekin yugurish va yurishga o'tish.

### Quvnoq daqiqalar

Bolalar tomonidan aqliy va jismoniy topshiriqlarning har jihatdan to'g'ri bajarilishi ularni charchashdan saqlaydi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari buni hamisha nazar-e'tiborda tutishlari lozim. Chunki 7 yoshdagi bolalar o'zlarining anatomik-fiziologik xususiyatlariga ko'ra tez o'sadilar. Ularda muskullar tizimi hali bo'sh va notekis rivojlangan holda bo'lib, yirik muskullar (quyi qismlar va yelka kamari), kichik muskullarga (masalan, panja muskullariga) qaraganda tezroq rivojlanadi.

Bu yoshdagi bolalarni, ayniqsa gavdaning ko'p vaqt bir vaziyatda bo'lishi yoki bir xil harakatlarni bajarish tezda charchashga olib keladi. Bolalarning ko'p vaqt harakatsiz o'tirish, organizmning quyi qismlarida, qorinda qon yurishmay qolishiga, bosh miyaning esa qon bilan to'la ta'minlanmasligiga sabab bo'ladi. Bu esa o'z navbatida nerv xujayralarining hayotiy faoliyatiga shikast yetkazadi, natijada bolaning diqqati ham beqarorlashadi. Bundan tashqari bola ko'p vaqt bir joyda qimirlamay o'tirganda, uning beli toliqadi, ruchkani ko'p vaqt qo'lda tutganidan barmoqlari qotib qoladi. Oqibatda bola charchaydi, uning ish qobiliyati susayadi. U tez-tez darsdan chalg'iydigan, diqqatsiz va parishonxotir bo'lib qoladi, o'quv materiallarini o'zlashtira olmaydi. Aqliy va jismoniy yuklanishni mohirona almashtirib turish o'qituv-



chilarning ayniqsa quyi sinf o'qituvchilarining ish faoliyatida muhim o'rin tutadi.

Quvnoq daqiqalar – bu umumta'lim darslari jarayonida o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. To'g'ri va o'z vaqtida o'tkazilgan quvnoq daqiqalar bolalarning charchog'ini yo'qotadi, ularning diqqatini va faolligini oshiradi, demak, o'quv materiallarini o'zlashtirish saviyasini oshiradi. Bolalar organizmiga ijobiy ta'siri ham kuchayadi.

Olimlarning ko'rsatishicha, birinchi sinf o'quvchilari 15-20 daqiqa davomida diqqat bilan o'tirishlari mumkin ekan. 35 daqiqali mashg'ulotdan keyin ularda ish qobiliyati keskin susayadi. Dars paytida ko'rish va eshitish organlari, tana, ayniqsa orqa kurak qismi muskullari (chunki bu qism uzoq vaqt statik holatda bo'ladi), qo'l barmoqlari ko'proq jismoniy yuklanishni oladi.

Charchashning boshlang'ich holatida markaziy asab tizimini qo'zg'atuvchi jarayonida o'quvchilar xulqi tez o'zgaradi: o'quv faoliyatidan chetlashadilar, o'qituvchining tushuntirishini e'tiborsizlik bilan tinglaydilar, gaplashadilar, o'rinlaridan turib yuradilar va h.k.

Mana shunday holatda 2-3 ta jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan bajarish charchashni bartaraf etadi, ularning ishlash qobiliyatini oshiradi.

Quvnoq daqiqalar oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta yoki 4 ta mashqlar majmuasidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. Muskullarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan, nafas olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar majmuasi tanlab olinadi va ishlab chiqiladi.

Quvnoq daqiqalarni hamma darslarda o'tkazish zarur. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan holda bajariladi. 1-2 daqiqa davom etadigan 3-4 mashqlarning har biri 3-4 marta takrorlanadi. Bu mashqlar majmuasini tanlash va tuzilishi quyidagicha bo'lishi mumkin: 1-mashq qo'llarni harakatlantiradigan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, kerishish, to'g'ri qomat his qilish mumkin;

2-mashq tanani o'nga, chapga burish, oldinga va orqaga engashish; 3-mashq oyoqlarni bukish va to'g'rilash, oyoqlarni bukib ko'tarish, partada o'tirgan holatda turish va dastlabki holatga qaytish; 4-mashq esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlardir. Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Umumta'lim darslari jarayonida quvnoq daqiqalar o'tkazish bo'yicha amaliyot bir qancha boy tajribalarga ega. Uni o'tkazish metodikasi ham turlichadir.

Tajribalar ko'rsatishicha, quvnoq daqiqalarni darsga putur yetkazmasdan o'tkazish mumkin ekan. Masalan, 15-20 daqiqa davomida o'quvchilar o'tilgan materiallarni takrorlash, uy vazifasini tekshirish bilan mashg'ul bo'ladilar, so'ngra o'qituvchi dastlabki yangi mavzuni yozadi. Bu oldindan kelishilgan bo'yicha quvnoq daqiqani o'tkazish uchun signaldir, ya'ni o'qituvchi doskaga yangi mavzuni yozishni boshlashi bilan oldindan tayyorlangan navbatchi bola sinf oldida turib 3-4 ta o'rganilgan mashqlarni hamma bilan birga bajaradi.

Ikkinchi guruh o'qituvchilar tajribasi bo'yicha, ayrim she'r va ashulalar ohangiga mos ravishda bolalarning qo'li, oyoq, bosh va tanalarini harakatlantiradilar. Bunda o'qituvchi bolalarning charchaganini sezib oldindan tanish bo'lgan she'r yoki ashulaning nomini aytadi, shunda hamma bolalar jo'r bo'lishib, turli harakatlar bilan shu she'r yoki ashulani ayta boshlashadi.

Uchinchi guruh o'qituvchilarining tajribalari esa musiqa ohanglari ostida o'tkazishni afzal ko'radilar. Bunda raqs elementlari ritmik gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi.

Oxirgi yillarda televizor orqali quvnoq daqiqalarni o'tkazishning yangi-yangi metodlari ko'rsatib borilmoqda, bundan o'qituvchilar ijobiy foydalanishlari mumkin.

### **I sinf uchun partada o'tirgan holda quvnoq daqiqa**

1. D.H. Qo'llar parta ustida oldinga uzatilgan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, cho'zish va d.h-ga qaytish.
2. D.H. Qo'llar parta chetida musht qilingan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, barmoqlarni yozish va d.h-ga qaytish.
3. D.H. Qo'llar bosh orqasida, tirsaklar oldinda. Tirsaklarni yon tomonga yo'naltirib, orqaga engashish va d.h-ga qaytish.
4. D.H. Qo'llar belda. Boshni oldinga, orqaga, chapga, o'ngga bukish. Soat yurishini tasvirlab "chiq-chiq", "chiq-chiq" deyiladi.

## **Parta yonida tik turgan holda bajariladigan mashqlar**

1. D.H. Qo'llar yelkada. Oyoq uchlarida turib cho'zilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash va d.h-ga qaytish.
2. D.H. Tik turish. Oldinga engashib, o'ng qo'l bilan o'rindiqqa tegish, chap qo'lni tana bo'ylab harakatlantirib bukish va d.h-ga qaytish. Shuni o'zini boshqa tomonga bajarish.
3. D.H. Tik turish. Oyoqni qadamma-qadam qo'yib o'ngga burish va d.h-ga qaytish, chapga burish va d.h-ga qaytish.
4. D.H. Tik turish, qo'llar belda. Qo'llarni hisobga binoan yelkaga qo'yish va yuqoriga uzatish. Aksincha harakat bilan dastlabki holatga qaytish (1-o'ng qo'l yelkada, 2-chap qo'l yelkada, 3-o'ng qo'l yuqorida, 4-chap qo'l yuqorida) va shu kabilar mashqlar majmuasini tuzish mumkin.

## **Katta tanaffuslarda o'yinlar o'tkazish**

O'quvchilar maktabda 2-3 soat aqliy ishlardan so'ng charchaydilar. Ularning e'tibori diqqati va o'zlashtirish qobiliyati susayadi. Shuning uchun o'rta umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturida katta tanaffuslarda faol dam olishning zarurligi ko'rsatilgan. Bunday uzaytirilgan tanaffusdan foydalanib, bolalar o'zicha har xil dam oladilar: bir guruh o'quvchilar ulgurmagani ishlarni yozib o'tiradilar, ikkinchilari esa qiziqarli badiiy kitob o'qib o'tiradilar, uchinchi guruh o'quvchilari juft-juft bo'lib yoki 3-4 kishi bo'lib gaplashib yuradilar, nihoyatda to'rtinchilari tengdoshlari bilan turli tashkil qilingan harakatli o'yinlarda ishtirok etadilar. Olib borilgan pedagogik kuzatishlar ko'rsatishicha, eng yaxshi dam olish shakli to'rtinchi guruh o'quvchilarda bo'lib chiqdi-faol harakat dam olishdir. Shu boisdan katta tanaffuslarda faol dam olishni taklif qilish va o'tkazish shart deb jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan.

Katta tanaffuslarda harakatli o'yinlarni va jismoniy mashqlarni o'tkazishni direktor (tashkilotchi) – o'rinbosarlari boshqarib boradilar. Bunday tanaffuslarni tashkil qilish va o'tkazish bevosita jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, sinf rahbarlariga, kamolot jamg'armasiga, jamoatchi instruktorlarga va maktab ota-onalar qo'mitasi zimmasiga yuklanadi.

Uzaytirilgan tanaffuslarda harakatli o'yinlarni va jismoniy mashqlarni o'tkazish boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi:

- harakat faolligini oshirishga;
- mazmunli va faol dam olishni va hordiq chiqarishni tashkil etishga;
- butun organizm tonusini va ish qobiliyatlarini tezroq tiklanishini ta'minlashga;
- jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishga.

O'yinlarni va jismoniy mashqlarni quyi sinf o'quvchilari organizmini, psixologik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish zarur.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun yetarlicha tajribaga ega emaslar, shuning uchun sinf rahbarlari jamoatchi tashkilotchining roli birinchi darajada bo'lishi kerak. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tish, raqs elementlari, ritmik gimnastika, rolikli konkida uchish, quvnoq konkurslar va attraksion o'yinlari kiradi. Sport mashqlarini va o'yinlarini o'tkazadigan maktab aktivi haftasiga bir marta yangi o'yinlar, mashqlar, ularni o'tkazish xususiyatlarini muhokama qilish uchun yig'iladilar. Bunday yig'ilishlar seminar mashg'uloti sifatida olib boriladi. Bu mashg'ulotni jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'tkazadi, ularning harakatli o'yinlar va boshqa mashqlarni o'tkazishni va tashkil etilishini nazorat qilib boradi. Bolalarning katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga bo'lgan qiziqishlarning samaradorligi ko'p jihatdan sport qurollari va jihozlarning turiga bog'liq bo'ladi. Bular: bayroqchalar, lattali koptokchalar, baryerlar, arqonchalar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, turli to'plardir. Ko'pgina jihozlarni o'quvchilarning o'zlari, ota-onalari yoki yuqori sinf o'quvchilari yordamida yasashlari mumkin. Harakatli o'yinlar o'tkaziladigan tanaffus dars emasligi, u o'quvchilar uchun faol dam olish vositasi ekanligini aslo unutish kerak emas.

Katta tanaffuslarda harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar o'tkazilishining ahamiyatini, qiymatini bolalarga muntazam tushuntirib borish lozim. Katta tanaffuslarda bolalar mustaqil o'zlari guruh-guruh bo'lib o'ynashga va turli mashqlarni mustaqil bajarib faol dam olishga o'rganishlari kerak.

Misol tariqasida katta tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli va jismoniy mashqlar keltiramiz - "Biz sportchimiz" deb ataladi bu o'yin. O'qituvchining "Stadionga" yugur!" signali bo'yicha bolalar butun

maydon bo'ylab yengil yuguradilar. "To'xta!" signali bo'yicha esa bolalar biror bir sportchini turish holatini ko'rsatgan tarzda to'xtaydilar, bu bilan sportning qaysi turi unga ko'proq yoqishini aniqlash mumkin. Shu paytda o'qituvchining topshirig'iga ko'ra bir bola "Sportchilarga" qarab turadi va kim birinchi qimirlaganini aniqlaydi. Qimirlagan o'quvchi chetga chiqadi va o'yin takrorlanadi.

"Mergan bo'l" harakatli o'yini. Bolalar 2-3 guruhga bo'linib doira hosil qilib turadilar. Doira o'rtasida 4-6 m masofada cho'kmar qo'yiladi. O'qituvchi har bir doirada turgan bittadan o'quvchiga to'p berib signal bo'yicha ko'ptok bilan cho'qmorni urib yiqitishga ruxsat beradi. Ko'proq cho'qmor yiqitgan guruh g'olib hisoblanadi. Bolalarning tayyorgarligiga muvofiq ravishda ko'ptokni dumalatish yoki otish hamda masofani uzoqlashtirish, yaqinlashtirish mumkin. Katta tanaffuslardagi o'yinlardan bir lavha (1-rasm, 2-rasm).

Arqoncha bilan bajariladigan o'yin va mashqlar keyingi paytlarda borgan sari keng qo'llanmoqda. Arqoncha faqat bolalar uchun o'yingina bo'lib qolmay, balki eng zarur sport qurollaridan biri hamdir.

Uzunligi 2 m va 4-5 mli arqonchalarda bajariladigan sakrashlardan namunalar keltiramiz.

1-mashq. Bolalarni har biriga bittadan arqoncha beriladi. Bolalar ixtiyoriy yo'nalishda maydon bo'ylab harakatlanadilar. Arqonchani bosh ustidan olib tomonga aylantirib, bir va ikki oyoqda sakraydilar.

2-mashq. Bolalar juft-juft bo'lishib, bir-biriga qarab turadilar. Har juft bolada bittadan arqon. Turgan joyda arqonchani aylantirib birgalikda sakrashadi. Ixtiyoriy arqonni aylantirishni almashib turishadi.

3-mashq. O'quvchilar doira yasab turadilar. Doira o'rtasida turgan boshlovchi arqonni soat strelkasi yo'nalishi bo'ylab yer ustidan aylantiradi. Qolgan bolalar arqon ustidan sakraydilar. Boshlovchini almashtirib turish lozim.

4-mashq. Ikki o'quvchi arqonni ikki uchidan ushlab, soat strelkasi bo'ylab aylantiradilar. Qolgan bolalar 4-5 marta sakrab o'tadilar. Arqon aylantiruvchilarni almashtirib turish lozim.

5-mashq. Aylanayotgan uzun arqon tagidan kalta arqoncha bilan sakrab o'tish.

6-mashq. Aylanayotgan uzun arqon tagidan yugurib o'tish. Bunda arqon aylanishiga qarab yuguruvchi harakat qiladi, avval qiyalab yugurgan bo'lsa, keyin to'g'ridan yugurib kelib 170-180 sm.li yo'lakdan (koridordan) o'tadi.

Cherta o'yinlari. Maktab maydonida bolalarning xohishiga ko'ra, turli shakllardagi "chertalar" chiziladi. O'yin davomida bolalar o'zlarini erkin turishlari bilan bir qatorda tartibni ham saqlab turish kerak. Bolalarning hammasini cherta o'yinida ishtirok etishini majbur etish kerak emas, lekin hamma bolalarning ochiq havoda bo'lishlari shart. Chiziq o'yinining turlari juda ko'p.

Ikkinchi sinfdan boshlab maydonchalarda uzaytirilgan tanaffuslarni nostandart buyumlar yordamida o'tkazish mumkin. Mashqlar majmuasini mavjud bo'lgan qurollarga mos ravishda tanlash kerak. Mashqlar oddiy, muhofaza talab qilmaydigan bo'lsin.

### Raqs mashqlari

Raqs elementlari asosida turli yurishlar, aerobika-ritmik gimnastika va boshqa harakatlardan iborat.

Raqs elementlari jismoniy tarbiyada yetakchi rol o'ynaydi. Ular qaddi-qomatni yaxshilash, yaxshi kayfiyatni hosil qilish, ritmik harakatlarni shakllantirish, estetik harakatlarni tarbiyalash, harakat faolligini oshirish vazifalarini bajaradi. Shuning uchun raqs mashqlari katta tanaffuslarda musiqa jo'rligida raqsga tushish elementlari va harakatlari bilan olib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Raqs mashqlari elementlari jismoniy tarbiya dars jarayonida yoki o'quv darsdan tashqari vaqtda o'rganiladi.

Juft-juft bo'lib raqsga tushish (Chex xalq musiqasi) (3-rasm). Musiqaning 1-qismi 1-8 taktlar. Bolalar har bir hisobga qadam tashlab doira bo'ylab harakatlanadilar. Musiqa tamom bo'lishi bilan bir-birlariga qarab turadilar.

Musiqaning 2-qismi 9-takt. Uch marta chapak chaladilar 10-takt. Qo'llarni belga qo'yib o'ng, chap, o'ng oyoq bilan uch marta polni tapillatadilar. 11-taktda 9-takt takrorlanadi, 12-taktda 10-takt takrorlanadi. Shundan so'ng yana oldingidagidek harakat takrorlanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Raqs o'rganishdan oldin tayyorlovchi mashqlar bajariladi. Bolalar juft bo'lib ma'lum intervallarni saqlagan holda doira yasab turishni musiqasiz o'rganadilar. Navbatma-navbat aniq chapak chalishni, oyoqlarni tapillashtirishni, juft-juft bo'lib aylanishlarini (sherigining o'ng yoki chap qo'lini ushlagan holda) yo'nalishlarini mashq qiladilar.

3-4 sinf o'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni tanaffus paytida o'tkazish xususiyatlari haqida gap borganda, asosiy e'tibor bolalarning

mustaqilligini tarbiyalashga qaratilishi zarur. Bu sinflar uchun shunday harakatli o'yinlar tanlanadiki, bunda o'quvchilar o'zlari mustaqil ravishda bajara olsinlar va tashabbuskorlik ko'rsatsinlar. Bunda rahbar shaxs bolalarga o'yinni tashkil etishga yordam beradi, zarur bo'lsa hakamlik qiladi, 4-rasm.

4-sinfdan boshlab o'g'il va qiz bolalarning qiziqishlari va harakat imkoniyatlari nisbatan o'zgara boshlaydi. Shuning uchun asosiy o'yinlar bilan bir qatorda o'g'il va qiz bolalar uchun maxsus o'yinlar tanlanishi zarur. Qoida bo'yicha tanaffusda bolalar o'zlariga tanish bo'lgan o'yinlarni o'ynaydilar. Agar rahbar yangi o'yinni tavsiya etsa, oldin o'yin qoidalarini tushuntirish va o'yinni borishini kuzatish lozim. Tanaffuslarda ayrim komandali va guruhli o'yinlarni tavsiya etish mumkin. Masalan, quyidagi komandali o'yinlarni tavsiya qilinadi: "Kun va tun", "Ovchilar va o'rdaklar" va h.k.

Guruhli o'yinlar: "Bo'sh o'rin", "O'radagi bo'ri", "Harakatlanuvchi nishon" va shu kabilar.

Katta tanaffuslarda "Ro'molchani ol" harakatli o'yinini o'tkazishning tavsiya etish mumkin. "Ro'molchani ol" o'yinining asosiy mazmuni shundaki, biror-bir balandlikka osilgan, ya'ni daraxt shoxchasiga yoki gimnastik devor zinalariga osib qo'yilgan ro'molchani sakrab olish. Ro'molchani shunday osish kerakki, asta-sekin uni yuqorilatish mumkin bo'lsin, buning uchun kichik arqonchadan foydalanish. Birinchi balandlikni shunday tantab olinadiki, bunda bola ro'molchani olishi uchun hech bo'lmaganda 10 sm. balandlikka sakrasin. Keyin bu balandlik orttirib boriladi, ba'zi bolalar bu balandliklarda ro'molchani ola olmaydilar har bir harakat qilishda ro'molchani oladigan bolalar soni kamayib boradi va natijada g'olib chiqadigan bitta bola qoladi.

3-4 sinf o'quvchilari didaktik hikoyalar davomida harakatlar bajarishga o'rganadilar o'qituvchi ma'lum mazmundagi hikoyani aytayotgan paytida bolalar shu hikoya mazmuniga mos keladigan harakatlarni (yurishda, yugurishda, tirmashib chiqishda va boshqalarda) ifodalaydilar. Bu harakatlar tematik mazmunda ya she'r shaklida bo'lishi maqsadga muvofiqdir, hikoyalar temasi turlicha bo'lishi mumkin: "Poxodda", "O'rmonda", "Kun tartibi", "Sayrda" va boshqalar.

Katta tanaffus davomida shashka o'yinlari, musobaqalar o'tkazish mumkin (6-rasm).

Tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarni nostandart qurollar bo'lgan joyda o'tkazishni tavsiya etiladi.

“Poxodda”, 1. Bolalar maydon chetidan kolonna bo'lib yuradilar. Ular o'z yurishlarini boshlovchi o'qiyotgan hikoya mazmuniga moslashtiradilar: “Biz hozir sayrga chiqamiz, so'qmoqlar orqali o'rmon ichiga kirib boramiz, qo'llarni orqaga qo'yib, bir-birimizning ketimizdan yurib boramiz”, deb harakatlanadilar.

2. O'quvchilar nostandart qurollar oldiga borib, qo'llarini yon tomonga uzatadilar: “Mana oldimizda to'siq paydo bo'ldi, biz shu to'siqdan oshib o'tishimiz kerak, buning uchun qo'llarni yon tomonga ko'tarib, to'siq oldiga mardona boramiz”.

3. Bolalar skameyka ustidan oyoq uchida bir-birining ketidan yura boshlaydilar. Shunda “Hammamiz oyoq uchida bir-birimizning ketimizdan skameyka ustidan sekin yurib, to'siqdan oshib o'tdik” deyiladi.

4. Bolalar yana qaytadan maydon bo'ylab yuradilar. So'ng tizzalarini baland ko'tarib yuradilar, “So'qmoq bo'yicha yana yura boshlab, to'satdan ariqchaga duch keladilar. Nahotki, biz orqaga qaytamiz? Yo'q shu ariqcha ustidan sakrab o'tamiz”.

5. Bolalar maydon bo'ylab har xil mevalarni yig'ayotgandek oldinga engashib turlicha harakatlanib yuradilar, ohista o'tiradilar “Qara, qanday chiroyli gullar, mevalar, ulardan yig'ib olamiz va ahil bo'lib, ohista o'tiramiz va tezda turamiz”.

6. Bolalar kattalarning signali bo'yicha to'xtaydilar orqaga buriladilar va maydon bo'ylab qarama-qarshi tomonga yuguradilar “Ya'na so'qmoq yo'lga chiqdik, ozgina hordiq chiqaramiz orqaga o'girilib yuguramiz”.

7. Bolalar yurishga o'tadilar, “Endi biz yayrab bo'ldik, o'yinlarni o'ynadik”. Hammamiz bir qatorga turib uylarimizga yo'l olamiz.

### **Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari**

Yangi jismoniy tarbiya dasturida maktabda jismoniy sog'lomlash-tirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ularning ichida “kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari” asosiy o'rin egallaydi.

Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatning jismoniy faoliyat bilan almashuviga yordamlashadi, faol hordiq chiqarish uchun qulay sharoit, yaxshi



kayfiyat, ijobiy hissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, zo'riqmagan holda o'tkaziladi. Unda harakatli o'yinlar, attraksionlar, musobaqalar ko'proq qo'llaniladi. Bu soatlarni umumiy darsga aylantirish kerak emas, aks holda bolalar charchay boshlaydilar, 7-rasm.

Mashg'ulotning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining metodik tayyorgarligiga bog'liq. Deyarli hamma maktablarda sport soatlarini o'tkazish uchun mutaxassislar, jismoniy tarbiya aktivi, otanalar, homiy tashkilotdagi sportchilar va shu kabilar yordam sifatida taklif etiladilar.

Sport soatlari mazkur guruhlarda 40-60 daqiqa davomida o'tkazilib, vaqtning bunday tanlanishi o'quvchilarning umumiy holatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq ravishda bo'ladi.

Mashg'ulotni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug'ullanuvchilarda fiziologik va hissiy jismoniy yuklanishlarning oshib ketmasligiga rioya qilish kerak.

Guruhli mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Ular tez saflanish va qayta saflanish mashqlari uchun juda zarurdir. Darsning tayyorgarlik qismidan keyin bolalarni 2-3 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Bu guruhlarning har biri o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mashqlar bajaradi. So'ngra guruhlar o'rnini almashtirish mumkin. Bolalarning guruhlarga bunday bo'linishi mashg'ulotning harakat zichligini orttiradi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil etish o'qituvchi uchun vazifaning bajarilishi sifatini aniqlashda qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun bu mashg'ulotlarga jamoatchi instruktorlar va yuqori sinf o'quvchilari taklif etiladilar, ular o'quvchilarning mashq bajarishlarini nazorat qiladilar (8-rasm).

Quyi sinf o'quvchilari bilan taqlid qiluvchi mashqlar bajarish muhim o'rinni egallaydi. Bunday obrazlarga taqlid etib bajariladigan mashqlar ularda ijobiy hissiyotni hosil qiladi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini orttiradi.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlarini o'tkazishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan o'tkazish joyiga ham bog'liq. Shu

maqsadda basketbol, voleybol va boshqa maydonlar tanlanadi, yugurish yo'llari, nostandart qurollardan foydalaniladi va yetarli ravishda zarur mayda qurollar – to'plar, arqonchalar, gardishlar, gantellar, bayroqchalar, estafeta tayoqchalari va shu kabilar yetarli darajada bo'lishiga e'tibor beriladi. Guruhli mashg'ulotlarda o'yinlar "Kun va tun", "Ovchilar va o'rdaklar", "Sakrab o'tish", "Bir-biriga otish" va hokazo kabi "Bo'sh joy", "Zovurdagi bo'ri", "Qarmoq", "Harakatlanuvchi nishon" komandali va guruhli o'yinlardan foydalaniladi. Bundan tashqari ikki o'quvchi orasida musobaqali o'yin, o'yin-atraksion va boshqa turdagi o'yinlar qo'llaniladi.

Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlarida qo'llaniladigan namunali o'yinlar keltirilgan:

**"Ikki signal"**. Bolalar ikki guruhga bo'linadilar va bir-birlaridan 3-4 m. masofadan qarama-qarshi tomonlarda bir-biriga qarab ikki qatorga saflanadilar. Bitta komanda sabzavotlar nomini aytib harakatlarni bajaradi, ikkinchi komanda mevalar nomini aytib harakatlarni bajaradi. Komandalar yo'l qo'ygan har bir xato uchun bittadan jarima ochkosini oladilar. Kam jarima olgan komanda g'olib chiqadi.

**"Guruh tiklang"**. Boshlovchi bolalarga uning ketidan biror-bir harakatni bajarishni buyuradi. Boshlovchi harakatni boshlamasdan oldin "Guruh" so'zini aytsa, o'quvchilar harakatni bajarishlari kerak, bo'lmasa harakat bajarilmaydi. Masalan, "Guruh qo'lingni ko'tar!" desa, hamma bolalar qo'llarini ko'taradilar yoki "Guruh" degan so'zini aytmasdan "Chap oyog'ingni" ko'tar deb buyursa, hech kim oyog'ini ko'tarishi mumkin emas. Xato qilgan o'quvchi bir qadam oldinga chiqadi. O'yindan keyin eng diqqatli o'quvchi aytib o'tiladi. Demak bu o'yin o'quvchilarning diqqat-e'tiborini tarbiyalashga qaratilgan.

**"Insiz quyoncha"**. Ikki o'quvchidan tashqari hamma bolalar ikkitadan bo'lib bir-birlariga qarab maydonchada qo'llarini ushlab turadilar. Tashqarida turgan ikkitadan biri "Quyoncha", ikkinchisi "Bo'ri" bo'ladi. Bo'ridan qochayotgan quyoncha ikkitadan turgan o'quvchilar orasiga turib oladi. Agar bo'ri "Insiz quyonni" bolalar orasiga turguncha tutib olsa o'rin almashadilar. Agar "Quyon" oldin bolalar orasiga turgan bo'lsa tutish mumkin emas.

Xuddi shuningdek o'quvchilar uchun o'yin-atraksionlarini qo'llash mumkin. Namunalar keltirilgan.

**"Futbolchi"**. Har bir qatnashuvchilar bittadan to'p olishadi. Har biri o'zining oldida turgan birinchi qoziq oldiga o'z tomonidan

maydonchaga to'pni qo'yib, oyoq bilan turtib (tepid) masofaning oxirigacha olib boradi va orqasiga qaytadi. Bajarayotgan vaqtda bola birinchi qoziqning o'ng tomonidan ikkinchi qoziqning chap tomonidan o'tish kerak va h.k.

Agar to'p chapga chiqib ketsa uni qaytarib, yana o'sha joydan boshlash zarur va hech qaysi qoziqni o'tkazib yuborishi mumkin emas. Kim to'p bilan o'z joyiga tez kelsa, o'za g'olib hisoblanadi.

**“To'pni yumalatish”.** Balandlikka sakraydigan ustunchaga tortilgan arqonning ustidan to'ldirma to'pni o'ng qo'ldan chap qo'lga yumalatib o'tkazish. 15, 20, 25, 30 soniya ichida kim ko'proq to'pni yumalatsa, shu o'yinchi g'olib hisoblanadi. To'pni chiziqning ustidan ko'tarish taqiqlanadi. O'yinni takrorlaganda, to'pni chap qo'ldan o'ng qo'lga yumalatish zarur.

**“Qilichbozlar”.** Ko'krak balandligida devor yoki ustunga mo'ljallab mahkamlanadi. Mo'ljalda 2-2,5 m. masofada qo'lida uzunligi 70-100 sm. li tayoqchani o'ng qo'lida ozgina qaytarib, xuddi himoyalangandek oyoqlarni juft qilib turadi. O'yinchi bir qadam oldinga tashlanib va o'ng qo'lini uzatib, gimnastik tayoqchani uchi bilan mo'ljalning o'rtasiga turtish zarur. Kimki aniq bajarsa g'olib chiqadi. Uch marta ruxsat etiladi. Oraliqni tekshirish uchun o'yinchini bir qadam oldinga tashlatib, gimnastik tayoqchani to'g'riga uzatish lozim. Agar mo'ljalga oz-oz tegib tursa, unda masofa to'g'ri olingan bo'ladi.

### **Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari**

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi.

Boshlangich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi.

Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi.

Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o'tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi.

Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish guruh jamoalar yig'ishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin.

Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, iring'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi – sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi holda hisoblanadi. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Agar Latinina, Isxakova, ter-Avanesyan, Dumbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 7-8 yilga teng.

Terma komandamizdagi sportchilarning 70% i 20-21 yoshliklardir.

2. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9-10

yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay ololmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri texnikani egallaydilar.

Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi.

Sport tarjimaiy hol, ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 7-8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8-9 yoshda tog changi sporti, suvga sakrash, tennis bilan; 9-10 yoshda; 7-8 b.gimnastika, 8-9 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 7-8 – (qizlar), 10-11 yoshda – futbol, xokkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11-12 yoshida – yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12-14 yoshda – boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shugullanishni ancha oldin boshlayaptilar.

Eng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshlik chempionlar bor.

4. Katta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarimoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarimoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'smilarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda.

Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventoirlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (birtomonlama spetsifika), chunki bu yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. Ayrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir.

Shu narsa xarakterliki, AQSH terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. Hamma o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi Amerika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha

maktab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komandamizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan:

9-10 maktab bo'yicha – I bosqich

11-12 maktab bo'yicha – I bosqich

13-14 tuman, shahar, vil.miqyosida – II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida – III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida – III bosqich

7. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yuklamaning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'rnatilgan. Masalan: 11-12 yoshliklar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassif. – yengil atletika va hokazo.

### **Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati**

Mashg'ulotlar aniq ifodalangan "ko'pturli" xarakterga ega (kichik yoshdagi o'smirlar, yangi kirganlar) bu esa sportga bo'lgan qiziqishlarni to'g'ri shakllantirishga, maxsuslashtirilgan mashqlarni tanlashga va uni aniqlash darajasi bo'yicha individual xususiyatlarini hisobga olishda, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va asta-sekin kichik ixtisoslashtirilgan turiga o'tishga yordam beradi.

Ixtisoslashtirilgan sport turlarini va ko'p tomonli tayyorgarlikni qarama-qarshi qo'yish kerak emas. Ko'ptomonli tayyorgarlik bu o'z oldiga qo'yilgan maqsad emasdir, balki u sport ustaligining fundamentini yaratishda kuchli vositadir.

Ko'p turli tayyorgarlik maxsuslashtirilgan sportning to'g'ri tanlab olishga imkoniyat beradi, o'z navbatida ko'ptomonli tayyorgarlikka tayangan holda maxsuslashtirilgan mashg'ulotlar kelajakda katta effekt beradi. Tayyorgarlikning eng muhim vazifasi murabbiy madaniyatidan to'g'ri foydalanish kerakligidir.

## Umumiy va maxsus tayyorgarlikning taxminiy munosabati (%)

Mashg'ulot yillari	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik turi								
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turiga bog'liq holda bu munosabat boshqacha bo'lishi mumkin. Sport ustalikka olib boriladigan yo'l o'sib borayotgan maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi orqali o'tadi (mashq qilishni umumiy jismoniy). Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt hajmi kamayib borsada mashq qilish yuklamasi umumiy hajmining ortib borishi hisobida yildan yilga ortib bormoqda. Sportning kichik maxsuslashtirilgan turi bilan erta shug'ullanish, razryadli sportchilarni tezda yetishtirish kabi sportchilarni tarbiyalashdagi muhim kamchiliklar sport o'rinbosarlari tayyorlashga katta zarba beradi, ko'pgina talantli razryadli sportchilarni sportdan chiqib ketishlariga olib keladi. Texnika va taktikani o'rganish yengillashtirilgan sharoitlarda olib boriladi. Ayniqsa bu o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. (ye/atlet. b-n o'yin). Texnika va taktika asoslari qoidalariga rioya qilingan holda tayyorlovchi va maxsus yordamchi mashqlardan keng foydalanish lozim.

Yuklamalar bolalar organizmi imkoniga mos kelishi, yuklamalarning takrorlanishiga qat'iy rioya qilish, jinsiy guruhdagi har bir yosh uchun optimal yuklamani saqlash, dam olish uchun maxsus tanaffuslarni oldindan belgilash kerak. Mashg'ulot soni kattalarnikiga qaraganda kam, haftada 2-3 marta, ba'zan 4 marta, mashg'ulotlar 1,5-2 soat davom etishi kerak. Musobaqalarga chuqur tayyorgarlikdan keyingina qo'yish lozim.

### Sport mashg'ulotining tuzilish bosqichlari

Rejalashtirish jarayonida o'quvchilarning o'quv yili xususiyatlarini hisobga olish kerak. Shunga va yosh xususiyatiga bog'liq holda sport mashg'ulotlarining davriyligi ham o'zgaradi. Eng kuchaytirilgan ish (nagruzka) ta'til vaqtiga to'g'ri kelishi kerak. O'tish davri esa imtihon paytiga (bahorga) to'g'ri kelishi kerak.

Sport bilan shug'ullanish tarbiyaviy xarakteriga ega bo'lishi lozim. Bolalarga sport bilan shug'ullanishning ahamiyatini tushuntirish, jamoat



ishlariga jalb etish, jamoa oldida mas'uliyatni (ответственность) sezishga, xushchaqchaq, faol yigit va qizlarni tarbiyalashga qaratilishi lozim. Sportdagi muvaffaqiyatlarni taqdirlashni keng qo'llash kerak. (yosh sportchi, sport bo'yicha yosh instruktor, yosh hakam va h.k.lar).

Bolalar uchun sport bilan shug'ullanishda asosiy talablar quyidagi bo'lishi kerak: turmushda, o'qishda va mehnatda, o'quv joylarida, sanitariya gigiyena talablariga rioya qilish, sog'liq jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik ustidan tibbiy, pedagog nazoratini yaxshi tashkil etish. Ko'p yillik ishlar rejalashtirilayotganda yosh sportchilar bilan olib boriladigan trenirovka ishlarining bosqichlariga rioya qilish zarur.

Yosh sportchining xalqaro sport ustaligiga erishish yo'li asosan uchta bosqichdan iborat:

1. Mashqlar texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichi.
2. Mazkur texnikani chuqurlashtirilgan o'rganishning bosqichi.
3. Texnikani mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Bu bosqichlarning muhim vazifalari bolalarning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy taraqqiyot keng majmuasidagi jismoniy mashqlarning bajarilish texnikasi asoslari bilan o'rgatish, sport bilan shug'ullanishga qiziqishni oshirishdir.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda harakat tezligini tarbiyalashga, chaqqonlik, tezkorlik-kuch sifati va maxsus kuchi, shuningdek, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratiladi. Bunday tayyorgarlik esa o'quvchilar turli sport bayramlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga ko'maklashadi.

### **Tanlab olingan sport turidan chuqurlashtirilgan mashq qilish bosqichlari**

Mashq'ulotga qatnashuvchilar tanlab olingan sport turi texnikasini takomillashtiradilar muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar. Mashq qilish yuklamasi oshib boradi. Sportchilar tartibli ravishda nazorat tekshiruvchilarda va musobaqalarda bir tartibda qatnashib turadilar.

Sport yetukligi etapi.

Mashqlar maqsadga qaratilgan jarayonida mashq qilish yanada ixtisoslashtirilgan yo'nalishga ega. Sportchi yuqori natijalarga erishish maqsadida butun majmuasining samarador mashq qilish vositalaridan

metodlaridan foydalaniladi. Mashq qilish yuklamasining hajmi va shiddatligi o'sib boradi va o'zining eng yuqori darajasiga yetadi.

Umumta'lim maktablari sharoitida o'quvchilarning harakat tarkibiga katta e'tibor beriladi. Uni qanchalik to'g'ri tashkil qilinsa shunchalik o'quvchilarning ishchanligi, salomatligiga bog'liq bo'ladi.

Harakat tarkibini unumli tashkil qilish o'quvchilarning muntazam har kuni jismoniy mashqlar mashg'ulotlari bilan shug'ulanish umumta'lim maktab va kasb-hunar kollejlari bo'yicha islohot talablariga javob beradi. Unumli harakat tarkibi o'z ichiga jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini hamma turlarini qamrab oladi. Bunday tadbirlarni o'quv mashg'ulotlari bilan almashtirib turgan holda o'tkazilishi ma'lum darajada o'quvchilar charchovini pasaytiradi, yuqori darajada harakat faoliyatini ta'minlaydi va o'quv ishlar samaradorligini oshiradi.

Boshlang'ich sinflarda haligacha ko'p maktablarda jismoniy tarbiya darslarini boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'tkazadilar. Pedagogik kuzatishlar va amaliyot ko'rsatishicha (yetarli darajada misollar keltirish mumkinki, boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarini o'rniga matematika, ona tili va boshqa fanlarni o'tadilar. Shu boisdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari shuni ko'rsatishicha 1-sinf yuqori startdan 30 m yugurishdagi natija o'g'il bolalarda 7.1 soniya qiz bolalarda 7.6 soniya; 2-sinflarda esa o'g'il bolalarda 7.0 soniya, qiz bolalarda 7.6 soniya, faqatgina 3-4 sinf o'quvchilarini ko'rsatkichlari biroz yuqori.

O'g'il bolalarda 3-4 sinflarda 6.7 va 5.7 soniyaga qiz bolalarda 6.6 va 6.0 soniyaga teng. O'g'il bolalari turgan joydan uzunlikka sakrash 1-sinfda 106.1 sm, 2-sinfda 110.3 sm. qiz bolalar esa 1-sinfda 104.1 sm, 2-sinfda 104.9 sm.

Faqatgina 3-4 sinflarda deyarli yuqori natijalarga erishadilar. O'g'il bolalar ko'rsatkichlari 135.2 sm – 189.3 sm. qiz bolalarda esa ham shunga o'xshash 30 m yugurishda o'g'il va qiz bolalar ko'rsatkichlari dastur talablariga binoan "qoniqarli" bahoga tengdir.

Bu muammoni hal qilish uchun uzoq bo'lmagan o'tmishimizga bir nazar tashlashimiz zarurdir. Taxminan 60-70-yillarda maktabda sinfdan tashqari o'tkaziladigan ishlarga katta e'tibor berilar edi. Sinfdan tashqari ishlarga ota-onalar, fan o'qituvchilari, yuqori malakali o'qituvchilar jalb qilinar edi.

Hozirgi davrda bular e'tiborsizlikda qoldi. Shuning uchun ham bolalar jismoniy tayyorgarligi, ularning sportga bo'lgan qiziqishi hamda

sport bilan shug'ullanishi sust va davlat ta'lim standartiga to'la javob bermaydi.

Demak, bolalar jismoniy tayyorgarligini ko'tarish uchun hamda jismoniy tarbiyaga va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish maqsadida sinfdan tashqari olib boriladigan mashg'ulotlarga sport to'garaklari, sog'lomlashtirish guruhlari va turli tuman o'tkaziladigan tadbirlarni: sport bayramlari, konkurslar, musobaqalar tiklash lozim. Ular an'anaga aylanib qolishi zarur. Shundagina mo'ljallangan natijalarga, maqsadga erishish mumkin.

Bolalar harakat tarkibini oshirish turli mashqlarni va jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam bajarilib turishiga bog'liq. Albatta bunday tadbirlar musiqa jo'rligida o'tkazilsa, yanada qiziqarli va uning ahamiyati oshib boradi. Lekin bunday sport bayramlarini tashkil qilishni nimadan boshlash kerak, qanday qonun-qoidalariga rioya qilish kerak? Sport bayramlari qiziqarli o'tishi uchun nimalar kerak, qanday sport buyumlari bilan ta'minlash lozim.

70-yillardan beri barcha maktablarda ommaviy jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlari yangi turdagi "Quvnoq startlar" o'tkazila boshlandi, u birinchi bosqichdan tashkil topgan: I-sinf va sinflararo o'tkaziladigan quvnoq startlar. Bu tadbir jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va o'tkazilishi lozim. Afsuski, sinflar orasida o'tkazilgan musobaqalar va shu kabilar o'tkazilmay qoldi. Quvnoq startlar faqat televizor orqali o'tkaziladi.

Biz pedagoglar aynan jahon orqali o'tkazilayotgan "Quvnoq startlar"ni ahamiyati va tuzilishini chiqurroq o'ylab ko'rishimiz yaxshi bo'ladi. Bizning bunday "Quvnoq startlar"ni tashkil qilish va o'tkazish dastlabki darajasiga qaytsak yaxshi bo'lardi.

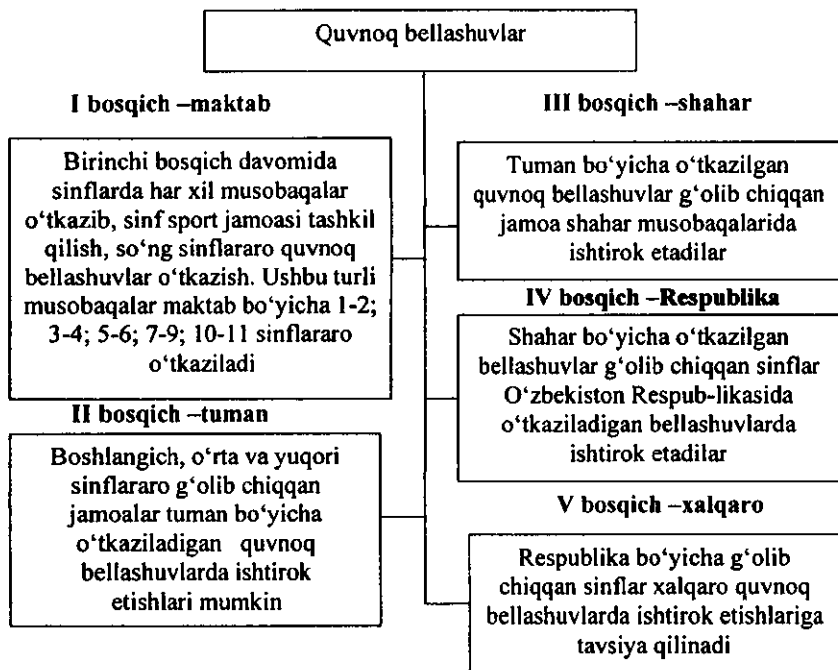
Keyingi bosqichlarga faqatgina g'olib sinflar chiqishi kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarini sifatini ko'tarishimiz kerak, u o'quvchilarni qiziqishini uyg'otadi. Bolalar harakat faolligini, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi ommaviyligini, jismoniy tarbiya tarbiyaviy rolini ko'taradi va saqlaydi, barcha yoshdagi yoshlarni, bolalarni salomatligini mustahkamlaydi.

"Quvnoq startlar"ni tashkil qilish tarkibi va o'tkazish metodikasi Nizomda yozilgan bo'ladi, o'tkazish shakli-ixtiyoriy ravishda bo'lishi mumkin.

Ommaviylikning ikkinchi shakli. Maktabda o'tkaziladigan ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlaridir, ya'ni "Alpomish va Barchinoy" majmuasining me'yorlarini topshirish hisoblanadi. Bu tadbirlar bayramdagidek va musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Bu musobaqani ham 1-bosqichini sinflararo musobaqa o'tkazish, keyingi 1-3 o'rinni egallagan boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida chempion (goliblik) nomini olish musobaqasida qatnashadilar. Xuddi shunga o'xshash 5-6 va 9-10 sinflar orasida ham o'tkaziladi. G'olib chiqqan o'quvchilar katta musobaqalarga yo'llanma oladilar.

## KICHIK OLIMPIADA O'TKAZISH BOSQICHLARI



### Jismoniy tarbiya bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish xususiyatlari

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

2002-yil 24-oktabrda Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning Jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga erishish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning asosiy sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirish maqsadida "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi" farmon e'lon qilingan edi. Unda mamlakatimizning ta'lim tizimini takomillashtirish hamda ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilgan. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan ta'minlash, ularni bu boradagi harakat, ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish mazkur fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy chiniqtirish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Ushbu vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalardan boshlash lozim. Bolalar bizning quvonchimiz, boyligimiz, ishonchimiz, davlatimizning kelajagi. Shuning uchun yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport yetakchi rolni o'ynaydi. Boshlang'ich sinflarda haftada 2 soat jismoniy tarbiya darsi hamda bog'chalarda olib borilayotgan haftada 3 marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (15-20 daqiqadan 35 daqiqagacha) kichikintoylarni salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, har tomonlama garmonik rivojlangan yetuk avlodni tarbiyalashga yetarli emas. O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga erishish va sportga mehr-muhabbatni singdirish uchun o'quv mashg'ulotlaridan tashqari o'tkaziladigan tadbirlarni keng qo'llash lozim. Bular qanday mashg'ulot va tadbirlar ekan? Mana shu masalalarni bayon etishga, ularni amalga oshirish yo'llarini o'rganishga bu fan qaratilgan. Ularga quyidagilar kiradi: 1) mashg'ulotgacha gimnastika, bog'chalarda ertalabki gimnastika, 2) umumta'lim darslarda mehnat jarayonida quvnoq daqiqalar hamda 3) katta tanaffuslarda ochiq havoda harakatli o'yinlar, 4) kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari, ulardan tashqari organizmni chiniqtirish tadbirlari, yassi oyoqlikni oldini olishga oid mashqlar, mustaqil o'yinlar va mashqlar, sport to'garaklarida mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, estafeta-konkurslari, turli musobaqalar, sog'lomlashtiruvchi cho'milishlar, sport bayramlari,

kichik olimpiada musobaqalari va boshqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu tadbirlarni muntazam tashkil etilishi, to'raligi, bolalarning faol ishtirok etishi oldimizga qo'yilgan vazifalarni samarali bajarishga ko'maklashadi.

**Gigiyena** – bu salomatlik to'g'risidagi, uni asrash, mustahkamlash, hamda tevarak-atrofdagi olimlarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va uslublari to'g'risidagi fandir.

Gigiyena iqlimni, mikroiklimni, havoning, suvning va tuproqning holatini, ovqatlanish sharoitlarini, kiyim-kechak, turar joy, mehnat va dam olishga qo'yiladigan sharoitlarni, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan shart-sharoitlarni va boshqa bir qator masalalarni o'rganadi. Odamning mehnat va dam olish va sportdagi faoliyatining biror sohasi yo'qki, ular gigiyenik jihatdan tartibga solib turilmaydigan bo'lsin. Odam salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni normalashtirib, ya'ni ularning me'yoriy darajasini belgilab turish gigiyena fanining asosiy maqsadi hisoblanadi. Gigiyenik me'yorlar cheklab qo'yiladigan (masalan, havoda, suvda, tuproqda zararli moddalarning yo'l qo'yish mumkin bo'lgan miqdorini belgilash shaklida) yoki optimal holatga keltirish (masalan, jismoniy yuklanishlar, ovqat ratsionining optimal me'yorlarini belgilash) xarakterida bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi – gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan odam salomatligini asrash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, uslublarini, hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda me'yorga tushirib, jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg'ulotlarining samaraliroq uslublarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odamlar sog'ligiga qanday ta'sir ko'rsatishini va ular sog'lig'ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model parametrlarini me'yorlashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik), jismoniy yuklanishlarni me'yorga solib turish (tuzilish, hajm, shiddatlilik) faqat gipodinamiyaning oldini olish bilangina cheklanmay, shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta'siri ko'rsatilishini ta'min

etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar: mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayyan tartibga solib turish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiqlim, sport sharoitlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir ko'rsatishga yordam beradigan tarzda me'yorga solib turish.

Salomatlikni asrash va mustahkamlashda atrof-muhitni ozoda saqlash, ratsional tarzda ovqatlanish, faol ravishda optimal harakatlar qilish, hamda asab-hayajonlanish haddan oshib ketadigan stress holatlarda, jismoniy tarbiya ham eng muhim va istiqbolli omillardan biriga aylanib bormoqda.

Mustaqil davlat O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga e'tibor yanada oshib bormoqda. Bunga qator chiqqan qonun, farmonlar, qarorlar va boshqalar isbot bo'la oladi. Shu jumladan, "Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya hamda sportning, ularni kundalik hayotga joriy etishning ahamiyati o'sib bormoqda. Ishni shunday yo'lga qo'yish kerakki, har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amho'rlik qilsin, gigiyena va tibbiyot yordami sohasidagi bilimlarni egallab olsin, sog'lom turmush kechirsin".

Jismoniy tarbiya gigiyenasi uchun salomatlik darajasi (me'yori) degan tushuncha muhim ahamiyat kasb etadi. Organizmning kasallik omillarining ta'siriga nisbatan barqarorligi, tashqi muhit noqulay tarzda o'zgargan paytlarda salomatlikni hamda ish qobiliyatini saqlay bilish – salomatlik darajasini ko'rsatuvchi belgilar hisoblanadi, ya'ni salomatlik darajasini odamning adaptatsion (moslashish) imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi.

Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori haroratga, jismoniy ishlarga bo'lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo'ladi.

### **Jismoniy mashqlar gigiyenik ta'sirining fiziologik asoslari**

Jismoniy tarbiya ishlari bevosita ko'ndalang va qator-qator joylashgan muskullar orqali bajariladi. So'ng hujayra darajasida (muskullar hujayrasida), bir marta zo'r beriladigan jismoniy yuklama ta'siri ostida hujayralardagi ichki tuzilishlar deformatsiyasi sodir bo'lib, yuklama tugagach, superkompensatsiya elementlarining yordamida yana

qaytadan tiklanadi hamda hujayralarning funksional rezervlarini oshirishni ta'minlovchi funksional va tuzilishning o'zgarishlari sodir bo'lishi uchun bir stimulyator hisoblanadi.

Jismoniy yuklamasining ko'p marta takrorlanishi hamda ko'p mashqlarning natijasida hosil qilinadigan kumulyativ (jamlangan) effekt har safargi yuklamadan keyin zudlik bilan hosil bo'ladigan mashq effektlarining qaror topishi hujayralarning funksional imkoniyatlarini o'stirish uchun zarur shart hisoblanadi. Buning natijasida hujayralar ichki tuzilishida tegishli o'zgarishlar hosil bo'lishiga erishmoq uchun tobora intensiv ravishda o'sib boradigan yuklama talab qilinadi. Bu esa hujayralarning jismoniy ishga adaptatsiyasi o'sganligini, mashq qilish natijasida uning funksional rezervlari ortganligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kapilyar to'qimalar bilan hujayralar o'rtasidagi aloqa yaxshilanadi, muskul to'qimalari qondagi kislorodni yana ham samaraliroq tarzda ajratib chiqaradi, o'zlashtiradi va foydalanadi. Venadagi qonning tarkibida kislorod miqdorining kamayib ketishi tufayli kislorod bo'yicha arteriya-vena qon tomirlari o'rtasidagi farq kattalashib ketadi. Yoshi kattaroq kishilarda, shuningdek, kam harakatli turmush tarzi bilan yashaydigan shaxslarda to'qimalar, ayniqsa muskul to'qimalari kislorod o'tkazish qobiliyatini yo'qotadi, jismoniy mashqlar esa mana shunday qobiliyat yo'qotilishining oldini olib to'xtatib qolishi mumkin.

Muskullar mustahkamlangan joylarning harakatga kelishi va o'sha a'zolarida qon ta'minotining faollashtirish paytlarning, bo'g'in ko'mirchaklarning rivojlanishiga yordam beradi, suyak o'zidagi pardalarning suyak hosil qilish funksiyasini oshiradi. Bu esa o'z navbatida, suyaklarning eniga qarab kengayishiga hamda skelet suyaklari relyefining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Mashqlar bo'g'imlarning, bo'g'im to'qimalarining funksional holatini yaxshilaydi. Bunga ular qon bilan ta'minlashning yaxshilanishi hamda bo'g'imlar bo'shlig'ida sinovial suyuqlik ajralib chiqishi ham sabab bo'ladi. Bu esa bo'g'im ko'mirchaklarining oziqlanishiga yordam qiladi va shu yo'l bilan hozirgi vaqtda keng tarqalgan osteoxondroztog'ay o'smasi, skeletlarning deformatsiyasi, artroz kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

Funksional va tuzilishining o'zgarishlari natijasida skelet muskullari yurak-tomir tizimiga yana ham samaraliroq mashq ta'siri ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi. Jismoniy yuklamalar bilan bog'liq qon aylanishining tezlashuvi yurak muskullarining mustahkamlanishiga



va yurak orqali ko'proq qon o'tishiga olib keladi. Tinch holatda 50-60ml hajmga ega bo'lgan yurak zarbi unga yuklama berilishi natijasida mashhur sportchilarda 200 ml darajaga yetishi mumkin. Salomatligi juda yaxshi bo'lgan yigit-qizlarda jismoniy yuklanishdan keyin bu hajm taxminan ikki hissa ortib ketishi mumkin. Salomatligi uncha yaxshi bo'lmagan kishilarda esa zarb hajmi juda oz miqdorda ortadi yoki hatto, kamayib ketishi ham mumkin. Bunday kishilarda yurak hajmining bir daqiqalik kattalashuvi, asosan, yurak qisqarishlari tezligining o'sishi hisobiga sodir bo'ladi va shuning uchun nisbatan kichik bo'ladi. Mashq qilib yurgan kishilarda bir xil kattalikdagi jismoniy yuklanishlar vaqtda yurak muskullarning qisqarish tezligi xuddi shunday yuklama berilib, mashq qilmagan kishilarning yurak qisqarish tezligiga nisbatan kamroq bo'ladi, bunday tezlik barobar kelgan hollarda esa ish quvvati yuqoriroq bo'ladi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar, chang'ichilar, katta ko'chalar bo'ylab o'tkaziladigan poygalarda qatnashuvchi velosipedchilar, oriyentirchilar yurakning eng yuqori ish qobiliyati (70% ga qadar) darajasiga erishadilar. Ratsional ravishda mashq qilgan vaqtda eng kuchli sportchi yuragining massasi kamdan-kam hollarda va juda oz miqdorda 500 g, kattalikdagi kritik holatdan sal ortiq bo'ladi. Yurakning maksimal massasiga 30 va 35 yoshlarga borganda erishiladi. Bunda chap qorincha pardalari 10 mm dan 13 mm ga qadar kattalashishi mumkin, yurakning barcha bo'limlaridagi kattalashish garmonik tarzda sodir bo'ladi. Bunda gipertrofiya belgilari mo'tadil holda ifodalagandir. Sportchi yuragida qon aylanishi ancha yaxshilanadi: koronar tizimi har daqiqada (yurakning bir daqiqalik umumiy hajmi 40l bo'lgan holatda) 11 gacha qon o'tkaza olishga qodir bo'lib qoladi.

Yurak muskullarining mashq qilishi uchun (uzoq muddatli) aerobik yuklamalarning shunday bir shiddatligi eng samarali deb sanaladiki, bunda yurakning zarb hajmi eng so'nggi kattaligiga erishgan bo'ladi, bunda yurak urishi tezligi: bolalarda bir daqiqa ichida 170-180 zarb, yigit-qizlarda daqiqa davomida 150-160 zarb, katta yoshli kishilarda bir daqiqa davomida 130-140 zarb bo'lishiga erishiladi.

Skelet-suyak muskullarining hamda yurak mushaklarining ish qobiliyati yuksalishi bilan birga, qon almashuvi va muskullardagi limfa almashuvi apparatining uni barcha zvenolari – arteriyalar, kapillyar, venula va venalar, limfatik tomirlarning funksional imkoniyatlari ortib boradi. Tomirlarning va ayniqsa, kapillyarlarning muskul massasi birligiga nisbatan bo'lgan miqdori ko'payadi hamda ularning hajmi

kattalashib boradi. Bunday o'zgarishlar yurak mushaklari uchun ayniqsa muhim ahamiyatga ega bo'ladi, ya'ni koronalar qon aylanish apparati funksional rezervlarning ortib borishi keng tarqalgan kasalliklarning oldini olishga – yurakning ishemik kasalligi (koronar kasallik), uning dahshatli darajada keskinlashib ketgan shakli – miokard infarktining oldini olishga yordam beradi.

Suyak muskullardagi qon tomirlar, ayniqsa, silliq muskullarning ko'pgina qismdagi arterial tomirlar funksional holatining yaxshilanishi ularning rangini o'zgartirish imkonini beradi hamda shu yo'l bilan arterial tarmoqlarning umumiy qarshiligiga ta'sir ko'rsatadi, binobarin, bu arterial bosimga ham ta'sir qiladi, eng ko'p tarqalgan kasalliklardan biri – gipertoniya kasalligining oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy yuklanish berilgan vaqtda arteriyalar kengayadi, qon yurishiga ko'rsatiladigan qarshilik hamda arteriyalardagi bosim pasayadi, bunda markaziy va periferik mexanizmlar orqali refleks tarzida o'tadigan asoratlar kamayadi, ya'ni gipertonik kasalliklarning rivojlanish mexanizmidagi (patogenezida) asosiy zveno hisoblangan arterial spazmlariga bo'lgan moyillik ham kamayadi.

Suyak muskullarining mustahkamlanishi uning "Mushaklar nasosi" sifatidagi funksiyasini kuchaytirib, venadagi qon va limfalarni harakatga solishga yordam beradi va shu kabilar.

### **Boshlangich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari**

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi-yoshlar va bolaning yosh xususiyatlari va psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarining rivojlanishini farqlash, psixik jarayonlar (diqqat, nutq, sezgilar, idrok, xayol, xotira, tafakkur, hissiyot va boshqalar), psixik holatlar (emotsiyalar, hayratlanish, ishonchlilik, ijodiy ruhlanish, e'tiqodlilik, apatiya, qiziquvchanlik, bardamlilik, tetiklik) va shaxs xususiyatlarini (temperament, qobiliyat, iqtidor, mas'uliyat xarakter) jismoniy tarbiya va sport bilan bog'lay olish lozim. Mashg'ulot jarayoni, uning ta'siri, musobaqa davrida, musobaqadan so'nggi, davr, jamoa orasidagi munosabat holatlarining shakllanishi ahamiyatini bilishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat turidan qat'iy nazar faoliyat tarkibiy qismi, odatda, bir xil his etish va idrok qilishlar bilan bog'liq bo'lgan perseptiv (masalan o'quvchilarni kuzatish), ma'lumotni eslab qolish va qayta tiklash bilan bog'liq.

Bo'lgan mnemik, faoliyat jarayonida yuzaga keladigan vazifani hal etish bilan bog'liq bo'lgan fikrlovchi, tasavvur qilish, yangi mashqlarni o'ylab o'quvchi faoliyatiga ta'sir qilish alohida o'rinni egallaydigan harakatlantiruvchi tarkibiy qismlarga ajratiladi.

Faoliyat bir qancha bosqichlarda amalga oshiriladi, tayyorlanish bosqichi, rejani bajarish (asosiy bosqich) bosqich va erishilganlikni baholash bosqichi (yakunlovchi bosqich).

Birinchi bosqichda jismoniy tarbiya o'qituvchisi juda katta hajmda ish bajaradi. Reja bo'yicha konspekt tuzadi, ularga tayyorlanadi, joylarni (zalni, suv havzasini, sport maydonini, stadionni) tayyorlaydi. Darsga oid bo'lgan barcha sport anjomlarini, qurollarini tayyorlaydi. Bu bosqichga faoliyatni yanada muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o'quvchilarga qulay bo'lgan sharoitlarni yaratish va jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik tayyorlanganligi kiradi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarni (shug'ullanuvchilarni) nazorat qilish, ularni tarbiyalash (axloqiy, aqliy, estetik, mehnat vazifalarini tarbiyalash jihatidan), tartib saqlash, ularni jarohatlanishdan saqlash va hokazolar kiradi. Belgilangan ishlarni amaliy tatbiq qilish, o'quvchilar harakatlari, intizomini nazorat qilish, dars boshida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, vaziyat o'zgarishiga ko'ra dars rejasini to'g'rilash bilan bog'liq. Bu bosqichda chetda qolgan o'quvchilar o'rtasidagi e'tiborni doimo taqsimlash va olib o'tish jismoniy jarohatlanishga olib keladigan vaziyatlarning oldini olishga ko'ra o'qituvchining sergakligi bilan shartlanadigan o'qituvchi psixik kuchlanishi bilan tavsiflanadi, boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga nafaqat psixik jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham jismoniy yuklanish tushadi.

Uchinchi bosqich (yakunlovchi bosqich) unda o'tkazilgan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Erishilgan natijalar baholanadi, jismoniy tarbiya o'qituvchisini faoliyati funksiyasi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarining kelib chiqishi lozim. Faoliyatni qayta bajarishda rejaga to'g'rilashlarni kiritish bilan bog'liq, o'tilgan darsning to'liq tahlili, ba'zi bir noto'g'ri dalillarni umumlashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotda yuzaga kelgan savollrda javob qidirishni talab qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy maqsadi ularning garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli, vatanparvar bo'lib yetishishiga yordam berishdir. Shuningdek tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, rahbarlik, loyihalashtirish, ma'muriy-xo'jalik funksiyalarni ham bajarishga to'g'ri keladi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi – Mustaqil Vatanga barkamol rivojlangan va sodiq bo'lgan shaxsni shakllantirishga yordam berish bo'lib, bu maqsadga o'quvchilar ta'lim-tarbiyasi jarayonida erishiladi. Umumiy vazifalarda ochib beriladi va aniqlashtiriladi. Shuningdek, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'omlashtirish vazifalari qo'yiladi. Bu vazifalarni hal etishda boshqalari hisobiga birini ustun qo'yishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ba'zida sport yo'nalishiga ega bo'lgan o'qituvchilar tarbiyaviy va umumta'lim vazifalarini unutib, asosiy e'tiborni o'quvchilar jismoniy rivojlanishiga beradilar. Boshqa holda ikki tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari aziyat chekadi.

Aytib o'tilgan uchta vazifalarni hal etish jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan bajariladigan ishlar turiligi bilan shartlanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati shakllari turli-tumandir. Bu avvalo bor sinf va sinfdan tashqari ishlardan kelib chiqadigan maktabdagi ishdan iborat. Sinfdagi ish bu jismoniy madaniyat bo'yicha darslarni o'tkazish: u o'qituvchining asosiy o'quv yuklamasini tashkil qiladi. Sinfdan tashqari ish sport tugaraklari va seksiyalari mashg'ulotlarni o'tkazish. Maktab ichidagi sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, turistik, safar, harbiy sport o'yinlarini o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bu erga jismoniy tarbiya o'qituvchisining kichik sinf o'qituvchilari, tarbiyachilari o'quvchilari, ota-onalari bilan olib boradigan ma'rifiy ishi ham kiradi.

Maktabdan tashqarida jismoniy tarbiya o'qituvchisining ishi dam olish lagerlari va mehnat oromgohlarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasini ta'minlash bilan bog'liq. Shuningdek, turar joy bo'yicha o'quvchilar jismoniy tarbiyasi ishini ham o'z ichiga oladi. Hozirgi paytda o'sib kelayotgan avlod jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilmoqda. Sport inshootlari va jismoniy madaniyat xodimlariga ega bo'lgan maktab o'quvchi-yoshlar ichida jismoniy madaniyatni ommalashtirgan, o'quvchilar qiziqishlariga ko'ra imkon boricha ko'pgina o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ulanishiga jalb qilgan, jismoniy madaniyat qonunbuzarliklarining oldini olish va tarbiyasi og'ir bolalarni qayta tarbiyalash vositasi sifatida qo'llangan holda bu ishni amalga oshirishda o'ziga xos Nizom bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati shakllari:

O'quv muassasasidagi ishlar:

- a) Guruh ishi, darslarni o'tkazish;
- b) Darsdan tashqari ish, seksiyalarda mashg'ulotlarni o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, o'quv muassasasida musobaqalar o'tkazish,

o'quvchi va ota-onalar bilan ma'rifiy ishlarni olib borish, turistik sayrlar, harbiy vatanparvarlik ruhidagi o'yinlar o'tkazish;

O'quv muassasasidan tashqarida olib boriladigan ishlar:

a) Oila va mahallalarda olib boriladigan ishlar;

b) Dam olish lagerlaridagi ishlar;

v) Tuman va shahar musobaqalarida qatnashish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining sharoitlari: Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati boshqa o'qituvchilar faoliyatiga nisbatan o'ziga xos sharoitlarda kechadi. Bu sharoitlarning uch guruhini ajratish mumkin. Bular psixik kuchlanish, jismoniy yuklanish, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan tashqi muhit omillari.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati sharoitlari xususiyati jismoniy mashqlarni ko'rsatish va jismoniy mashqlarni bajarishda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash hamda ochiq havoda, safarlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'quvchilar bilan birgalikda harakatlanish zaruriyatidan iborat. Bu kunda bir qancha darslarning mavjudligi jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun katta jismoniy yuklamani yaratadi. O'qituvchi butun kun davomida oyoqda tik turishi, harakatda bo'lishi oyoq va qadni rostlovchilarga yuklama yaratishini hisobga olish kerak. Yosh o'tgan sari jismoniy konditsiyalar yomonlashishini e'tiborga olgan holda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan sinaladigan jismoniy yuklama pedagogik faoliyatining amalga oshirilishini qiyinlashtiradigan omillaridan biri bo'lishi muqarrar. Ayniqsa bu erkak o'qituvchilar jismoniy qobiliyatlari darajasiga qaraganda kam bo'lgan ayol o'qituvchilariga tegishli.

Jismoniy konditsiyalar o'sishiga ko'ra yo'qotishlar mashqlarni ko'rsatishda o'qituvchisini ortiqcha kuch ishlatishga majbur qiladi. Natijada ko'rsatilayotgan mashqlarning estetik tomoni, uni bajarish yangiligi va erkinligi yo'qoladi. Bu esa salbiy pedagogik oqibatlarga ega, chunki o'qituvchi bola uchun kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik namunasi hisoblanadi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun o'qituvchi yana jismoniy yuklamaning o'sishiga olib keladigan o'z jismoniy tayyorgarligini muntazam ushlab turishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatini o'ziga xos tomonlaridan biri uning tez-tez havoda o'quv mashg'ulotini (to'garaklarni) o'tib turishidir. Bu omil ijobiy va salbiy jihatga ega. Hamma narsa ob-havo va iqlim sharoitlariga bog'liq. Masalan, O'rta Osiyo va Janubiy hududlarning qizib ketishi, qishda (yog'ingarchilikda) havoning sovib ketishi

hollari uchrab turadi, bu o'qituvchi uchun xavf tug'diradi. Bu sharoitlar o'qituvchidan chiniqqanlik va mustahkam sog'liqni talab qiladi.

Pedagogik faoliyat pedagogik vazifalarning uzluksiz hal qilinishini bildiradi. Ularni hal qilish – mazkur pedagogik vaziyatga, pedagogik maqsadga erishishini mos usulini topishdir. Sababi o'qituvchi va o'quvchi e'tiborliligi, o'quv materialiga bo'lgan munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabat hamda o'quvchilar o'zi o'rtasidagi munosabat bilan ish ko'radi. Shuning uchun bir marta va har doim tekshirilgan maqsadga erishishi usuli bilan ishlash ko'p holda qulaydir. Har doim muntazam ravishda maqsadga erishishi usullarini almashtirish, mazkur pedagogik vaziyat uchun eng yaxshi usul tanlash kerak.

Pedagogik vaziyatni hal qilish bir qancha bosqichlardan o'tadi: pedagogik vaziyat tahlili; intilgan maqsadga erishilish usullari, shu usullarni oldindan baholash va eng yaxshisini tanlash; qabul qilingan qarorni tatbiq etish; erishilgan natijaning tahlili va uning rejalashtirilgani bilan qiyoslash;

O'qituvchi tomonidan pedagogik vaziyatni baholashning murakkabligi ko'p holda faoliyatning ma'lum bir vaqt bilan taqsimlanganidan iborat. O'quvchilar guruhi bilan ish ko'rishi va yuzaga kelgan guruh hamda individual ta'sirni baholashi kerakligi natijasida o'qituvchi psixik kuchlanishga olib keladigan bir muncha og'ir holatga tushib qoladi. Bu shunga olib kelishi mumkinki, uning tahlili, obykti maqsadga erishish to'g'ri tanlangan usulidan chetga olib ketadigan vaziyatning mohiyatsiz belgilari bo'lib qoladi.

Pedagogik vaziyat mazkur sinf o'quvchilarining tayyorlanganligi darajasi, umuman ularning jismoniy tarbiya va xususan jismoniy tarbiya darslariga munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabat, o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat darsning moddiy ta'minoti, ob-havo sharoitlari (havodagi mashg'ulotlar) va boshqa hollarini o'z ichiga oladi. Barcha shu natijalarni tahlil qilib chiqib, o'qituvchi yuzaga kelgan vaziyat pedagogik vazifa hal qilinishining ehtimol usullari haqidagi fikrni oldinga qo'yishni belgilaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogika, psixologiya, fiziologiya, gigiyena, jismoniy tarbiya nazariyasi uslubiyati bo'yicha keng bilimlarga ega bo'lgan taqdirdagina bunga erishish mumkin. Keyinchalik kuchli va kuchsiz jihatlar aniqlangan holda maqsadga erishishi uchun qo'llanilayotgan usullarning diagnostik baholanishi boshlanadi. Bu usullarning tartibli qiyoslanishi o'qituvchining nuqtayi nazariga ko'ra mazkur

vaziyatda eng yaxshi usulni tanlashga olib keladi. Shunga muvofiq mazkur pedagogik vazifaning hal qilinishi uchun aniq reja ishlab chiqiladi (yoki ishlab chiqilgan rejaga o'zgartirishlar kiritiladi).

O'qituvchining kelgusi boshqaruv faoliyati u bilan yaratilgan rejani amaliy hayotga tatbiq etishga yo'naltiriladi. Dasturni amalga oshirgandan so'ng o'qituvchi albatta erishilgan natijaning tahlilini qilishi, muvaffaqiyatsizlik bo'lgan bo'lsa, uning sabablarini aniqlash kerak. Buning natijasida kelgusida aynan shunday vaziyat yuzaga kelganida u yaxshiroq ish tuta oladi va uni hal qilishning optimal variantiga yaqinlashadi. Pedagogik vazifalarni hal qilib, o'qituvchi uning pedagogik maxoratiga bog'liq bo'lgan tajribani to'playdi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi avvalo bolalarni o'rab turgan ijtimoiy muhit tengdoshlari va kattalar o'rtasida bo'ladigan munosabatlarni birinchi kundan boshlab o'rgatib boradi. O'qituvchi bir sinfning o'zida turli xil va individual tafovutlarga duch keladi. Bular o'qituvchi o'quvchilarning temperament tiplari, xatti-harakatlari (ko'nikma malakalari), o'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan qanday eslab qolishi, qanday o'zlashtirayotganliklarini, sport musobaqalari, sport bayramlari hamda estafetalarda qanday faollik ko'rsatayotganliklarini (boshqa ish shakllarida) bilishidan iboratdir.

Kichik maktab yoshi davriga 6-10 yoshli boshlang'ich (I-IV) sinflarning o'quvchilari kiradi. Bola maktab ta'limiga bog'chada tarbiyalanayotganida tayyorlanadi. Bunda u maktabda o'quvchilarga qo'yiladigan har xil talablar bilan tanishadi, fan asoslarini o'rganish uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo'ladi. Maktab ta'limiga psixologik tayyorlik deganda bolaning obyektiv va subyektiv jihatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta'limiga avval psixologik jihatdan tayyorlanadi. Binobarin, uning psixikasi bilim olishga yetarli darajada rivojlanishi lozim, shu yoshdagi bola idrokinging o'tkirligi, ravshanligi, aniqligi o'zining qiziquvchanligi, xayrixohligi, ishonuvchanligi, xayolining yorqinligi, xotirasining kuchliligi, tafakkurining yaqqolliigi bilan boshqa yoshdagi bolalardan ajralib turadi. Maktab ta'limiga tayyorlanayotgan bolada diqqat nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo'ladi. Bola diqqatining xususiyatlari roli va sujetli o'yinlardan, (harakatli o'yinlardan: rolli, jamoali, yakka tartibda), rasm chizish va qurish – yasash, jismoniy tarbiya (xatti-harakatlari) mashg'ulotlarida, loy hamda plastilindan o'yinchoqlar tayyorlashda o'zgalarni idrok qilish va tushunishda, matematik amallarni yechishda, hikoya tinglash va tuzishda ko'rinadi. Bolalar o'z diqqatini muayyan obyektiv yo'naltirish, to'plash, taqsimlash bo'yicha

ma'lum darajada ko'nikmaga ega bo'lib, o'z diqqatini boshqarish va kerakli paytda to'plashga intiladi. Uning xotirasi qiziqarli, ajoyib-g'aroyib, kishini taajjubga soladigan ma'lumot va hodisalarni puxta esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Hozirgi kunda yoshlar tarbiyasi (I-IV sinf) har qachongidan ham juda muhim va dolzarb vazifalardan bo'lib turibdi, bolalarni tarbiyalash butunlay o'zgardi, chunki har tomonlama rivojlangan va mehnatga tayyor bo'lgan yosh insonni tarbiyalash vazifalarini "Jismoniy tarbiya va sport" qonuni, "Sog'lom avlod uchun", "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmonlari ifodalab beradi. Bu vazifalar albatta nazariy yo'l bilan yoki metodik tajribalar, ba'zi bir psixologik qarashlar asosida bolalarning yosh individual xususiyatlariga (temperament, harakat, qobiliyat, iqtidorli, aqliy salohiyati, xulq motivatsiyasi, mas'uliyat) mos holda psixologik nazariyalarini amaliy pedagogik ishida to'la muvaffaqiyatli tatbiq etishda qo'lga kiritiladi.

Bola maktabga kelishi bilan uning hayotida o'zgarish yuz beradi. Ular o'qiy boshlashi bilan uning vazifasi, hayotidagi asosiy faoliyat o'qish bo'lib qoladi.

Bola maktabda tizimli ravishda yangiliklar oladi bu o'quvchining kundan kunga ortib borayotgan xilma xil mazmundagi bilimlarining manbayidir. Shular orqali uning bilim doirasi ham kengayib boradi. Aqliy jarayonlari rivojlana boradi, shu bilan bir qatorda bolaning emotsional va irodaviy xususiyatlari qayta tarkib topib rivojlana boshlaydi. Jismoniy tarbiya darsidagi (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) ta'lim jarayonini o'zi bola psixik jarayonlariga (diqqati, nutqi, sezgilari, idroki, xotirasi, xayoli, tafakkuri, hissiyoti (irodasi), psixik holatlari (bardamligi, tetikligi, qiziquvchanligi, ishonchliligi, e'tiqodi, emotsiyalari, ijodiy ruhlanishi), psixik xususiyatlariga (temperamenti, xarakteri, qobiliyati, iqtidori, aqliy salohiyati, mas'uliyati) yangidan yangi talablar qo'yadi.

Maktabdagi o'qish tashkiliy, muayyan maqsadga qaratilgan ancha ixtiyoriy aqliy jarayonlarni talab etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadi bola sog'lig'ini mustahkamlashga, chiniqtirishga, har tomonlama garmonik va jismoniy rivojlanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordamlashishdan iborat. Binobarin, bolalar idrokini rivojlantirishda shunday mashqlar tanlanishi kerakki, ular bu mashqlarning bajarilish jarayonini o'zida to'g'ri kuzata olsin.



Misol: to'pni otish, ilish, irg'itish mashqlari (tepaga pastga, uzoqqa, mo'ljalga, sherigiga). Bunda ko'z bilan chamalash, va harakatlar (elementlarni bir-biriga) moslashuvi, to'pni his qilish, yo'nalishni, to'g'ri baholay olish kabi idrok jarayonlari rivojlanadi. Bu bilan bog'liq holda idrokdagi so'zning roli ortib boradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda makon va zamonni idrok qilishi, o'ziga xos xususiyatga ega. Malumki, makon va zamonni idrok qilish bolaning hayot tajribasiga bog'liq.

Kichik maktab yoshida diqqatni boshqarish imkoniyatlari ham cheklangan hisoblanadi. Albatta bu yoshdagi o'quvchilarning diqqati boshqa yoshdagi o'quvchilar diqqatining kuchsizligi bilan farq qiladi. Ixtiyoriy diqqatni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslari (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) muhim rolni o'ynaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darsi jarayonida (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) qushlarning uchishi, hayvonlarning yurishi, maymunlarni yoki quyonlarni tutish, daraxtlarga o'xshab tebranish va hokozolar taqlid sifatida kiritilishi bola diqqatini tarbiyalab boradi.

Yana shuni aytish kerakki, o'rgatish jarayonida mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatishdan ko'ra, soddalashtirilgan holda butunlay o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrash (echki bolasiga (uloqchaga o'xshab) sakrash), yugurib kelib balandlikka sakrash (ariqdan sakrab o'tishga o'xshab). Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ixtiyoriy, barqaror, mustahkam, kuchli, to'planuvchan, taqsimlanuvchan, faol, ongli diqqatini rivojlantirishga qulay shart-sharoit yaratadi. Bilim olish uchun mustaqil aqliy mehnat qilish (u yoki bu mashqlarni, elementlarni bajarishi), mashqlarni takrorlashi, irodaviy zo'r berishda ixtiyoriy, ongli diqqat tarkib topadi. Shuningdek, uning eng zarur xususiyatlari takomillashadi, bu esa ongli boshqarish imkoniyatini beradi.

Bolalarning o'zaro aloqaga kirishishlarida tildan foydalanish jarayoni nutq deb ataladi. Jismoniy tarbiya (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) yoki sportda ham har bir bajargan mashqlarimiz jarayonlari qanday kechishi, tanamiz bilan qatnashishdagi qo'pol xatti-harakatlar nutq (til) orqali yetkaziladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan mashqlarni ifodali qilib so'zlash orqali bolalarning fikr va harakatlarigagina emas, balki ularning his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va

shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish (rag'bartlantirish, tanbeh berish) usullaridan, keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini oshiradi. O'quvchi rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki (nutq) ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yuz beradi. Bunda asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi munosabatda aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar xotirasining eng muhim xususiyatlaridan biri – So'z mantiq xotirasi va ma'nosini tushunib, eslab qolish salmog'ini orttiradi. O'quvchi o'z xotirasini ongli boshqarish, eslab qolish, esga tushirish, esda saqlab qolish jarayonlarini faoliyatning maqsadiga muvofiqlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yuqorida aytilganidek, birinchi signal tizimi ikkinchi signal tizimidan birmuncha ustunligi tufayli o'quvchilarda mantiqiy xotiradan ko'ra ko'rsatmali harakatli xotira muhimroq rol o'ynaydi. Shuning uchun ular nazariy qonun va qoidalardan, mavhum tushunchalardan ko'ra yaqqol ma'lumotlar, axborotlar, voqea va hodisalarni, obrazlar va narsalarni tezroq hamda mustahkamroq eslab qoladilar va uzoq muddat esda saqlaydilar.

Kichik maktab yoshda xotira ta'lim ta'siri ostida ikki tomonlama rivojlanadi: 1) So'z – logik esda olib qolishning roli o'sadi va bola o'z xotirasini boshqara olish malakasini egallaydi. 2) Birinchi signal tizimining bu yosh davrida ustun bo'lishi natijasida aniq-obrazli xotira rivojlangan bo'ladi. Shuningdek bu yoshda harakatli o'yinlarga (syujetli va syujetsiz, yakka tartibda, jamoali harakatli o'yinlarga, (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetar)) katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Ularda shunga qaramay mexanik esda olib qolishga layoqati kuchli bo'ladi.

P.F.Lesgaft: “Agar bola biror bir harakatni yoki ayrim usullarni ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, bunda u mexanik tarzda harakat qiladi – u mazkur harakatni tatbiq eta olmaydi”, - deb yozgan edi. Shuning uchun harakatlarni o'rganishda quruq taqlid qilishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Aynan shu yoshda o'quv faoliyati jarayonidagi talablar xayol asosida shakllanadi. Bu yoshda bolalar xayolining o'ziga xos xususiyati shundaki, biror voqeani so'zlab berayotganlarida uni beixtiyor ravishda o'zlaricha to'ldiradilar va xayol suradilar. O'quvchilarning xayoli o'z o'quv faoliyatining ta'siri, talabi, imkoniyat va shart-sharoitlari orqali tarkib topadi. Bolaning xayoli tevarak atrof taassurotlari, Dunyo ajoyibotlari, ko'rsatmalilikni (harakatlarga o'rgatishda yaqqol ko'rish usullari, harakat yoki ayrim harakat elementlarining o'qituvchi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar – kinofilmlar, kinogrammalar, teleeshittiruvlar, fotosur'atlar, slaydalar va boshqalardan) yetarli darajada aks ettirish bilan vujudga keladi. Shuningdek, harakat topshirig'ini berish paytida aytilgan so'z (nutq) harakat mazmuni va tuzilishini tasavvur qilishga yordam beradi. Shularni egallashda aloqalar hosil qilinadi, (ko'nikma va malakalar ijobiy ko'chadi) har qanday, mashqlarni xayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqallashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.S.Puni)

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar odatda bevosita idrok qilayotgan predmet va voqelikni sifat va xususiyatlari haqida aniq fikrlaydi. Lekin kichik maktab yoshining oxirlariga kelganda esa, ta'lim jarayonini to'g'ri uyushtirish natijasida formal operatsiyalar stadiyasiga o'tish mumkin. Bu esa umumlashtirish va abstraktsiyalash qobiliyatini taraqqiy etish darajasiga bog'liq ularning tafakkuri mantiqiy fikrlash, mulohaza yuritish, hukm va xulosa chiqarish, taqqoslash, tahlil qilishning turli usullarini qo'llashdek o'ziga xos xususiyatlari bilan boshqa yoshdagi bolalardan va o'smirlardan farq qiladi. Jismoniy tarbiya ta'limi (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) jarayonida bolalarni mustaqil fikrlashga o'rgatish va kamol toptirishning garovidir.

Buyuk olim I.P.Pavlov asab tizimini to'rtta turga ajratib ko'rsatgan, shuningdek, hayvonlarning asab tizimi turlari bilan insonlar mijozlari o'rtasida o'xshashlik borligini ham aniqlagan.

- kuchli, tetik tur – xolerik (qiziqqon) mijozga to'g'ri keladi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kuchli, ammo vazmin emas, qo'zg'alish tormozlanishdan kuchli;
- kuchli tetik tur – sangvinik (serharakat) mijozga to'g'ri keladi, harakatchanligi yaxshi, ya'ni qo'zg'alish tormozlanishga, tormozlanish qo'zg'alishga tez almashinadi;

- kuchli vazmin tur – flegmatik (sovuqqon) mijozga to‘g‘ri keladi, qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining o‘ta bosiqligi bilan ajralib turadi;
- Kuchsiz tur – melanxolik (xafaqon) mijozga to‘g‘ri keladi, qo‘zg‘alish ham, tormozlanish ham kuchsiz asab jarayonlari bilan kechadi, bosh miya qobig‘i hujayralarining ishlash qobiliyati past.

Bolaning o‘zini tutishiga qarab oliy asab faoliyatining qaysi turiga kiritish mumkinligi aniqlangan.

Fiziologik asosi oliy asab faoliyati turi bo‘lgan mijoz inson psixologik faoliyatining tug‘ma xususiyatiga kiradi. Shunday ekan, maqsad sari yo‘naltirilgan tarbiya orqali fe‘li va xulqining shakllanishiga ta‘sir (jismoniy tarbiya va sport orqali ham) ko‘rsatish mumkin.

### **Xolerik (qiziqqon) – tez qo‘zg‘aluvchi o‘quvchi bolalar fe‘lining o‘ziga xos tomonlari**

Bunday o‘quvchi bola barcha reaksiyaga nisbatan jo‘shqin bo‘ladi. U ozgina noqulaylikka ham doimo tez norozilik bildiradi. Masalan, o‘qituvchi koptokni yoki gardishni unga emas, boshqa bolaga berganda.

Bunday o‘quvchi bolalar oddiy kulmaydi, hoholab kuladi, uning biror bir narsadan jahli chiqmaydi, balki g‘azabidan yonadi. Ularning imo-ishoralari, harakatlari keskin, gapirishlari tez va baland ovozda bo‘ladi. Bu tipdagi bolalar yaxshi ko‘rgan ishi bilan uzoq shug‘ullanishlari mumkin, katta to‘siqlarni yengib o‘tishga qodir. Shu bilan birga, u qilayotgan ishini (irg‘itgan koptogini sherigi ola olmay qolsa) to‘satdan o‘yinni to‘xtatib qo‘yishi va yaxshi kayfiyati birdan buzilib, yomon bo‘lib qolishi mumkin. Bunday tipdagi o‘quvchi bola bilan o‘qituvchi yoki muomala qiluvchi kishi, avvalo, ularning xulqidagi qanday nojo‘yalikni yo‘q qilish kerag-u, qanday yaxshi xislatlarni qo‘llash (turli, rang-barang mashqlar yoki sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar orqali) rivojlantirish lozimligini anglab olishlari kerak.

Kichik maktab yoshidagi bola faolligi zarur sifat bo‘lib, agar u joiz harakatlarda (harakatli o‘yinlar, jismoniy mashqlardan qaysidir elementlarni bajarishda, qaysidir sport turi bilan (yengil atletika, gimnastika, suzish) shug‘ullanishda) namoyon bo‘lsa, uni qo‘llab-quvvatlash lozim. Shundagina u nojoiz harakatlarga (daraxtga chiqish, bo‘lar-bo‘lmasga mushtlashish, janjallashishga) kuchi va vaqti yetmaydi.

Shunday qilinsa, bu o'quvchining faolligi yo'qolishi va o'qituvchisining (ota-onasining) gapiga kirmaydigan, irodasiz yoki kattalarning adolatli talablariga ham qarshilik bildiruvchi "o'jar o'quvchiga" aylanishi mumkin.

Qiziqqon o'quvchiga diqqatini bir joyga jalb qiluvchi, masalan, sport turi mashqlarini, sport turi mashqlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlar, (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) turli-tuman estafetalar (ammo musobaqa tarzida emas), chidamlilik va bardoshni talab qiluvchi barcha mashg'ulotlar foydalidir.

Bunday o'quvchi bolani doimo va asta-sekin mehnat vazifasiga o'rgatib borib, uni unda-bunda emas, balki muntazam bajartirsa, tarbiyalash uchun o'zini tutish qobiliyati yordam beradi. Bu tipdagi o'quvchi bolalarga muomala qoidalarini o'rgatish lozim: bosiq gapirishni, boshqalarni (katta-yu kichikni) hurmat qilishni, gapini bo'lmaslikni, talab qilishni emas, iltimos qilishni, qo'pollik qilganda kechirim so'rashni, bir narsani sindirganda tuzatishni.

#### **Sangvinik (serharakat) – o'quvchi bolalar fe'lining o'ziga xos tomonlari**

Bu tipdagi kichik maktab yoshidagi bola faol bo'ladi, ammo harakati, ishoralari keskin emas. Imo-ishorasi jonli bo'lib, ancha osuda. Tez, qattiq so'zlaydi, kayfiyati bir tekis – osuda, xushchaqchaq, keskin o'zgarishlarsiz tezda o'yinga kirishadi.

Sangvinik bola kun tartibidagi jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar, to'garaklar (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) va boshqa ish shakllarini beg'alva bajaradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining (ota-onasining) barcha topshiriqlarini bajaradi va bo'ysunadi. Sinfdooshlar orasida har qanday sharoitda o'ziga tezda o'rtoq topib oladi, u bir ishga (harakatli o'yinlarda, sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalarda) boshchilik qilishi mumkin yoki bo'lmasa ijrochi bo'lib ham qatnashishi mumkin. Bunday bolalarning asab tizimi juda ko'nikuvchan bo'lib, bir mashg'ulotdan ikkinchi mashg'ulotga yengil va tez o'ta oladi. Bu uning eng yaxshi sifati. Biroq uning shu xususiyati salbiy tomonga ham olib borishi mumkin: bu o'quvchi o'ynayotgan harakatli o'yinlarni tez-tez almashtirishi, bir vaqtda ko'p narsaga qiziqqanligi uchun birorta ishni (harakatli o'yini musobaqasi, jismoniy mashqlarni bajarish) oxiriga yetkazmaslikka olib kelishi mumkin. Bu esa shubhasiz berilayotgan bilimlarni to'laligicha ola

olmaslikka, ko'p o'rtoqlari bor-ku, lekin birorta o'rtog'i unga do'st hisoblanmasligiga sabab bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisining (murabbiyning) vazifasi sangvinik bolada turg'unlik, bardoshlilik va maqsad sari intilishini shakllantirishdir. Bunday o'quvchilarni gapga quloq solishi yaxshi, ammo u yaxshi qolib yomonning gapiga kirib ketishi mumkin. Bu tipdagi o'quvchi muomalali, ko'ngilchan, ular shu xususiyatlari bilan o'qituvchilarni o'zlariga tez rom qiladilar. Shunga qaramay, ularga nisbatan o'qituvchi talabchan bo'lishi, ularning "mayda" kamchiliklarini (sport anjomlarini yig'ishtirib qo'ymaslik, anjomlarni har tomonga uloqtirish, ust boshini (sport formasini) saranjom-sarishta tutishi) ko'z yummay nazorat qilib turish lozim. Bunday bolalarni o'zlariga yoqqan ish bilan uzoq shug'ullanishlariga sharoit yaratish, ammo ishda bir xil takrorlanuvchi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlarini to'xtatishga harakat qilinadi. Shuningdek, jismoniy mashq jarayonlarini oxirigacha yetkazishini emas, uning sifatini talab qilish lozim.

#### **Flegmatik (sovuqqon) - o'quvchi bolalar fe'lining o'ziga xos tomonlari**

Bunday o'quvchining harakati, imo-ishorasi sust keskin emas. Jismoniy mashqlarni (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) bajarishga sekin kirishadi, ammo bajaradi. Doimo lallaygan kayfiyatda yuradi. Barcha reaksiyalar aniq emas: imo-ishorasi bo'shang, kulgusi ham, yig'isi ham nimjon, harakatlari bo'shahgan, nutqi bo'lar- bo'lmas, so'z va gaplari o'rtasida to'xtab-to'xtab qoladi, fikrlari bir joyga jamlanmagan. Har qanday tashqi taassurotga sekin munosabat bildiradi, birorta ishga tez kirishib ketmaydi. Flegmatik bola bir xil ish bilan uzoq, charchamay shug'ullanishi mumkin. Bunday maktab o'quvchisining fe'l-atvori turg'un bo'ladi, uning jahlini chiqarish ancha qiyin. Bu o'quvchida jismoniy mashqlar ko'nikma va malakasi uzoq shakllanadi, ammo shakllangan ko'nikma va malakalar mahkam o'rmashib qoladi. Jismoniy tarbiyadagi tartib, qonun-qoidalarga uzoq moslashadi. Sinfdoshlari orasidan o'ziga do'st topishga qiynaladi. Ammo jismoniy tarbiya bo'yicha egallagan jismoniy mashqlarga ko'nikkach, malakalarini egallagach bu mashqlarni u judayam yaxshi bajaradi hamda topshirilgan ishni (me'yorni) oxirigacha yetkazadi.

Flegmatik bolaga nisbatan "tezroq, imillama" - "yana sudrlyapsanmi?" kabi ogohlantirishlar bilan murojaat qilish yaramaydi. Baqirib-chaqirib qattiq asabiga tegish, uning harakatini battar tormozlab

qo'yadi. Bunday o'quvchi soatlab bir joyda berilgan jismoniy mashqlarning bajarishga bardoshi yetadi, boshqalarni bezovta qilmaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining bunday o'quvchini o'z holiga tashlab qo'yishi o'quvchining rivojlanishiga zarar yetkazadi. Uning reaksiyasi battar sustlashib qoladi.

Bularning oldini olish uchun flegmatik o'quvchining harakatni sifatli bajarishga undash kerak, aks holda bu tipdagi o'quvchida "yalqovlik, erinchoqlik" rivojlanishi mumkin. Bunday bola chaqqon, serharakat o'quvchi bola bilan do'stlashishi lozim. Ammo bunda ularning o'zaro munosabati o'qituvchi tomonidan nazorat qilib turilishi shart.

### **Melanxolik (xafaqon) - o'quvchi bolalar fe'lining o'ziga xos tomonlari**

Bu tipdagi o'quvchilarda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari juda past, tez horib qoladi. Bunday bolalarda kuchsiz qo'zg'atuvchiga nisbatan ortiq darajada kuchli reaksiya bo'ladi. Ular juda bir so'zli, ko'ngli nozik bo'ladi. Unday o'quvchi baqirmaydi, istagan narsasiga mo'ltillab qarab turadi. U jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar va boshqa shakllarda) faollik ko'rsatmaydi, tinch, ko'p harakat talab qilmaydigan faoliyat bilan shug'ullanishni istaydi. O'rtoqlari bilan suhbatga kirishmaslikka, ko'p gapirmaslikka, faqat eshitishga harakat qiladi, o'z bilimi yoki harakatini bo'rttirib ko'rsatmaydi. Jismoniy mashqlarni jonli bajarishda (qo'llarini yoyish, yugurish, safda yurish, burilish, umbaloq oshish, sakrash) uyaladi, bajarsa ham yon atrofiga qarab qo'rqibgina (ikkilanib) bajaradi. Melanxolik o'quvchi ko'pincha sinfdoshlariga "tobe" bo'lib yuradi.

Ba'zida jamoaviy o'yinlarda melonxolik bola tufayli estafetalarda shu jamoa mag'lub bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan qilingan qattiq muomalaga yig'lab ham yuboradi.

Bu bola haqida ko'pincha unga gapirish befoyda, baribir tushunmaydi, deyishadi. Aslida bu yerda gap butunlay boshqa narsada: bolani javob bermasligiga sabab, unda aynan kuchli hissiyotlarni qo'zg'alganidan, u tormozlanish holatida bo'ladi. Katta odam, bu ko'ngilsizlikni tez unutishi mumkin, melanxolik bola esa, uzoq vaqtgacha unutulmaydi. U juda siqiladi, shunday ekanligidan xafa bo'ladi, ba'zida uxlolmay chiqadi. Bunday o'quvchilar qo'zg'atuvchi

ta'siriga uzoq vaqt bardosh berolmaydilar. Ular shovqindan, notanish kishilar bilan muloqotdan tez charchaydilar.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan berilayotgan jismoniy mashqlar mazmunini eshitayotganga quloq solib turishi mumkin, bajarish talab qilinganda mashqni eslab qolib bajarishda qiynaladi, so'ralganda esa aytib bera olmaydi. Bunday holatlarda o'qituvchi tomonidan "xotirang pastmi", "xotirasi yo'q" degan tanbehga uchraydi.

Melanxolik bola bir narsani uqib olguncha ko'p vaqt ketadi (jismoniy mashqlarni turli-tuman holatlarda bajarilishida). Melanxolik bolani qattiq shovqinlar, yangi tanishlardan ehtiyot qilish zarur. Bunday bola yolg'iz o'ynashni yoqtiradi, sinfdoshlari orasida ham ajralib turadi, chetga chiqib yana yolg'iz o'ynayveradi. Bu bolaga sport turlari bo'yicha musobaqalar, jamoaviy harakatli o'yinlar, turli estafetalar foydalidir. Bular uning yolg'iz harakatinigina rivojlantirmaydi, balki chidam, bardosh, turg'unlikka, qiyinchilikni yengishga o'rgatib boradi.

### **Sport musobaqalarini, bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish qonun-qoidalari**

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittifoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishiga olib keldi. Bu esa mahalliy aholining jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga hamda salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa, yosh bolalarda bu holat ancha sezilarli bo'ladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi.

Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezident qarorlari, farmonlari bunga isbot bo'la oladi.



“O‘zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish to‘g‘risida”gi qaror hamda “Boshlang‘ich ta‘lim va sport tarbiyaviy ish” hamda “Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti” fakultetlarida qo‘shimcha ikkinchi mutaxassislikning kiritilishi (boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi va jismoniy tarbiya o‘qituvchisi), – bolalar sportini rivojlantirishda ilgari tashlangan qadam bo‘ldi. Lekin jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni eng kichik bog‘cha yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bog‘chalarda bunga yetarlicha e‘tibor berilmaydi.

Bog‘chalarda qanday sport musobaqalarini o‘tkazish mumkin va unga qanday tayyorgarlik ko‘rish kerak? Nimalarni e‘tiborga olish lozim?

Tuman va shahar birinchiligida: futbol, 10-20 m. ga tez yugurish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkurslari, quvnoq startlar, 4x10 m. makkisimon yugurish va turli musobaqalar dasturga kiritilgan. Shu musobaqalar yuqoridan (tuman, shahar, respublika) kelgan musobaqalar kalendariga asosan yoki o‘qituvchilar-tarbiyachilarning o‘z tayyorgarligi asosida boshlanadi.

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida, kun taribida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi hamda o‘yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o‘tkaziladi. Masalan estafeta o‘yini, yoki “Kim uzoqqa sakraydi?”, “Eng mergan”, “Mokkisimon yugurish” va boshqalar.

3-4 yoshdagi bolalar uch g‘ildirakli velosipedda uchishni juda yoqtiradilar, 5 yoshdan yuqori ikki g‘ildirakli velosipedda uchishni o‘rgatish mumkin. Velosipedda uchishning ahamiyati shundaki, bola ko‘p vaqt havoda bo‘ladi hamda muskullarini, ayniqsa, oyoq muskullarini mustahkamlaydi. Bulardan tashqari, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradi, koordinatsion qobiliyatlarini, jasurlik va dovyuraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

Bog‘cha bolalariga va boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga sayr qilish ham yoqadi. Sayr orqali bolalarda tabiatga, atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivojlanadi. Bunday sayrlar 3-4 yoshli bolalarda 15-20 daqiqa davom etadi, 5-6 yoshli bolalar kattaroq masofani charchamay bosib o‘tadilar va 30-40 daqiqagacha davom etadi shu jumladan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini 60-90 daqiqagacha.

Xalq ta‘lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o‘qitish-o‘rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masala bo‘lib kelgan va shunday bo‘lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo‘naltirilgan hamda shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishga qaratilgan.

Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kichikintoy bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar bog'cha tarbiyachilarning ish mahoratiga bog'liq. Shulardan biri bolalar kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim muassasalarida sport bayramlarini o'tkazish bolalarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (bog'chada) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport tadbirlari rejaga kiritilgan bo'lishi kerak, reja pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport bayramiga ssenariy yoziladi. Ssenariya ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu bayramga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruhi tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport bayramining samarali ta'sirini oshirish maqsadida bolalarning safda yurish turlari (chiziqlar bo'ylab yurish, o'rtadan 2-3-4 tadan bo'lib yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tomondan diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish, hosil qilib yurish va h.k.), yurish turlarini ko'rsatish (oyoq uchlarida, tovonlarda, kaftning ichki va tashqi tomonlarida yurish, askarcha yurish, katta qadam tashlab yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish va h.k.).

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzida yugurishlar, estafetalar, sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish amalga oshiriladi. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzida bajarish maqsadga muvofiq.

Bunday tayyorgarliklar albatta ssenariy-reja asosida olib boriladi. Ushbu bayramlarni o'tkazishda hakamlar xizmatini ham yoddan chiqarmaslik kerak va ularni alohida tayyorlash lozim. Hakamlar sifatida tarbiyachilar, o'quvchilar va ota-onalarni jalb qilish mumkin.

Sport bayramlari musiqasiz o'tmaydi. Shuning uchun eng kichik bolalarga tanish va yoqimli musiqalarni tanlash kerak. Bulardan keyin

sport bayramlarida qo'llaniladigan sport uskunolari, inshootlarni tayyorlash lozim. Ularning rang-barang bo'lishi bolalar kayfiyatini, qiziqishini, emotsional holatini oshiradi. So'ng sport bayramini o'tish joyini bezatish va ular sanitariya-gigiyena talabalariga javob berishi kerak.

Sport bayramlariga ota-onalarni taklif qilish lozim. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarliklar ko'p vaqt talab qiladi.

### **Tashkil qilish qonun-qoidalari**

Har xil bayramlar, shu jumladan sport bayramlari ham bolalar hayotida mustahkam o'rin egallagan. Bu bayramni bolalar yuqori darajali kayfiyat bilan kutadilar va unda ishtirok etadilar. Ma'lumki, har bir bayram jismoniy mashqlar va sport musobaqalarisiz yoki sportchilarsiz o'tmaydi. Albatta sportchilar ham ishtirok etadilar. Ommaviy sport chiqishlari bayram sanalariga to'g'ri keladi. Masalan, xotin-qizlar bayrami, askarlar kuni, Navro'z bayrami, O'zbekiston Respublikasining mustaqillik kuni va shu kabilar. Ushbu bayramlarda gimnastika chiqishlari an'anaga aylangan. Jismoniy tarbiya va sport bayramlarini maktabgacha tarbiya muassasalaridan boshlab, boshlang'ich sinflarda o'tkazilishi katta ahamiyatga ega: targ'ibot qilish hamda sport bayramlari orqali bolalarni ommaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ularda qiziqish uyg'otish masalalarini hal qiladi.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalardan biri. Uni tashkil qilishda bog'cha mudirining qarori asosida tashkiliy qo'mita tuziladi. Unga mudira muovini, metodist yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-tarbiyachisi, boshqa tarbiyachilar, ota-onalar qo'mita a'zolari va boshqalar kiritiladi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi.

Tayyorgarlik ko'rish ishi jarayonida ota-onalardan, homiy tashkilotlardan yoki sport maktablaridan yordamchilar so'rash mumkin. Bajariladigan har bir ishga mas'uliyat bilan qarash kerak.

Eng asosiy vazifalardan biri-bu bayramli chiqishlar dasturi, jismoniy mashqlar majmuasini tuzish, har bitta guruh bilan chiqish mashqlarini o'rganish, ayrim sport elementlarini o'rganish, raqs mashqlarini tanlash va o'rganish, repititsiya o'tkazish chiqishlarni musiqaviy bezatish, sport anjomlari, uskunalar (to'plar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, sharlar, arqonchalar) va sport formalarini ta'minlash hamda emblemalar tanlash. Bulardan tashqari sport bayrami

o'tkaziladigan joyni bayramona bezatish, har xil ko'rgazmalar bilan boyitish, fotomontajlar va hokazo.

Tashkiliy qo'mita o'z ishini sport bayramini o'tkazishga oid muhokama bilan yakunlaydi.

Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tishi dasturning aniq, tushunarligi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Dasturning ishlab chiqilishi bayramning g'oyasi, mavzusi va mazmunidan kelib chiqishi lozim. Shu jumladan bog'chaning moddiy tomonlarini, ishtirok etuvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligi, sport tadbirining katta-kichikligi, o'tkazish joyi va vaqtlarini hisobga olish zarur.

Sport bayram dasturini shunday tuzish kerakki, hamma chiqishlar bir-biri bilan bog'langan bo'lishi kerak, orada uzilish bo'lmasligi, takror hamda zerikarli bo'lmasligi lozim, har xil yurishlar, saf mashqlari, gimnastika, akrobatika, turli bellashuvlar, ashula va raqs mashqlari, savol-javoblar va shu kabilar dasturga kiritilgan bo'lishi lozim. Shular qatorida mashqlarni va chiqishlarni juda ko'paytirib yuborish yaxshi natijaga olib kelmaydi, bolalarda qiziqish pasayadi.

O'tkazilgan sport bayramlaridan bir shingil.

Gimnastik chiqishlarni, mashqlarni, kombinatsiyalarni yoshga, tayyorgarlikga nisbatan to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Sport musobaqasi yoki bayramlarni yutug'i ko'pincha musiqani to'g'ri tanlashda bo'lib, u mashq mazmunini ochib beradigan, uning xarakteri va shakllariga javob beradigan bo'lishi kerak. Musiqa nafaqat sport bayramini to'laqonli o'tishiga, balki har xil chiqishlarga, turli mashqlarni samarali bajarishda ta'sir ko'rsatadi. Musiqa ijro etuvchilarga va taklif qilingan mehmonlarga yoqimli bo'lishi uchun bolalarga va kattalarga tanish bo'lgan musiqa tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **Sport bayramlar ssenariysini tuzish metodikasi**

Jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning qiymati bolalar salomatligi bilan chambarchas bog'liq hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshiruvchi vosita sifatida ko'riladi. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish bilan bog'liq. Ular sport musobaqalari, estafetalar, harakatli o'yinlar va h.k. Shuni ham aytish kerakki, bunday o'yinlar bayramlar qadim zamondan o'tkazilib kelingan. Masalan har yili Forishda o'tkaziladigan milliy sport bayramlari. Ayniqsa bunday sport bayramlari O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida tiklana boshlandi va yildan yilga uning keng ommaviyligi oshib bormoqda

Lekin bu sport bayramlari viloyat miqyosida o'tkazilmoqda. Maktablarda, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan-chi? Yuqorida ko'rsatilgandek, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'tkaziladigan sport tadbirlari va bayramlar o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, bolalar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularning yetarlicha dam olishiga imkoniyat yaratadi.

“Sport bayramlari ssenariysini tuzish metodikasi” - bugungi kunda jismoniy tarbiyaning eng dolzarb masalalaridan biridir. Chunki bu o'tkaziladigan tadbirlar bolalarda harakat faolligini oshirishga imkoniyat yaratadi, boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otadi, sport to'garaklariga jalb qilinadi va shu kabilar. Oddiyroq gapirganda, turli sport bayramlari ssenariysini tuzish uchun bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri tasavvur qilishimiz lozim. Undan tashqari qayerda, qachon, kimlar bilan o'tkazilishini hamda mavjud sharoitni, imkoniyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirilsa va o'tkazilsa yaxshi bo'ladi.

Sport bayramlari o'quv yili davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan holda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan: “Xotin-qizlar kuniga”, “Navro'z bayramiga”, “Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni”ga, “Konstitutsiya kuni”ga, “Jismoniy tarbiya va sport kuni”ga, “Salomatlik kuni”ga va h.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak, har bir chorakda bunday bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu sport bayramlarini samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy qo'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariysini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi.

Ishlab chiqilgan sport bayrami dasturi asosida hay'at guruhleri o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ishchi guruh bayram o'tkazish joyini bezatishga katta e'tibor qaratadi. Ayniqsa, maydonchalar, sport xonasi, kerakli sport anjomlari, sport buyumlari, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur.

Sport bayramlarini o'tkazish uchun tuzilgan qo'mitaga maktab direktori, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha faollar va sportchilar kiradilar. Ular ssenariyni va dasturni ishlab chiqadilar hamda hay'at guruhini tuzadilar. Undan tashqari har bir qo'mita a'zosi bajaradigan ishlarni hamda vazifalarni taqsimlaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruhi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruhi bayramni ochilish joyi; musobaqa o'tkazish joyi; kerakli buyumlar va sport anjomlar bilan ta'minlaydi. Bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruh tuziladi – ular turli plakatlar, rasmlar, albom, atributlar, emblema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir guruh – bu jismoniy tarbiya o'qituvchilari – ular bellashuv dasturi, hay'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shaxslar guruhi "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga bag'ishlangan "Ona Vatanim – go'zal yurtim" mavzusi bo'yicha sport bayrami sseniariysini tuzadilar, aniq o'tkazilish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir javobgar shaxs ko'rsatiladi.

Yuqorida qisman jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, ayrim atamalarning o'zaro farqlanishi, jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, sport musobaqalari va bayramlarining qadimdan o'tkazib kelinishi hamda hozirgi kunlarda bu ommaviy sport tadbirlari va bayramlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishi ko'rsatib o'tilgan edi.

O'quv rejasidagi jismoniy mashqlarga oid maxsus mashg'ulotlar bolalarni harakatga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallari o'zlashtiriladi, o'rgatish jarayonida sog'lomlashtirish, tarbiyalash va ta'limiy vazifalar hal etiladi.

Mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra jismoniy tarbiya dasturiga mos ravishda uch qismdan iborat bo'lib-tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'yicha tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan bu mashg'ulotlar yoshiga binoan 10 daqiqadan 35 daqiqagacha davom etadi. Haftada 3 marta o'tkaziladigan bunday mashg'ulotlar bolalarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismonan baquvvat, sog'lom barkamol avlodni tarbiyalashni ta'minlab bera olmaydi. Bolalarning harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirish maqsadida jismoniy tarbiya shakllarini kompleks holda olib borish lozim. Ayniqsa ommaviy sport tadbirlari va bayramlarini muntazam olib borishga katta e'tibor bilan qarash kerak.

### **Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika**

XX asrning texnika taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Ayniqsa, oxirgi yillarda (17-yanvar 1996-yil). "Futbol" turini rivojlantirishga qaratilgan O'zbekiston prezidenti

farmoni hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajralmagan hol bo'lib qoldi. Chunki texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng xavfli kasallikka "Gipodinamiya"ga uchramoqda, ya'ni harakatsizlik, bu esa XX asrning juda xavfli qon-tomir tizimining kasalligiga olib keladi. Shuning uchun, ayniqsa, oxirgi yillarda mustaqil mamlakatimizda davlatimiz rahbarlari tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport" bo'yicha chiqarilgan qonun va "Sog'lom avlod uchun" farmon bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom, mehnatsevar, baxtli bo'lishlari to'g'risidagi hamkorlikni ko'rsatadi.

Shunday bo'lar ekan, aholining, ayniqsa, bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishimiz mumkin?

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta-sekin tanlab borib, hayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan-bu gigiyenik omillar, tarbiyaning sog'lomlashtirish kuchlari, jismoniy mashqlardir (1-jadval). Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi (mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar), shartsiz refleks, massaj va boshqalar. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish, jismoniy takomillashuvini yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi.

Lekin faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi.

Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarida ham keng qo'llaniladi.

Sport bayramlarini o'tkazish jarayonida turli-tuman estafeta o'yinlari, sport o'yinlari elementlarini va har xil musobaqalar, bellashuvlar, konkurslardan foydalanish maqsadga muvofiq.

### **Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilarini sport bayramlariga psixologik tayyorlashda pedagogning roli**

Har bir ota-ona o'z farzandlarini baquvvat, sog'lom, qaddi-qomati kelishgan, chiroyli bo'lishini istaydi. Lekin bu hamma uchun ham tabiatning mo'jizasi bo'lib qolavermaydi. Bu ko'p yil davomida o'z organizmini takomillashtirish bo'yicha muntazam ishlash asosida hosil

bo'ladi. Albatta bu ham odamning harakat tayanch apparatining rivojlanishi va ichki organlar faoliyatini (yurak, o'pka) faollashtirishga, salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan harakatlarni qo'llamasdan vujudga kelmaydi. Undan tashqari odamning chiroyilligi faqatgina tananing tashqi ko'rinishini takomillashiirishdan kelib chiqmaydi, balki uning harakatlarining yuqori darajali koordinatsion kuch, egiluvchanlik, tezkorlik harakatlarining takomillashuviga bog'liq. Albatta bu masalani amalga oshirish uchun uni eng kichik yoshdan, balki bolaning ilk yoshdan tarbiyalab borish maqsadga muvofiqdir. Bog'chada olgan tarbiya uzilib qolmasdan, maktabga kelganda yanada yuqoriroq, yaxshiroq psixologik nuqtayi nazarga ega boshlang'ich sinf o'quvchilari tomonidan davom ettirilishi kerak. Buning uchun o'qituvchi bolalarning psixologik rivojlanish darajasini bilish kerak.

Bolaning dunyoga kelishi bilan uning psixologik rivojlanishini ko'rishimiz mumkin. Ma'lumki, bola bir oylik yoki ikki oylik davrida atrof-muhit bilan munosabatda bo'ladi. Bu munosabat kattalar yordamida rivojlanadi. U emaklashga, so'ng yurishga va boshqa harakatlarni bajarishga intiladi, harakatlarni takrorlaydi. 5-6 yoshli bola, ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari turli harakatlarni hosil bo'lgan malaka orqali emas, balki ongli ravishda bajaradi va uning ahamiyatini tushunadi.

Bolalarning psixologik rivojlanishiga kattalarning ta'siri ibrat bo'ladi (qaddi-qomati, munosabati, ishlari, qiliqlari, yurishlari va shu kabilar). Bolaning eng asosiy psixologik rivojlanishi turli o'yinlar bilan bog'liq. O'yin bolada eng zarur fazilatlarini, shu jumladan jamoatchilik fazilatlarini ham tarbiyalaydi. Syujetli o'yinlar orqali bola atrof-muhit, odamlar ishi va hayoti bilan tanishadi, turli vazifalarni va maqsadni amalga oshiradi. Shuning uchun o'qituvchilarning asosiy vazifalaridan biri bolalar faoliyatini o'yin tarzda tashkil qilish va o'tkazishdir. Bu yoshdagi bolalar rahbarlik vazifalarini yoki mas'ul vazifalarni qoidalarga rioya qilgan holda, yuqori saviyada bajarishga intiladi. Masalan, "ona rolini" bajarishda qiz bola "o'zining bolasiga" g'amxo'rlik, mehribonlik, e'tiborlikni ko'rsatadi. Bog'chada boshlangan, o'rganilgan ko'p o'yinlarni qayta-qayta o'ynaydilar "Mehmon – mehmon", "Maktab", "Bog'cha", "Sartarosh", "Poyezd" va boshqalar. Qanday o'yin bo'lmasin, lekin bu o'yinlarni o'tkazish oldida aniq maqsad va tarbiyalash vazifalari bo'lishi kerak (mustaqillik, jamoatchilik, do'stlik, iroda, vatanparvarlik va shu kabilar), chunki shu yoshdan boshlab, uning xarakteri tuziladi.



Yuqorida qayd etilganlardan tashqari, maktabda har xil sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish bolalarda katta taassurot qoldiradi. Bu bayramlarga, ayniqsa, sport bayramlariga ular qiziqish va mas'uliyat bilan tayyorgarlik ko'radilar.

Psixologik nuqtayi nazardan, bolalar xarakteri uchta belgiga ajratish mumkin:

1. Mas'ullik, mustaqillik, tirishqoqlik berilgan vazifalarni bajarish jarayonida ko'rinadi. Bunda bolaning irodaviy qobiliyatini ko'rsatishga intilish asos bo'ladi.

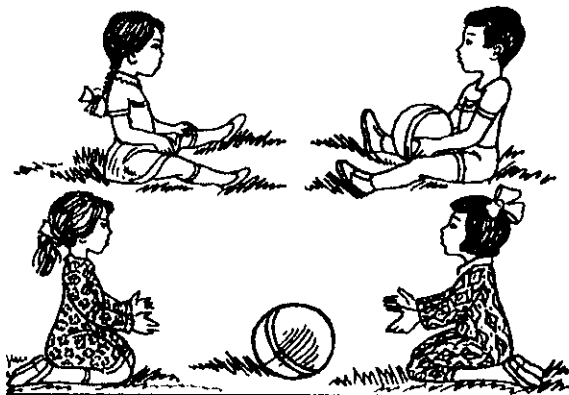
2. Atrof-muhitga bo'lgan munosabat (mehribonlik, do'stlik, yordam berishga intilish).

3. O'z-o'ziga bo'lgan munosabat g'urur, o'zining hurmatini, qadrd-qimmatini bilish.

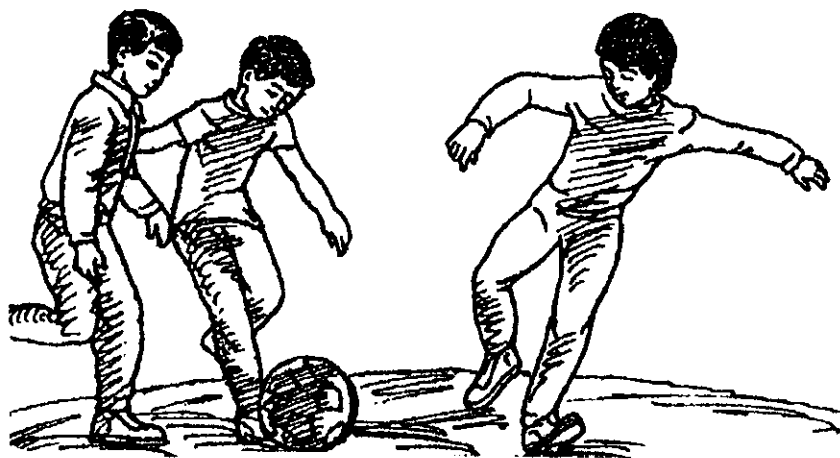
Har bir sport tadbirlarini, sport bayramlarini o'tkazishda yuqorida ko'rsatilgan xarakter fazilatlarini hisobga olgan holda maqsad va vazifalarini mo'ljallash kerak. Maktabda iloji boricha bolalarning yoshiga munosib imkoniyat va sharoitlar yaratish lozim. Mashqlarni o'rganishda ham, sport bayramlari uchun mashqlar majmuasini tuzishda ham "Osondan qiyinlikka", "Oddiydan murakkablikka" degan metodik prinsiplarni amalga oshirish kerak.

Maktabda sport bayramlarini o'tkazish uchun turli-tuman mashqlar tanlanadi va tayyorgarlik ko'riladi. Bu mashqlar oddiy va yoshiga munosib bo'lishi kerak. Quyida taxminiy mashqlar, asosiy harakatlar, o'yinlar ko'rsatilgan.

### To'pni qo'l bilan dumalatish



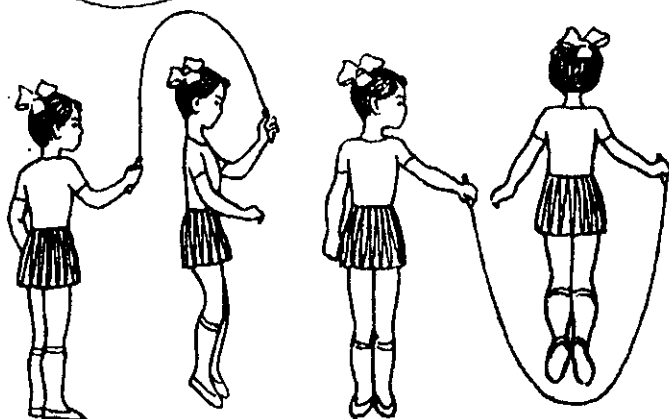
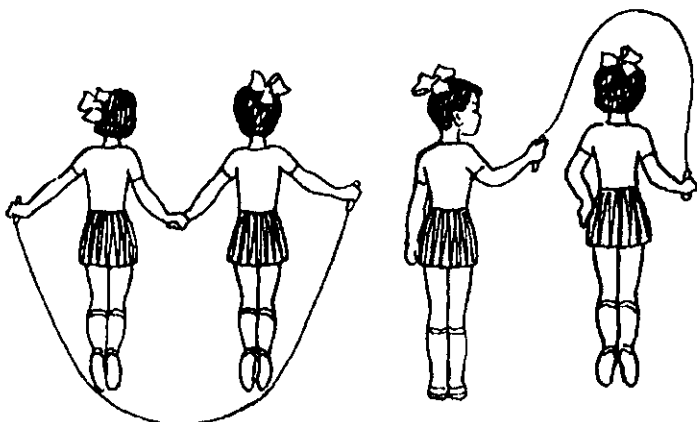
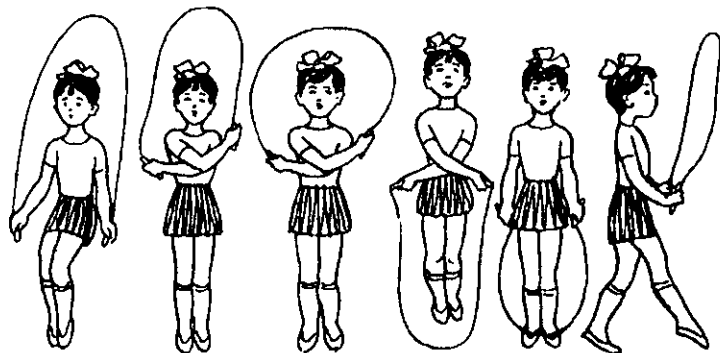
**To'pni oyoq bilan tepish**



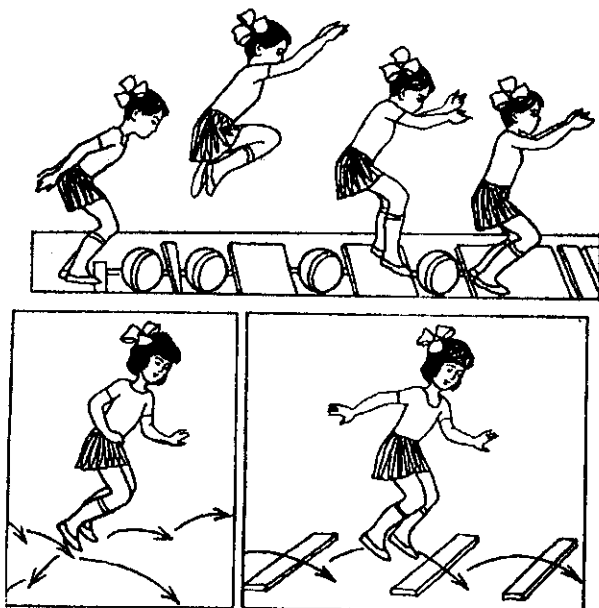
**To'siqlar bo'ylab yugirish**



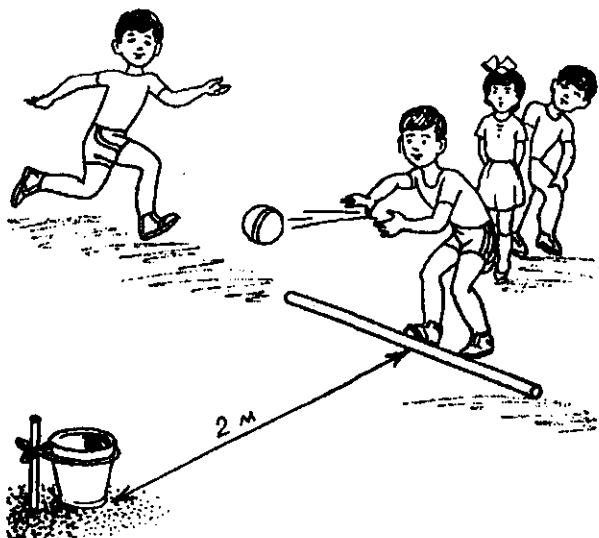
# Arqon bilan sakrash



### Yo'laklar bo'ylab sakrash



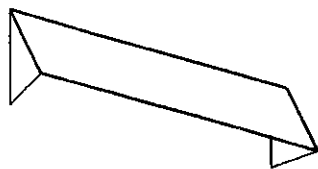
### Koptokni korzinaga tushirish



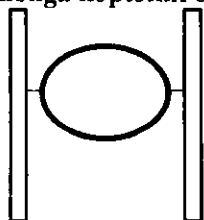
**Yoy tagidan emaklab o'tish**



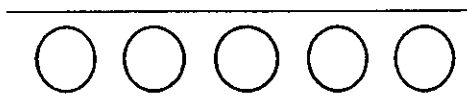
**Skameyka ustida yotib tortilib o'tish**



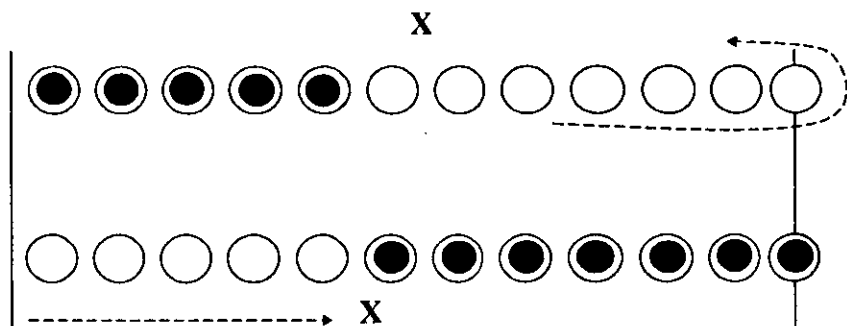
**Nishonga ko'ptokni otish**



**Gardishlar bo'ylab sakrab o'tish**



**Buyumlarni qo'yib chiqish**



**To'pni olib yurish**



Bu uskunalar bilan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish bolalarda nafaqat dam olish, mustaqillikni tarbiyalash, do'stlik, mehr-oqibat, vatanparvar fazilatlarini shakllantiradi, balki bolalarda harakat faolligini oshiradi, ularda kuch qobiliyatlarini, koordinatsion qobiliyatlarini, chidamlilik va egiluvchanlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. Bunday sport bayramlariga ota-onalar, pedagogik jamoasini va boshqalar taklif qilinadi. Bu esa sport bayramini yuqori darajada o'tishiga ko'maklashadi.

Pedagogning roli azaldan yetakchi bo'lib kelgan, hozirgacha ham bolalarni tarbiyalashda va ta'lim berishda asosiy xizmat qiladi. Oldingi zamon davrida bolalarga faqat iste'dodli pedagoglar tarbiya berishi mumkin degan fikrni oldinga surganlar. Lekin mashhur pedagog V.A. Suxomlinskiy fikricha, bolalar tarbiyasi – muhim ijtimoiy qarz. Kelajak yangi avlodni tarbiyalashda har bir kishi o'z hissasini qo'shishi mumkin. Ular tarbiyalash jarayonida o'z san'atini, mahoratini ko'rsata oladi. Bolalarni tarbiyalashda yuqori darajali ustoz, rassom, shoir san'atkor bo'lib qolishi mumkin.

Har tomonlama garmonik rivojlangan, vatanparvar barkamol avlodni tarbiyalovchi zamonaviy jismoniy tarbiya o'qituvchisi - pedagog qanday bo'lishi kerak? Eng avvalo bu o'qituvchi - pedagog o'z siyosatiga, ijtimoiy bilimga ega bo'lishi kerak hamda individual va kasbiy sifatlari, axloqiy tayyorgarligi, yuqori darajali bo'lishi lozim. Masalan yolg'on gapirishni yoqtirmaydi, talabchanlik o'rinni bo'lishi lozim, (bezor, to'palonchi, yoqimsiz fazilatlar) shu kabi masalalar tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Maktabda pedagogning roli yuzasidan bir misol. Bir o'quvchi hamma fandan "2" bahoga o'qiydi. Qaysi fan bo'lmasin, shu bahodan yuqori ololmaydi. Maktabga yangi matematika o'qituvchisi keladi. U o'zi o'tkazgan darsda shu bolaga hech narsaga javob bermagan bo'lsa ham "5" baho qo'yadi. Albatta bu pedagogik jamoa o'rtasida katta muhokamaga aylanadi. Biri uni haydash kerak, u mutlaqo pedagog bo'la olmaydi. Boshqalari boshqa jazolash chorasini ko'rsatishadi, hatto sudga berishni ham gapirishadi. Boshqacha gapirganda, birorta o'qituvchi bu yosh pedagogni yonini olmadi. Katta pedagogik jamoani fikri bir narsaga kelib taqaladi: "Biz bu dangasa, bezor, hech narsani bilmaydigan, savollarga mutlaq javob bermaydigan o'quvchiga "2" baho qo'yamiz, u domla hech ham javob bermasa "5" baho qo'ysa! Demak biz yomon o'qituvchilar, u esa yaxshi!". Bundan kuchliroq ham so'zlar aytildi. Yoshning so'zlariga hech kim quloq solmadi. U juda hayajon-

lanib va achinib gapirar edi: “O‘zingiz o‘ylab ko‘ring, hammangiz ikki qo‘yaverib o‘z kuchiga, bilimiga ishonmay qo‘ydi va o‘qimaydigan bo‘ldi. Men ham ikki qo‘ysam yaxshi tomonga o‘zgarish bo‘ladimi? Yo‘q! Shuning uchun men “5” baho qo‘ydim”. Lekin buni hech kim qo‘llab-quvvatlamadi.

Bu o‘qituvchi-pedagoglar orasida bo‘layotgan fikr-mulohazalar, ikkichi o‘quvchi esa “5” bahoni qanday qabul qildi. U kechasi bilan uxlamay chiqdi. “Nima uchun menga “5” qo‘ydi? Javob berolmadimku? Balki menga ishongandir?”. Xullas, o‘quvchi keyingi matematika darsiga yaxshilab tayyorlanib boradi va ijobiy javoblar beradi. Keyin boshqa fanlardan ham o‘z baholarini o‘zgartirib boradi. Mana sizga bitta pedagogning psixologik ta‘siri.

Pedagog bolalar psixologiyasini, o‘zining psixologiyasini yaxshi bilishi kerak hamda uni boshqarib borish imkoniyati bo‘lishi kerak.

Shaxsning ma‘naviy va jismoniy imkoniyatlarini ochish hamda rivojlantirish, ular negizida o‘quvchi yoshlarda mustahkam axloqiy sifatlarni shakllantirish, bolalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini tashkil etish O‘zbekiston Respublikasida barkamol avlodni tarbiyalashning muhim vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya – bolalar, yosh avlod shaxsining ushbu xususiyatlari va sifatlarini rivojlantirishning milliy-tarixiy ildizlariga ega bo‘lgan qudratli omili sifatida xalq og‘zaki ijodida, sharq mutafakkirlarining asarlarida, xalq pedagogikasida ham o‘z aksini topgan. Shu boisdan mamlakatimizning bugungi kunida o‘quvchilarni ham jismoniy, ham ma‘naviy-estetik jihatdan komillikka erishishlari uchun mos sharoit yaratish hukumatimizning doimiy diqqat markazidir.

### **Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi**

Maktabgacha ta‘lim muassasalarida musobaqalar o‘tkazishning maqsadi, bolalarda harakat faolligini oshirish, ularda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishni uyg‘otish hamda mustaqillikni tarbiyalash.

Musobaqalar bolalarning maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida olgan bilim va harakat ko‘nikma, malakalarni aniqlash, ularning jismoniy tayyorgarligini va qiziqishini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, ularda iroda, tirishqoqlik, yuqori natijalarga erishishga intilish, bellashuvlarda vijdonan va halollik bilan qatnashish, raqibga do‘stona munosabat fazilatlarini tarbiyalaydi.

Musobaqalarning o'tkazilishi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rganilgan harakat ko'nikma va malakalari hosil bo'lgan mashqlardan iborat bo'lishi lozim, ya'ni tarbiya jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida turli-tuman yugurish turlarini, sakrash usullarini, otish va ilish qoidalarini, raqs mashqlarini va akrobatik harakatlarni, mo'ljalga irg'itishni, estafeta o'yinlarini, makkisimon yugurishlar, emaklab va to'rt oyoqlab yurishlar va h.k.larni o'rgatadilar. Shu harakatlar asosida musobaqalar o'tkaziladi.

Tarbiyachi bu musobaqalarni o'tkazish uchun qanday tayyorgarlik ko'rishlari kerak? Avvalo, musobaqa o'tkazish rejasini tuzish, muhokama qilish va tasdiqlab olish zarur. So'ng uni o'tkazish uchun zarur bo'lgan uskunalarni ta'minlaydi hamda musobaqa o'tkazish joyini bezatadi – musobaqa bayram tarzda o'tilishi maqsadga muvofiqdir.

Musobaqaga ota-onalar, maorif vakillarini va boshqalarni taklif qiladilar. Musobaqa o'tkazish uchun hakamlar belgilanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida (7-10 yosh) mushak kuchlari oshib boradi va bola skeleti shiddatli rivojlanadi. Sutli tishlar doimiyga almashadi. Bola uy sharoit muhitidan yoki bog'cha sharoitidan, maktab hayot sharoitiga o'tadi va zaruriy mehnat malakalarini egallaydi. Bolalar va kattalar bilan bo'lgan munosabatlari oshib boradi, hayotni, tabiatni anglashga qiziqishi oshadi. Infeksiya kasalliklari kamayadi va yengil o'tadi. Albatta, bu bolalar kichik yoshda ko'p kasal bo'ladi degan gap emas. Ota-onalar bola salomatligining mana shu xususiyatlarini to'g'ri tushunishi va ularni nazorat qilib borishiga bog'liq.

Umuman bolalarning organizmi rivojlanishi ustidan nazorat olib borish va tasavvur qilish uchun yosh ota-onalarga farzandining dunyoga kelish davridan nazorat daftarini tutish tavsiya qilinadi. Unda har oyda tana og'irligining oshib borishi, bo'yining o'sishi, bolaning psixomotor rivojlanishi, emlash vaqtlarini yozib borish va boshqalarni muntazam yozib borish lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilari tez har tomonlama garmonik rivojlanadilar. Har tomonlama jismoniy rivojlangan, chiniqqan va irodali insonlarni tayyorlashda musobaqalar pedagogik jarayonining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Har bir musobaqa yaxshi, muvaffaqiyatli o'tishi uchun unga tashkiliy va amaliy nuqtayi nazardan chuqur va jiddiy tayyorgarlik ko'rish kerak. Umuman olganda har bir musobaqa ishlab chiqilgan nizom va sport taqvimini asosida o'tkaziladi.

Musobaqalarni o'tkazishdan maqsad bolalarda harakat faolligini oshirish, ularda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish hamda mustaqillikni tarbiyalashdir.



Musobaqalar jismoniy tarbiya tizimida pedagogik jarayonning ajralmas qismi bo'lib, chiniqqan, irodali, har tomonlama jismoniy rivojlangan insonlarni tarbiyalashga qaratilgan. Har bir musobaqa chiroyli, samarali o'tishi uchun uni jiddiy va bilimga suyangan holda tayyorlash kerak. Bu tayyorgarlik odatda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan musobaqalar to'g'risida Nizom-dastur ishlab chiqiladi va pedagogik kengashda muhokama qilinadi hamda tasdiqlanadi, so'ng sinf rahbarlariga tarqatiladi.

Musobaqalar boshlanishidan oldin sport hakamlar guruhi tuziladi. Uni boshqarib boruvchi albatta sportni yaxshi biladigan, tushunadigan o'qituvchilardan yoki shu maktabda ko'zga ko'ringan yuqori sinf o'quvchi-sportchilaridan bo'lishi mumkin. Ko'pincha bunday musobaqalarni o'tkazishni maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshqarib boradi. Sport hakamlar guruhida 2 ta komissiya tashkil qilinadi (mandat va tibbiy komissiyalar). Mandat komissiyasi musobaqada ishtirok etuvchi o'quvchilarni musobaqaga qo'yish-qo'ymaslik masalalarini hal qiladi. Tibbiy komissiya esa birinchi navbatda musobaqada ishtirok etuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tishini talab qiladi hamda u musobaqa jarayonida tibbiy xizmat qilishni ta'minlaydi, tashkil qiladi. Sport musobaqalari har doim bayramona o'tkaziladi. Shuning uchun ham, o'tish joyini plakatlar, bayroqlar, chaqiruvlar, devoriy gazetalar va boshqalar bilan bezatilishi, tashqi ko'rinishi talabga javob berishini ta'minlanganligi tarbiyaviy ahamiyatga ega. Bu sport bayramini ochilishidan oldin saf mashqlari, yurish ko'riklari, shu jumladan, har xil ko'rgazmali bellashuvlar ham o'tkaziladi.

Katta musobaqalarda imkoni bo'lsa, malakali sharhlovchilarni jalb qilish maqsadga muvofiq. Bu albatta barcha mehmonlarga, o'quvchilarga natijalar to'g'risida aniq ma'lumot berib turish imkoniyatini yaratadi.

Tajribali tashkilotchilar sport musobaqalari chiroyli o'tishi uchun to'la ssenariy yoziladi: qayerda bo'lib o'tishi; ishtirok etuvchilar soni (har bir sinf bo'yicha); jamoa tarkibi (nechta o'g'il, nechta qiz); bildirgilarni kimga topshirish; musobaqalarni boshqarib boruvchi va h.k. Musobaqalar shaxsiy, jamoalararo va aralash bo'lishi mumkin.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirok etuvchilar o'rtasida g'oliblik uchun bellashadilar; aralash musobaqalarda ham g'olib chiqqan shaxs aniqlanadi, ham g'olib sinf jamoasi aniqlanadi.

Ma'lumki, sog'lom, jismonan baquvvat, har tomonlama jismoniy rivojlangan insonni tarbiyalash uchun haftada 2 soat o'tiladigan jismoniy tarbiya darslari yetarli emas. Darsdan tashqari sport to'garaklari, sog'lomlashtirish guruhlarini tashkil qilish, har xil o'yinlar, bellashuvlar, sport bayramlari, konkurslar va shu kabilarni tashkil qilish va o'tkazish yuqorida qayd etilgan vazifalarga nisbatan javob bera oladi. Shunday bo'lar ekan, boshlang'ich sinf o'qituvchilari nimalarni qila oladi, ishlarni nimadan boshlashi lozim?

Birinchi navbatda har bir o'quvchi musobaqalarda ishtirok etish uchun tibbiy ko'rikdan o'tishi kerak. Faqat tibbiy ko'rikdan o'tgan, sog'lom bola musobaqalarga qo'yilishi mumkin.

Ikkinchidan, har bir o'qituvchi o'ziga yordamchilar tayyorlashlari lozim. Ular hakamlar sifatida va boshqa tashkiliy ishlarda yordam beradilar. Bunday yordamchilarni yuqori sinf o'quvchilaridan tanlash mumkin. So'ng musobaqa o'tadigan joyni, bayonnoma va boshqa mayda qurollarni (bayroqchalar, arqonchalar, sekundomer, metr, haskash, kurak va h.k.) ni tayyorlash kerak. Musobaqa bayram tarzida o'tishi maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan qanday musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish mumkin? Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan birinchi navbatda maktabda jismoniy tarbiya dasturining bo'limlari asosida yengil atletika (30 m yugurish; 4x10m makkisimon yugurish; turgan joyidan va yugirib kelib uzunlikka sakrash; to'gridan yugurib kelib balandlikka sakrash (ehtiyotlik bilan); koptokni uzoqqa irg'itish); gimnastika; tortilish; umbaloq otish, kuraklarda tik turish va boshqalar; sport o'yini; futbol; to'pni darvozaga tepish; oyoq va bosh bilan o'ynash: basketbol (to'pni 1-2 metr naridan korzinaga tushirish; suzish; shu jumladan shu bolalar yoshiga to'g'ri keladigan shashka va shaxmat, stol tennisi, badminton o'yinlaridan musobaqalarni tashkil qilish mumkin. Bulardan tashqari ayrim elementlardan ham musobaqalar tashkil qilish mumkin. Masalan, arqon bilan sakrash; joyidan kim uzoqqa sakrash va h.k.lar. Bunday musobaqalar o'tkazishning tarbiyaviy ahamiyati juda katta.

Namuna sifatida quyida bir musobaqani tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bayon etiladi. Eng avvalo shaxsiy birinchilikda eng yaxshi natijalarni aniqlab, sport musobaqalarida ishtirok etuvchi jamoalarni tuzish lozim, so'ng sinflararo musobaqalar o'tkaziladi. Shuni ham aytish kerakki, agarda faqat sinf birinchiligi o'tkazilsa, Nizom va sport taqvimini yozilishi shart emas. Og'zaki e'lon qilinadi va o'tkazilaveradi. Maktab birinchiligida Nizom yoziladi.

Misol, tennis bo'yicha 1-sinf o'quvchilari ichida birinchilik. Bu musobaqani o'tkazishdan oldin og'zaki e'lon qilinadi, tushuntiriladi va har bir sinf o'qituvchisi ishtirok etuvchilar ro'yxatini tuzadilar. So'ng bayonnomalar tayyorlaydilar:

### 1-sinf bo'yicha

F.I.Sh	t/s	Natijalar										Jami	O'rin
Xujayev R.	1	■	3:1	2:3	3:1	2:3	3:2	3:1	3:1	3:2	6	I	
Maxmudov S.	2	1:3	■	3:2	3:1	1:3	2:3	3:1	2:3	3:1	4	III-V	
Karimov E.	3	3:2	2:3	■	1:3	1:3	3:2	1:3	2:3	3:1	3	VI-IX	
Xalilov E.	4	1:3	1:3	3:1	■	3:2	3:1	2:3	3:1	2:3	4	III-V	
Jalolov T.	5	3:2	3:1	3:1	2:3	■	1:3	1:3	2:3	1:3	3	VI-IX	
Yusupov K.	6	2:3	3:2	2:3	1:3	3:1	■	3:2	3:2	3:2	5	II	
Safayev O.	7	1:3	1:3	3:1	3:2	3:1	2:3	■	3:1	2:3	3	VI-IX	
Jumayev T.	8	1:3	3:2	3:2	1:3	3:2	2:3	1:3	■	1:3	3	VI-IX	
Oripov A.	9	2:3	1:3	1:3	3:2	3:1	2:3	3:2	3:1	■	4	III-V	

Sport bayramlarida ishtirok etuvchilar soni Nizomda aniq ko'rsatilgan bo'lib, ayniqsa boshlang'ich sinflarda imkoni boricha ko'proq bo'lishi kerak. Sport bayrami jarayonida musobaqalarni o'tkazish uchun yordamchilar tayyorlanadi. Ularning vazifalari: protokollar, sekundomer, metr va boshqa zarur narsalarni tayyorlash. Shu jumladan shu musobaqalarni o'tkazish yo'llari, usullari ishlab chiqiladi.

### Ona Vatanim – Go'zal yurtim

#### 1. Zanjir yasash (5 o'g'il + 5 qiz)

10 m li masofada chizilgan chiziqning ikki tomonida bittadan savat qo'yilgan. O'yin boshlash joyidagi savatga 10 ta 60 sm li plastmassa gardishlar qo'yilgan, ikkinchi savatga 9 ta kichik koptoklar tashlangan har bir jamoaning birinchi turga o'yinchining qo'lida bittadan kichik koptok. Signal bo'yicha birinchi turgan o'yinchilar savatdan gardishni olib, gardish bilan sakrab old tomon yuguradilar. Ikkinchi savat oldiga yetganda, gardishni yerga qo'yib va ichiga tushib, koptokni o'z jamoasi

tomon yumalatadi. Poylab turgan keyingi o'yinchi koptokni ilib olib oldidagi savatdan gardishni olib, old tomon sakrab yuguradi va birinchi ishtirokchini oldiga yetganda gardishni yerga qo'yib ichiga tushib, koptokni o'z jamoasi tomon yumalatadi, so'ng qo'llarni yonga uzatib, o'rtog'ini qo'lini ushlab turadi. O'yin shu tarzda davom etadi.

Hamma 10 kishi mashqni bajarib bo'lgandan keyin, koptokli savatga yaqin turgan bola savatdan koptok va o'zining gardishini qo'liga olib qarama-qarshi turgan savat tomon yuguradi va 2 m yetmasdan, chiziqni bosmasdan turib koptokni savatga otadi va gardishni savat oldiga qo'yadi, tushmasa takror otadi (koptokni tushirish shart) so'ng o'yin boshlash chizig'i oldida turadi. Koptok savatga tushgandan keyin, ikkinchi ishtirok etuvchi shu tarzda o'yinni davom etadi. Qaysi jamoa oldin bo'lsa, g'olib hisoblanadi.

Tayyorlov mashqlar: gardish bilan turli mashqlarni bajarish: belida aylantirish, gardish bilan sakrash, gardish yumalatish, gardish bilan qadamma-qadam bosib o'tish; savatga kichik koptokni 1-1.5 – 2.0 – 2.5 m masofadan otib tushirish; kichik koptok bilan turlicha mashqlarni bajarish: devorga otib ilish, devorga otilgan koptok yerga tushib sapchigan koptok ustidan sakrash, yerdan sapchigan koptokni ilib olish, koptokni tepaga otib ilish, koptokni o'z atrofida yerga urib yurish va h.k.

#### 2. Kim chaqqon (5 o'g'il + 5 qiz)

10 m masofada chizilgan chiziqning bir tomonidan 6 ta tushaklar uzunasiga yonma-yon va chiziq oldida savat qo'yilgan. Har bir tushak o'rtasida balandligi 40-50 sm bo'lgan 6 ta yoy qo'yilgan. Chiziqning ikkinchi tomonidan ham savat qo'yilgan, savat ichida 10 ta puflangan pufaklar.

Signalga asosan har bir jamoadan birinchilari birinchi yoyni tagidan emaklab, ikkinchi yoyni ustidan oshib o'tib, uchinchisini tagidan va shu kabilar o'tib savat tomon yugurib, savatdan bitta pufakni olib orqa tomon yuguradilar va jamoa oldida turgan savatga pufakni tashlaydi, so'ng birinchi turgan bolani kaftiga uradi. Shu tarzda o'yin davom etadi. Qaysi jamoa oldin yakunlasa, g'olib va eng chaqqon bolalar hisoblanadi.

Tayyorlov mashqlar: pufak puflash mashqlari; akrobatik mashqlar; g'ujanak bo'lib oldinga, orqaga tebranish yon tomonlarga dumalash; emaklab yurish va buyumlardan oshib o'tish; yoylar tagidan emaklab o'tish va ustidan oshib o'tish; tez yugurishlar.

3. "Xokkey" 8 m masofa bo'ylab 6 ta buyumlar qo'yilgan (to'ldirma to'p, bayroqcha, kegli va h.k) va 8 m li masofa chizig'ining

oxirida vertikal chiziqdan 1.5-2 m old tomonda darvozalar qo'yilgan. Masofaning boshlanishidagi vertikal chiziq oldida bittadan klyushka va tennis koptogi. Signalga asosan har bir jamoasida birinchilari klyushka bilan koptokni buyumlararo yumalatib jarima chizig'idan darvozaga uradilar. Darvozaga tushmasa, takror urish kerak. Tushgandan so'ng aksincha harakat bilan orqaga qaytadilar va keyingi o'yinchiga topshiradilar. O'yin shu tarzda davom etadi. Birinchi tugatgan jamoa g'olib chiqadi.

Tayyorlov mashqlar: kichik koptokni 2-3 m masofadan klyushka bilan devorga urish; juft-juft bo'lib bir-biriga har xil (1-2-3 m) masofadan urish va ilish; kichik koptokni klyushka bilan har xil yo'nalishda olib yurish; koptokni darvozaga har xil masofalarda urib tushirish.

#### 4. "Kim oldin?"

10 m li masofa bo'ylab chizilgan chiziqning ikki uch tomonida vertikal chiziq chizilgan. Jamoa oldidagi chiziqda ikkitadan to'p (futbol, voleybol) ham o'tirg'ichda harflar qo'yilgan. Signalga asosan har bir jamoadan birinchi turgan o'yinchilari o'tirg'ichdan bitta harfni olib (o'g'il) futbol to'pini oyog'i bilan tepib yoki (qiz) voleybol to'pini qo'llari bilan yerga urib old tomon yuradilar va masofa oxirida turgan ilmoqlarga harfni osadilar, so'ng orqaga oldinga harakat bilan yuguradilar va keyingi turgan o'z jamoa a'zosiga uzatadi. Shu tarzda o'yin davom etadi. O'yin oxirida ilmoqlarda "Ona Vatanim – Go'zal yurtim" so'zlari yoziladi. Birinchi tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Tayyorlov mashqlar: futbol to'pini oyoq bilan bir-biriga uzatish; to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab tepib yurish; to'pni buyumlararo tepib yurish; to'pni bir-biriga uzatish; to'pni yerga chap va o'ng qo'l bilan urib yurish; buyumlararo to'pni olib yurish.

#### 5. "Qadamma-qadam"

10 m li masofa bo'ylab chizilgan chiziqning boshlanish tomonida 2 ta gardish ikkinchi tomonida ilg'ichlar. Har bir jamoadan birinchi turgan o'yinchilar gardishni yonma-yon qo'yib qadamlab masofa bo'ylab o'tadilar va ilg'ich oldida qo'yilgan harflardan birinchi ilmoqqa osadilar hamda ikkala gardishni olib orqaga qaytadilar va o'z jamoasining keyingi o'yinchisiga topshiradi. U o'yinchi ham gardishlarni olib yonma-yon qo'yib qadamma-qadam bosib, ilg'ichlar oldiga o'tadi va ikkinchi harfni olib birinchi osilgan harfni yoniga osib, ikkala gardishni olib o'z jamoasi tomon yuguradi va keyingi o'yinchiga topshiradi. O'yin shu tarzda davom etadi. Oxirgi o'yinchi oxirgi harfni osganda "Olimpiada-O'zbekiston" so'zlari yoziladi. Qaysi jamoa oldin xatosiz

yozib bo'lsa g'olib hisoblanadi. Bu o'yinda xatolar ham hisobga olinadi. Har bitta xato yozilishiga 1 ochko jarima beriladi.

Tayyorlov mashqlar: gardish bilan turli mashqlar bajarish; yugurish, sakrash, dumalatish; har xil konkurslar va estafetalar; harflardan so'zlar yasash konkursi; tez yugurishlar.

6. "sakrovchilar" gardish bilan sakrab old tomonga yuguradilar va qarama-qarshi chiziq oldida qo'yilgan buyumlardan birini olib gardish bilan orqaga qaytadilar. Gardish kutib turgan o'yinchiga beriladi, buyum esa chiziq oldida qo'yiladi. Shu tarzda o'yin davom etadi. Qaysi komanda xatolarga yo'l qo'ymasdan o'z jamoasiga tegishli hamma buyumlarni olib o'tsa, shu jamoa g'olib chiqadi.

Tayyorlov mashqlar: gardish bilan bajariladigan har xil mashqlarni takror bajarish.

7. "Rasm chizish". Ishtirok etuvchilar 5 o'g'il va 5 qiz 10 m masofaning bir tomonida chiziq oldida ikkala jamoalar turadilar. Ikkinchi tomondagi chiziq orqasida ertak qahramonlari asosida rasmlar kublar qo'yilgan. Har bir jamoadan ishtirok etuvchi yugurib borib bitta kubni qo'yadi, ikkinchisi davom etadi va shu tarzda o'yin davom etadi, qaysi jamoa rasmni xatosiz birinchi bo'lib yasasa, g'olib chiqadi.

Tayyorlov mashqlar: kublar bilan har xil estafeta, konkurslar, tez yugurishlar o'tkazish.

8. "Katta estafeta". Jamoa 10 kishidan iborat bo'lib 5 o'g'il va 5 qiz. Masofani bir tomonida jamoalar, ikkinchi tomonida 5 ta gardish, 5-qo'g'irchoq, 5-qo'g'irchoq kiyimi, 5-stulchalar. Har bir jamoadan birinchi turgan ishtirokchilar masofa bo'ylab yuguradi va chiziqqa yetgandan so'ng bir gardishni olib chiziqdan 1 m nariga qo'yadi va o'z jamoasi tomon yuguradi. Qo'lini uzatib turgan o'yinchini qo'lga urib estafetani topshiradi. Ikkinchi o'yinchi o'yinni davom ettiradi. Chiziqqacha yugurib borib, bitta gardishni olib, oldingi o'yinchi qo'yan gardishdan yana 1 m nariga gardishni qo'yadi va orqaga, jamoa tomon yugurib keyingi o'yinchiga estafetani topshiradi. Shu tarzda o'yin davom etadi 5 gardishlar oralig'i 1 m yonma-yon qo'yilgandan keyin, shu usulda navbati bilan gardish ichlariga bittadan stulchalar qo'yilib chiqiladi, so'ng har bir stulga bittadan qo'g'irchoqlar o'tkaziladi. Qo'g'irchoqlarni o'tkazishdan oldin uning ko'ylagini kiyintirish lozim. Endi o'yin aksincha harakatlar bilan boshlanadi. Har bir o'yinchi navbatma-navbat yugurib borib stulchadan qo'g'irchoqni olib ko'ylagini yechib chiziq oldiga (dastlabki joyiga) qo'yadi va estafetani keyingi o'yinchiga topshiradi. Shu tarzda stulchalar, gardishlar dastlabki o'z

joyiga yig'ib qo'yiladi. Birinchi bo'lib yig'ishtirib qo'ygan jamoa g'olib chiqadi.

9. "Kim uzoqqa sakraydi?" Ishtirok etuvchilar 5 o'g'il va 5 qiz. Jamoa a'zolari ketma-ket turgan joyidan uzunlikka sakraydilar. Lekin ikkinchi o'yinchi birinchi uzunlikka tushgan chiziqdan boshlaydi. Bu sakrab tushgan chiziqdan 3 o'yinchi sakraydi va shu kabi davom etiladi. Jamoaning hamma a'zolari sakrab bo'lgandan so'ng umumiy natija o'lchanadi. Uzoqqa sakragan jamoa g'olib chiqadi.

Sport bayramini tashkil qiluvchi rahbarlar 1-1.5 soat bayramdan oldin kelishlari kerak va yana bir marta o'tkazish joyini tayyorgarligini ko'rib chiqish kerak. Shu jumladan sport uskunalari, magnitafonga yozilgan kassetalar, turli sovrinlar, diplom va faxriy yorliqlar, kublar, koptoklar, arqonlar va shu kabilar. Bulardan tashqari hamma tarbiyachilar bilan sport bayrami rahbari instruktaj o'tkazishi lozim (kim nima qilishi kerak, nimaga javob beradi va boshqalar). Sport bayrami boshlanishidan yarim soat oldin ishtirok etuvchi bolalarni oldindan kelishilgan joyga to'playdilar va hammani tekshirib ko'radilar. Hamma keldimi yo'qmi? Shuning uchun bir narsani hisobga olish kerak-agarda ishtirokchilardan kimdir kelolmay qolsa, o'rniga zaxiradagi bola kirishiga to'g'ri keladi.

10-15 daqiqa boshlanishidan oldin hamma ishtirok etuvchilar bayramni o'tkazish joyiga boshlanishiga tayyor holda chiqadilar. Sport bayramini tabriknoma bilan bog'cha mudiri ochadi. Albatta bayram yuqori darajali, chiroyli o'tishi uchun bayramni ochilishida bayroq ko'tariladi. Ko'tarishga har bir guruh sardorlari chiqadilar. Bayroq ko'tarilgandan so'ng saflanish va qayta saflanish, yurish mashqlari-ko'rik boshlanadi, hakamlar baholaydilar.

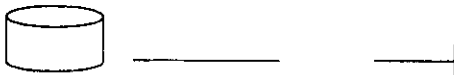
Agar tashkiliy qo'mita a'zolari asosida video, foto ishqivozlari bo'lsa juda yaxshi bo'lar edi. Agarda yo'q bo'lsa, ularni chetdan ta'minlash maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Masalan: "Salom Sportlandiya" mavzusi asosida o'tkaziladigan sport bayrami misol sifatida keltirilgan. Yuqorida aytilgandek, sport bayramiga turli-tuman chiqishlar, o'yinlar, konkurslar, estafetalar, yakkama-yakka va komandali bellashuvlar, emblema va sport formalarining konkursi. Demak, tabrik so'zlardan so'ng sport bayrami "Salom Sportlandiya" ochiq deb elon qilinadi.

1. Undan keyin bayramni olib boruvchi komandasiga binoan hamma guruhlar – jamoalar saflanadilar va hakamlar sport forma-si va emblemani baholaydilar.

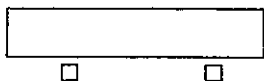
2. Keyingi ko'rik saflanish, qayta saflanish, safdan yurish va burilishlar. Yurish turlari chiziqlar bo'ylab yurish, doira bo'ylab yurish, o'rtadan yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tadan bo'lib yurish va shu kabilar. Hakamlar baholaydilar va natija elon qilinadi.

3. "Nishonga tushir".  
2.5-3 m



Komanda 5 kishidan iborat (qiz va o'g'il bolalar aralash). 5 ta kichik koptok. Har bir komanda a'zosi 1 tadan koptok tashlaydi. Qaysi komanda ko'proq tushirsa g'olib chiqadi.

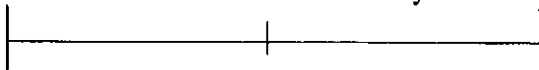
4. Keyingi o'yin "Quvnoq musobaqalar"



5. "Musiqaga quloq sol" – o'g'il va qiz bolalar alohida. Musiqa ohangiga mos harakatlar "**Raqs mashqlari**".
6. "Ishqibozlar konkursi" tanaffus-pauza vaqtida – arqon tortish (ota onalar va boshqa kattalar) 2 jamoaga bo'linib (6 tadan) jamoa bo'yicha tortib o'tishga harakat qiladilar. Chiziqdan tortib o'tgan jamoa g'olib hisoblanadi.

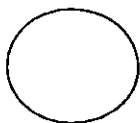


7. "Sardorlar konkursi" - "Kim tez o'raydi"



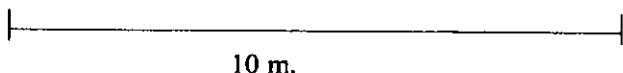
tez o'rab kim o'rtadan oldin o'tsa g'olib bo'lib chiqadi

8. "Tarbiyachilar konkursi" - kim ko'proq aylantira oladi – 30 soniya davomida. Komanda 6 kishidan iborat. Bu bellashuvda ham shaxs birinchiligi va jamoa g'olibligi aniqlanadi.





9. “Aralash estafeta” juft-juft bo‘lib sport buyumlari bilan turli harakatlarni, mashqlarni bajarish.



Bulardan tashqari, azaldan, ayniqsa, hozirgi paytda qizlar, bo‘lajak onalarga katta e‘tibor berilmoqda, chunki “Sog‘lom onadan sog‘lom farzand tug‘iladi”. Shu borada, Sergeli tumani 300 maktab-kollejda tajriba asosida “Balli qizlar” sport bayrami ssenariysini tavsiya qilamiz. Ishtirok etuvchilar 9-11 sinf o‘quvchilari.

“Balli qizlar” sport bayrami. O‘zbek ayollari sarvqad, qalamqosh, bo‘lishni orzu qilganlar. Bunga ularni haqlari bor. Zero ular To‘maris, Barchinoy, Shirin-u Zuxrolar avlodi.

Respublikamiz Prezidenti I.A. Karimovning “Sog‘lom avlod uchun” shiori, “Kamolot” jamg‘armasining ta‘sir etish mustaqil O‘zbekistonning munosib quruvchilari va ma‘naviyatimiz faxrini tarbiyalashga qaratilgan. Shu nuqtayi nazardan xalq ta‘limi tizimida qizlarning jismoniy va ma‘naviy tarbiyasi dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Markaziy Osiyoda qadimda qizlar tarbiyasiga jiddiy ahamiyat berilgan. Masalan, Zardusht dinida ayol siymosi yuqori darajaga ko‘tarilgan. Hindlarning uchinchi asrda yaratilgan “Kamasutra” kitobida qiz bolaning 64 talabni pinhona o‘zlashtirib olmog‘i zarur deyilgan. Unga, masalan, qo‘shiq aytish, raqs tushish, sozchilik, fasoqat (chiroyli so‘zlash) munavvarlik, guldasta tuzish, qo‘g‘irchoq yasash, chevarlik, ozodlik, yuz harakatlarini tushunish, o‘z tuyg‘usini so‘zsis ifoda eta olish ro‘yxushlik, akrobatik holatlarini o‘zlashtirish kabi bilimlar kirgan.

Olmon mutafakkiri Yoxan Hatfrid Xarder o‘zining “Insoniyat tarixi falsafasiga doir g‘oyalar” kitobida yozadi:

“... Negaki , Ovro‘po bu xushkelbat insonlar makon tutgan zamindan uncha uzoq tushmagan ekan ... Din-u san‘at, ilm-u fan-madaniyatimizning bor-yo‘q bisoti, bizning butun g‘ofil ruhimiz – biz ulardan ko‘p yoki oz samara ko‘rgan - ko‘rganimizdan qat‘iy nazar – barchasi ajoyib tarzda takomilga yetgan ana shu xalqlardan kelgan tuhfadir. Insoniyatni bezashi, kamol toptirish lozim bo‘lgan qadriyatlar xuddi shu mamlakatlarda kashf etildi va sinab ko‘rildi. Agarda taqdiri azalning ozoda nafasi bu ruh gullardan biz sari xushbo‘y taratmasa, agarda ushbu xalqlarning yam-yashil novdalari bizning tarvaqaylab

ketgan butoqlarimizga payvand etilmasa va yillar kechishi bilan nasl daraxtimiz tanasini yashnatib yubormasa edi, Ovro'poning shimoliy xalqlari hanuzgacha yovvoyi bo'lib qolaverardi".

Demak, yosh, sog'lom avlod tarbiyasi uchun bo'lajak ona barkamol bo'lmog'i lozimligi, barkamol va dono ayollarimiz bo'lgani uchun Bobil bog'lari, Bibixonim madrasasi va masjidi, Tojmahallar bunyod etilgani bejis emas. "Sog'lom avlod uchun" istiqbol dasturini amalga oshirish maqsadida yosh qizlar, bo'lajak onalarni sog'lom qilib tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir.

Afsuski, qadimdan davom etib kelgan qizlarni jismonan chidamli va epcil qilib tarbiyalash an'analariga befarq qarab kelinmoqda. Oqibatda farzandlar tug'ilishi, ularning nozikligi, rivojlanishi berilgan ma'lumotlarga qaraganda ko'ngildagidek emas. Kasalliklar chaqaloqlar orasida yildan yilga oshib bormoqda. Sog'lom zurriyot masalasi bugungi kunda dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Yuqorida qayd etilganidek, sog'lom onadan, sog' farzand tug'iladi. Bu esa bo'lajak onaning jismoniy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish, ularga jinsiga munosib zaruriy bilimlarni berish, harakat ko'nikmalarini shakllantirishning milliy ko'riklarini tadqiq va tatbiq etish vazifasini kun tartibiga qo'yadi. Shu boisdan mahalliy millat qizlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi hamda munosabatini aniqlash, mustahkamlash har bir o'qituvchining muhim vazifalaridan biridir.

### **Maktabda sport bayramining ahamiyati va uning maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasidagi o'rni**

Vatan uchun ham, har bir oila uchun ham eng avvalo sog'lom farzand tarbiyalanishi kerak. Hozirgi paytda statistika bo'yicha respublikamiz aholisining taxminan 30 % li salomatlik garovi bo'lgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadi. Achinarlisi, xotin-qizlarning bu boradagi ko'rsatkichi 6 % ni tashkil etarkan, xolos. Sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, jamiyatga mos tarzda tayyorlash – bugungi kun onalariga ko'p jihatdan bog'liq. Demak onalar, ayollar salomatligi, ularning jismonan sog'lom, ma'nan yetukligi farzandlarimiz kamoloti va jamiyatimiz rivojining bosh omillaridir.

Boy qo'lyozmalar turli xil manbalar, ajdodlarimiz uzoq o'tmishda ham jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib kelganligidan ogoh etadi. "Alpomish", "Barchinoy", "Qirqqiz", "To'maris" eposlarida

tasvirlanishicha, o'sha davrda ayollar jismoniy tarbiyaga nafaqat qiziqishgan, balki erkaklar bilan tengma-teng musobaqalashishgan. Kezi kelganda yelkama-yelka turib dushmanlarga qarshi jangga kirishgan... Barchinoy, Qaldirg'och, Guloyim va Qirq go'zal timsollari sharq ayolining jismoniy kamoloti va benazir layoqati borligidan darak berib turibdi. Albatta, jismonan kuchli inson ruxan sog'lom ham bo'ladi.

Insonning e'tiqodi kuchli, mustahkam bo'lishi bilan birga badani ham sog', chiniqqan, har qanday mashaqqatlarga dosh bera oladigan bo'lmog'i lozim. Payg'ambarimiz (S.A.V): "Kuchli mo'min kishi Ollah xuzurida kuchsiz mo'mindan yaxshiroq va mahubbroqdir" degandilar.

Salomatlikni tiklashga xizmat qiladigan mashqlar Islom dinida ham qadrlanadi. "... Haj safari ham kishidan har tomonlama sog'lom bo'lishlikni taqozo etadi. Mo'min yashayotgan yeridan to ka'batul-logacha piyoda yurib borishi va u yerda uzluksiz ka'batulloh atrofida aylanishi, Arofat tog'iga chiqishi va ka'baga qaytishi zarur bo'larkan. Bu birinchidan, kishidan mustahkam sog'liq talab etsa, ikkinchidan jismoniy chiniqqan, sabr-bardoshli, irodali va chidamli bo'lishga undaydi. Ayollar ham yuqoridagi barcha riyozatlarni Haj safari davomida erkaklar barobarida tortishlari shart bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, Islom sog'liq uchun nimaki zarur bo'lsa, musulmonlarga buyurgan".

Ona bo'lish – buyuk baxt. Ayniqsa baquvvat, sog'lom har tomonlama yetuk farzandga ona bo'lish yana katta sharafdir. Bunga erishish uchun bo'lajak onalar avvalo sog'lom va ma'lum ta'lim-tarbiya jarayonlari bilan tanishishlari lozim.

Xotin-qizlar, yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish, mahallalarda, oilalarda sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslaxatlar berish lozimdek ko'rinadi. Maktablar o'рта maxsus va oliy o'quv yurtlari hamda ishlab chiqarish korxonalarida sog'lomlashtirish ishlarini olib boradigan mutaxassis. xodimlar tayyorlashni kengaytirish zarur. Shu bois ham maktabda o'quvchi qizlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarining ahamiyati juda katta. Maktabda olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllariga jismoniy tarbiya darsi, darsdan tashqari olib boriladigan sog'lomlashtirish tadbirlari kiradi. Bola maktabga kelguncha 80 % harakatda bo'lar ekan. Faqat 20 % uxlash, dam olish, ovqatlanish va shu kabilarga sarflanar ekan. Mana shu haftalik harakatga bo'lgan talabning 80 %ini butun 11 yil davomida o'quvchilarda saqlab qolishimiz lozim. Ma'lumki, maktabda jadval asosida o'tkaziladigan haftada 2 soat jismoniy tarbiya darsi o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarning 11 %iga javob berar ekan, darsdan tashqari hamma

jismoniy tarbiya tadbirlari haftalik harakatga bo'lgan talablarning 60 %igacha qoniqtirar ekan. Demak, darsdan tashqari olib boriladigan tadbirlarga katta e'tibor berilishi lozim. Bu tadbirlardan biri turli – tuman sport bayramlaridir, ayniqsa “Balli qizlar!” bayrami juda qiziqarli o'tadi. Bunday bayramlarni o'tkazishdan maqsad va vazifalar:

- qizlarda harakat faolligini oshirish;
- hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish;
- o'zaro hurmat va do'stlik fazilatlarini tarbiyalashdir.

### **Sport bayramini o'tkazish jarayonida pedagogik talablar**

Bu qiziqarli sport bayrami samarali o'tishi uchun juda katta tayyorgarlik kerak va jiddiy qarash lozim. Bayram bellashuvida o'rta va yuqori sinflar qatnashishi mumkin. Masalan, 10-11 sinflar yoki 8-9 sinflar o'zaro bellashishlari mumkin. Bu masala oldindan tayyorlanib pedagogik kengashda ko'rib chiqiladi va tasdiqlanadi. “Balli qizlar” bayramida pedagogik jamoa qatnashishi maqsadga muvofiqdir, sinf rahbarlari nazorati ostida o'quvchilar bayramga, musobaqalashishga tayyorgarlik ko'radilar. Har bir beriladigan vazifalar ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirishni bayon etishi lozim.

Sport bayramlari o'quv yili davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan holda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, “Xotin-qizlar kuni”ga, “Navro'z” bayramiga, “Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni”ga, “Konstitutsiya kuni”ga, “Jismoniy tarbiya va sport kuni”ga, “Salomatlik kuni”ga va h.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak, har bir chorakda bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu bayramlarni samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy qo'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariysini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi.

Ishlab chiqilgan sport bayram dasturi asosida hay'at guruhlar o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ishchi guruh bayram o'tkazish joyida bezatishga katta e'tibor bilan qaraydilar. Ayniqsa maydonchalar, sport xonasi va boshqalar kerakli sport anjomlari, buyumlar, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur.

## Sport bayramining o'tkazilishini rejalashtirish

Sport bayramini o'tkazish uchun tuzilgan qo'mitaga maktab direktori, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha aktivistlar va aktiv sportchilari kiradilar. Ular bayram ssenariysini va dasturini ishlab chiqadilar hamda hay'atlar guruhini tuzadilar. Undan tashqari har bir qo'mita a'zolari orasida qilinadigan ishlarni hamda vazifalarni yuklaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruhi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruhlar bayramning ochilish joyi, musobaqa o'tkazish joyi, kerakli buyumlar va sport anjomlari bilan ta'minlaydi; bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruh – ular turli plakatlar, rasmlar, albom, atributlar, emblema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa, tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir guruh-bu jismoniy tarbiya o'qituvchilari – ular bellashuvi dasturi, hay'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shaxslar guruhi "Balli qizlar" bellashuvini o'tkazish ssenariysi tuziladi, aniq o'tkazish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir o'yinda javobgar shaxslar ko'rsatiladi (tajriba yuzasidan).

Sergeli tumani, 300-sonli litsey maktabida "Navro'z" kuniga bag'ishlangan "Balli qizlar" bayramini tashkil qilish va o'tkazish dasturi tuzildi. Bu dastur asosida ssenariy yozildi. Shu borada birinchi navbatda ishchi guruhi tuzildi. Ular 5 kishidan iborat ishchi guruhni tashkiliy ishlari quyidagilardan iborat: bayram o'tish joyini bezatish (plakatlar, devoriy gazetalar, she'rlar, turli bayroqchalar, pufaklar va h.k.lar).

Bulardan tashqari sport bayramida kerak narsalarni hamda samarali o'tkazish uchun zarur buyumlarni ham ishchi guruh a'zolari ta'minlaydilar. Ishchi guruh ishlarini nazorat qilish maktab direktori, harbiy rahbar va jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshqarib bordilar.

"Balli qizlar" bayramini jismoniy tarbiya o'qituvchisi olib boradi. Musobaqa jarayonida vazifalarni qizlar tomonidan bajrilishini va g'oliblarni aniqlash uchun hakamlar hay'ati ishlaydi.

Musiqqa jo'rlaydi. Mehmonlar to'la. Marsh musiqqa ostida birin-ketin 10<sup>a</sup>, 11<sup>b</sup>, 10<sup>v</sup>, 10<sup>g</sup>, 11<sup>a</sup>, 11<sup>b</sup>-sinf jamoasi chiqadilar va belgilangan joyda saflanadilar.

Maktab direktori ularni tabriklaydi va bugungi bellashuvda, o'qishda, shaxsiy hayotida omad hamda baxt tilaydi. Tantanali kechasport bayramini ochilishiga ruxsat beradi.

**Birinchi bellashuv.** Qizlar komandasi 5 kishidan iborat bo'lib basketbol to'pini qo'yilgan 8 buyumlararo olib o'tib, to'pni korzinaga tashlash (tushirish shart) lozim, so'ng to'pni yerga urib bir to'p bilan o'z komandasi tomon olib yuradi va keyingi dugonasiga topshiradi. Shu tarzda o'yin o'tadi va hakamlar hay'ati o'yinni baholaydi, g'oliblarni aniqlaydi.

**Ikkinchi bellashuv.** Murakkab estafeta. Komanda 3 qizdan iborat. Qoida 10 m. masofani sakrab o'tish. Bu chaqqonlar o'yini ham baholanadi va g'oliblar aniqlanadi. Umumiy hisob e'lon qilinadi.

Musiqali tanaffus. Kichkintoy qizlar gardishlar bilan raqs mashqlarini bajaradilar. Bu juda chiroyli go'zal jajji qizlar o'yini hammaga yoqadi va qarsaklar uzoq davom etadi.

**Uchinchi bellashuv.** Eng chaqqonlar estafetasi. Qoshiqda tuxumni 10 m masofadagi chiziqqacha tez olib o'tish va orqaga qayitish. Bu o'yinda ham komandalardan 3 tadan qizlar qatnashadilar va g'oliblar aniqlanadi. Hakamlar hay'ati mashqni baholaydilar.

**To'rtinchi bellashuv.** Har bir komandadan 3 tadan qizlar qatnashadilar. Signal bo'yicha har komandadan bittadan ko'zlari boylangan holda qarama-qarshi tomon yuguradilar va 3-4 m devordan berida chiziq chizilgan joyda 3 ta lattadan yasalgan koptoklarni topib yig'ib oladilar va orqaga koptoklar bilan yuguradilar. O'yin baholanadi va natijalar e'lon qilinadi.

Musiqali tanaffus. Karatechi qizlar va akrobatika guruhi mashq qiladilar.

**Beshinchi bellashuv.** "O'z urf-odatlarinigizni bilasizmi?" mavzusi bo'yicha uy vazifasini ko'rsatadilar. Bu o'yinda milliy kiyim, mehmon kutish va dasturxon bezatish ko'nikmalari bilan har bir komanda o'z tayyorgarliklarini ko'rsatadilar. Bu juda qiziqarli va yoqimli ko'rsatuvlar hammaga yoqdi hamda uni bajaruvchilar yuqori bahoga ega bo'ldilar.

**Oltinchi bellashuv.** Bu "Bo'lajak ona" mavzusi bo'yicha har bir komanda (uch kishidan iborat) o'z chevarliklarini ko'rsatishlari lozim. Qizlarning hammasida bunga mo'ljallangan materiallar va qo'ng'iroqlar bor. Qizlar shu qo'ng'iroqlarga o'lchab ko'yilak tikishlari lozim. Hakam a'zolari har stol oldiga borib qizlar ishini, chevarli ko'nikma va malakalarini kuzatib boradilar so'ng baholaydilar. G'oliblar aniqlanadi hamda natijalar e'lon qilinadi.

Musiqali tanaffus. BO'SMning badiiy gimnastikaga qatnashuvchi kichikintoy qizlar o'z mahoratini ko'rsatadilar. Ular tasma va to'p bilan erkin mashqlarni bajaradilar.

**Yettinchi bellashuv.** Sardorlar konkursi. Ular navbatma-navbat savollar va javoblardan iborat. To'g'ri hisobga olinadi. Savollar "Amir Temur" yili mavzusi asosida. Bu konkursda qizlarning bilim sathi, dunyo qarashi kengligi, bilimga bo'lgan intilishi va boshqalarni ko'rish mumkin. Hakamlar hay'ati baholarni e'lon qiladilar.

**Sakkizinchi bellashuv.** Bu ham sardorlar konkursi. Har bir sardor bir qo'lida pufak ikkinchi qo'lida igna. Kimning pufagi butun qoladi. Bu o'yinda to'rtta komanda sardorlari bo'lganlari uchun 10-"A" sinf 10-"B" sinf hamda 11-"A" sinf 11-"B" sinf sardorlari bilan bellashadilar. 10-sinf g'olib 11 sinf g'olibi bilan uchrashadi. Eng chaqqon sardor aniqlanadi va umumiy to'plangan ochkolar aytiladi.

"Balli qizlar" bellashuvi yakunlanadi, so'z hakamlar hay'atiga.

### **Sport bayramini o'tkazishda ota-onalar qo'mitasining roli**

Bunday katta tadbir "Balli qizlar" sport bayramini o'tkazishda ota-onalar qo'mitasining roli katta. Eng avvalo, pedagogik nuqtayi nazardan ota-onalarni ushbu sport bayramiga taklif qilish har bir pedagogni burchi. Ota – onalar o'z farzandlarini chaqqonlik, tezkorlik, topag'onlik va boshqa qiziqarli o'yinlar bellashuvida ularning mehnatsevar, bilarmon va boshqa fazilatlaridan faxrlanadilar. Turli musobaqalarda ota-onalar ham obrazlarga kirib ketib, birga qatnashgandek bo'ladilar.

Ikkinchi tomondan ushbu sport bayramini rejalashtirishda ota-onalar qo'mitasidan unumli foydalanish mumkin. Masalan, ular orqali qaysidir tashkilot homiylik qilishi (sensor), ota-onalar hakamlar hay'atida qatnashishi yoki "Balli qizlar" mashqlarini tayyorlashda, turli buyumlarni yasashda va boshqalarda qatnashishlari mumkin. Buning uchun bunday bayramlar bir necha oylar oldin rejalashtirib qo'yiladi va uzoq muddat davomida tayyorgarlik ko'radilar. Tayyorgarlik davomida ishchi guruh tuzib o'tkazilishi to'g'risida ketma-ketligi, har bir mashqni davomiyligi ularning oralig'i, bellashuvda mashqlarni baholash kriteriysi, qatnashuvlarning formalari va emblemalari ham baholanishi to'g'risida bir necha marta muhokama qiladilar.

Sport bayramiga yakun yasash.

“Balli qizlar” sport bayramining so‘nggi bellashuvi ham o‘tdi. Hakamlar hay‘ati o‘z baholarini hamda natijalari bo‘yicha yig‘ilgan ballar jamini ko‘rsatdilar.

Bayramni olib boruvchi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi so‘zni maktab direktoriga beradi.

Direktor “Balli qizlar” bellashuvida qatnashganlarni tabriklab hamma taklif qilingan mehmonlarga, ota-onalarga qarab shunday deydi: Aziz tomoshabinlar, hammamiz birgalikda “Balli qizlar” bellashuvining guvohi bo‘ldik. Qizlarning ustabilarmonligi, topag‘onligi, tezkor va chaqqonligi, mehnatsevarligi va irodasi, do‘stlik, hurmat va izzat qizlarning salomatligi va go‘zalligi hamda boshqa chiroyli, yoqimli fazilatlarini ko‘ramiz. Ular bizni juda xursand qildilar, hatto ayrim onalarimizning xursandlik ko‘z yoshi ham ko‘rindi. Albatta hamma musobaqalarda g‘oliblar va yutqazganlar bo‘ladi. Hakamlar hay‘ati natijalarni e‘lon qiladilar. Lekin, mening fikrimcha, bugungi qiziqarli bellashuvlarda hamma qizlar g‘olib chiqdilar, chunki ular “Salomatlik” dori-darmonlari bilan ta‘minlandilar. Kuchga-kuch, quvvatga-quvvat, yuzlariga tabassum qo‘shildi. “Balli qizlar” sport bayramining maqsad va vazifalari ham shunda. Bunday sport bayramlarini tez-tez o‘tkazib turish zarur. Yana bir bor sizlarni ushbu bayram bilan tabriklayman!

Sizlarga sihat-salomatlik, o‘qishlaringizda muvaffaqiyatlar tilayman, sizlarga baxt va omad yor bo‘lsin.

Direktor so‘zlaridan so‘ng “Balli qizlar” bellashuvida qatnashgan barcha qizlarga qimmatbaho sovrinlar berildi. Musiqa yangraydi, hamma o‘quvchilar, o‘qituvchilar, onalar raqsga tushadilar. O‘ylaymizki, bu sport bayramini o‘quvchilar ko‘p vaqt eslab yuradilar.



## Xulosa

Sport bayrami yakunlandi. Lekin o'quvchilar ketmadilar. Musiqaga o'quvchilar o'ynaydilar, mashqlarni muhokama qiladilar, talashadilar, ya'ni bellashuv ematsional tarzda davom etmoqda. Bunday bayramlar bo'lmaganda har bir chorakda bir marta o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi. To'g'ri, bunga katta tayyorgarlik, vaqt kerak. Lekin bozor iqtisodiyoti o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. O'quvchilarga sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlariga juda kam to'lanadi. Shu boisdan bo'lsa kerak, o'quvchilar tashabbuskorligi, bolalar salomatligi uchun qo'shimcha ishlarni bajarishga qarashlari sust.

Lekin bunday bayramlardan keyin o'quvchilar uzoq vaqt eslab yuradilar, yaxshi kayfiyatda bo'ladilar, kuchga kuch, g'ayratga-g'ayrat qo'shiladi, jismoniy tayyorgarliklari, harakat miqdori oshadi, salomatligi mustahkamlanadi.

Bu esa "Soglom avlod uchun" istiqbol dasturini amalga oshirish uchun o'ziga yarasha omildir.

## ADABIYOTLAR

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi”. Respublika qonuni // “Xalq so‘zi” gazetasi 1992-yil 19-fevral, yangi tahrirda.
2. “Ta‘lim to‘g‘risida” Respublika qonuni // Turkiston gazetasi, 1997-yil 2-avgust.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Sog‘lom avlod uchun” 1993-yil 4-mart.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, – М.: 1991 г.
5. Илина Л.Ю. Физкультурные занятия в старших группах детского сада. М. 1992 г.
6. Васильков Г.А. Васильков В.Г. От игры – к спорту. – М.: 1985 г.
7. Каратков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Mahkamjonov K.M. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya. Metodik qo‘llanma, Toshkent, 1986-yil.
9. K.M. Mahkamjonov, Salomov R.Rasulov T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo‘yicha ma‘ruzalar. TDPU, I qism – Toshkent, 2003-yil.
10. Mahkamjonov K.M., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya – 1-sinf, darslik, 2003-yil.
11. Mahkamjonov K.M., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya – 2-sinf, darslik, 2003-yil.
12. Mahkamjonov K.M., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya – 3-sinf, darslik, 2003-yil.
13. Mahkamjonov K.M., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya – 4-sinf, darslik, 2003-yil.
14. Usmonxo‘jayev T.S. va boshqalar. Jismoniy tarbiya – 5-6-sinf. – T.: «O‘qituvchi» nashr 2003-yil.
15. Usmonxo‘jayev T.S. va boshqalar Jismoniy tarbiya – 7-8 sinf. – T.: «O‘qituvchi» nashr 2003-yil.

## Mundarija

Kirish .....	3
O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi .....	8
Kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi .....	17
Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari .....	35
Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati .....	39
Sport mashg'ulotining tuzilish bosqichlari .....	40
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari .....	50
Sport musobaqalarini, bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish qonun-qoidalari .....	64
Sport bayramlar ssenariysini tuzish metodikasi .....	68
Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilarini sport bayramlariga psixologik tayyorlashda pedagogning roli .....	71
Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi .....	79
Maktabda sport bayramining ahamiyati va uning maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasidagi o'rni .....	90
Sport bayramini o'tkazishda ota-onalar qo'mitasining roli .....	95
Xulosa .....	97
Adabiyotlar .....	98

**K.Mahkamdjonov, L.Inozemseva,  
F.Nurmatov, L.Rustamov**

**SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL  
QILISH VA O'TKAZISH  
METODIKASI**

**Muharrir A.Bahodirov  
Kompyuterda sahifalovchi A.Ro'ziyev**

Bosishga ruxsat etildi 18.12.2008. Qog'oz bichimi 60x84<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
Hisob-nashr tabog'i 7,0 b.t. Adadi 100.  
Buyurtma № 8

“IQTISOD-MOLIYA” nashriyoti,  
100084, Toshkent, Kichik halqa yo'li, 7.

“HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'JIZASI” bosmaxonasi  
100000, Toshkent, Qori-Niyoziy, 39.