

МАМАРАЖАБ РАҲИМОВ, БОЛТА ҚУЛТҮРАЕВ

**БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ  
ЎҚИТИШ НАЗАРИЯСИ ВА  
МЕТОДИКАСИ**



МАМАРАЖАБ РАҲИМОВ  
БОЛТА ҚУЛТУРАЕВ

БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ  
ЎҚИТИШ НАЗАРИЯСИ ВА  
МЕТОДИКАСИ  
Ўқув қўлланма

Тошкент  
«Янги аср авлоди»  
2001

*Ушбу ўқув қўлланмада ҳозирги кунда Республикамиздаги ўқув юртлиридаги Бошланғич синф ўқитувчилари ва Жисмоний тарбия ўқитувчиси мутахассислигини тайёрловчи ихтисослик учун мўлжалланган. Мазкур қўлланма икки қисмдан иборат. Жисмоний тарбиянинг назарий асослари деб аталган биринчи қисмида Жисмоний тарбия назарияси, унинг предмети, Жисмоний тарбия тизими ёритилган. Жисмоний тарбиянинг вазифалари, асосланган, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ривожланиши хусусиятлари, таълим-тарбия асослари батафсил кўрсатилган. Иккинчи қисм «Бошланғич синф ўқитувчиларини Жисмоний тарбиялаш ва ўқитиш методикаси» деб аталади. Унда I-II синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш дастурининг таҳлили берилган, режаслаштириш ва жисмоний тарбия буйича ишларни ҳисобга олиш юзасидан тавсиялар берилган дарс мактабда жисмоний тарбия ишларининг асосий шакли эканлиги қайд қилинган. Ўқувчилар кун тартибидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари, синфдан ва мактабдан ташқари ишлар, кичик ёшидаги ўқувчиларни оилада жисмоний тарбиялаш масалаларига кенг ўрин берилган.*

Тақризчилар:

**Б.О. ҚОДИРОВ** — Педагогика фанлари доктори,  
профессор

**Б.О. ТОШПЎЛАТОВ** — Педагогика фанлари номзоди,  
профессор вазифасини бажарувчи.

Термиз Давлат Университети илмий кенгаши томонидан нашрга тавсия этилган.

Ушбу ўқув қўлланманинг чоп этилишидаги ёрдамлари учун Термиз педагогика билим юрти директори М.Пардаевга ўз миннатдорчилигимизни билдирамыз.

*Муаллифлар*

ISBN № 5-633-01237-2

© «Янги аср авлоди». Тошкент, 2000 й.

## СЎЗБОШИ

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг қабул қилган “Таълим тўғрисида”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунлар, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ва бошқа фармонлар туб ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, маънавий ва маданий ўзгаришларни юзага келтирмоқда. Жумладан, халқ таълими тармоқларида ҳам ўқув тарбия услубининг қотиб қолган эски йўналишидан воз кечилмоқда. Янги педагогик технологияни жорий этишни эса даврнинг ўзи тақозо этаётир.

Натижада бу соҳада сифат ўзгаришлари рўй бермоқда. Жумладан, халқ таълими тизимининг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар олдидан ҳам бир қатор долзарб масалалар пайдо бўлаётир. Уларни босқичма-босқич ҳал қилишга киришиш даркор. Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний баркамол шахс сифатида вояга етказиш, уларни республикамиз шарт-шароитларига мослаштириш, тегшли дарслик, ўқув ва услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш ана шундай долзарб вазифалардандир.

Республикамиздаги университет ва педагогика олий ўқув юртларида, педагогика билим юртларида бошланғич таълим ва жисмоний тарбия ўқитувчилари тайёрланади. Шу соҳадаги бўлажак мутахассислар жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, ўқитувчилик ва ташкилотчилик ишлари учун зарур бўлган назарий билимларни ва амалий кўникма ҳамда малакаларни эгаллашлари лозим. Юқоридаги талабларни ҳисобга олган ҳолда, ушбу ўқув қўлланмаси яратилди. Унинг ўқитувчилар ва талабалар фаолиятида асосий дастур бўлиб хизмат қилиши кўзда тутилди.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш назарияси ва услубияти ҳар бир

ёш босқичидаги анатомик, физиологик, психологик (руҳий) ўзгаришларни ўрганади, илмий ва амалий маълумотларни ҳамда илғор тажрибаларни таҳлил қилиб умумлаштиради, жисмоний тарбиянинг тегишли вазифаларини белгилайди, уларнинг моҳиятини, жисмоний тарбия жараёнини уюштиришнинг самарали воситалари ва услубларини, мақсадга мувофиқ шаклларини намунали равишда очиб беради.

Мазкур қўлланма икки қисмдан иборат. “Жисмоний тарбиянинг назарий асослари” деб аталган биринчи қисмда жисмоний тарбия назарияси, унинг предмети, жисмоний тарбия тизими, жисмоний тарбия вазифалари, воситаларига асосланган кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ёш ривожланиш хусусиятлари, таълим ва тарбия асослари батафсил кўрсатилган.

Иккинчи қисм “Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш ва ўқитиш услубияти” деб аталади. Унда I-IV синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш дастурининг таҳлили берилган, режалаштириш ва жисмоний тарбия бўйича ишларни ҳисобга олиш юзасидан тавсиялар берилган, дарс мактабда жисмоний тарбия бўйича ишларнинг асосий шакли эканлиги қайд этилган. Ўқувчилар кун тартибидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари, синфдан ва мактабдан ташқари ишлар, кичик ёшдаги ўқувчиларни оилада жисмоний тарбиялаш масалаларига кенг ўрин берилган.

— Ушбу қўлланмани ёзишда, В.М.Качашиннинг “Жисмоний тарбия методикаси” (1982), Б.А.Ашмарин таҳрири остида нашрдан чиққан “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” (1990) дарслик ва ўқув қўлланмаларидан ижодий фойдаланилди. Бундан ташқари, муаллиф ўз тажрибаси ва илмий кузатиш натижаларидан унумли фойдаланган.

Ушбу ўқув қўлланмаси биринчи ўқув қўлланма бўлганлиги учун айрим камчиликлардан ҳоли бўлмаслиги мумкин. Қўлланма юзасидан билдириладиган барча қимматли маслаҳатлар, танқидий мулоҳазалар учун муаллифлар олдиндан миннатдорлик билдиради.

## *БИРИНЧИ БЎЛИМ*

### *ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ*

---

#### *БИРИНЧИ БОБ*

#### *ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ*

#### *ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ ПРЕДМЕТИ*

Кичик мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси бола шахсининг шаклланиши ва жисмоний тарбиялашнинг умумий қонуниятларини ўрганади. Бу фан умумий жисмоний тарбия назариясининг ғоявий ва методологик асосларидан келиб чиқади ва унинг муҳим тармоқларидан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида жисмоний баркамолликни, ҳар томонлама тараққий этган юксак маданият ва ахлоқни тарбиялаш бўйича таълим-тарбия жараёнларини илмий асосда қуришни белгилайди. Бу амалий фан ўқитувчини бошланғич синф ўқувчилари жисмоний баркамоллигининг воситалари, шакллари ва усуллари тўғрисидаги билимлар билан қуроллантиради, унда махсус ва тегишли ҳаракат кўникмаси ҳамда малакаларини шакллантиради.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбиянинг умумий назарияси билан ягона мазмунга эга, айни пайтда у 7 ёшдан 10 ёшгача бўлган болаларни жисмоний тарбиялаш қонуниятларини ҳамда шунга мувофиқ боланинг таълим ва тарбия жараёнида ривожлантиришни бошқаришнинг умумий қонуниятларини махсус ўрганади. Шунингдек, умумий маълумотлар, амалий ва илғор тажрибаларни умумлаштиради, тегишли жисмоний тарбия вазифаларини белгилайди, жисмоний тар-

бия жараёнини уюштириш самарали воситалари ва услубларининг мақсадга мувофиқ шаклларини мажмуали равишда очиб беради.

Жисмоний тарбия назарияси доимо жисмоний тарбия амалиётига таянган ҳолда тараққий қилади ва такомиллашади. Унинг методологик асоси ана шу амалий-илмий тадқиқот натижаларини ўзлаштириш орқали ҳамиша бойиб боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия предмети қотиб қолиши мумкин эмас, у ривожланиб ва мукамаллашиб боради. Ёш авлодни онгли, миллий ғурурли, юксак маданиятли қилиб, яъни соғлом, бақувват, чиниққан, тадбиркор, ўз ҳаракатларини яхши бошқара оладиган, бадантарбия ва спорт машғулотларини севадиган, ҳар қандай вазиятда ҳам ўзини тута биладиган ва мустақил ҳаракат қила оладиган, ҳаётда фаол, ижодий фаолиятга нисбатан қобилиятли қилиб тарбиялаш жисмоний тарбиянинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси бошланғич синфларда ҳар бир ёш босқичидаги боланинг яширин имкониятлари қонуниятларини ўрганиб ва ҳисобга ола бориб, жисмоний тарбиянинг бутун таълим-тарбия мажмуаси, илмий асосланган дастури талабларини (ҳаракат, кўникма ва малакалар, жисмоний сифатлар, баъзи содда билимларни) кўзда тутади. Уларни ўзлаштириш болаларнинг келажақдаги зарурий ҳаракат фаолиятларини тез эгаллаш имкониятларини таъминлайди.

Шу билан бирга, дастурнинг болалар томонидан ўзлаштирилишида қатъий изчилликка риоя қилинади. Бунда боланинг ёшига нисбатан ривожланиш хусусиятлари ва ҳаётининг ҳар бир босқичидаги имкониятлари, организмнинг бутун тизимлари (суяк-мускул, юрак-томир, нафас олиш ва бошқалар) ва органлари (бошқариш, эшитиш, кўриш, нутқ ва бошқалар) ҳисобга олинади.

Жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама тарбиялашда муҳим компонент ҳисобланади, айти пайтда у шу жараёнда ақлий-ахлоқий, эстетик, меҳнат тарбияси вазифаларини комплекс тарзда ҳал этади. Ўқувчилар жисмоний тарбиясини уюштиришнинг турли шакллари (дарслар, синфдан ва мактабдан ташқари ишлар, соғломлаштириш ва бадантарбия тадбирлари, мустақил ҳаракат фаолияти ва бошқалар) мавжуд. Ўқитувчининг эътибори ана шу шакллар орқали, ўз ёш имкониятларига кўра онгли

ва фаол ҳаракат қилувчи, ўзини эркин тута оладиган, ўзига бўлган ишончни намоён этувчи, ҳаракат кўникмаларини муваффақият билан ўзлаштирадиган, ҳаётда учрайдиган қийинчиликлардан чўчимай, уларни бартараф қила оладиган, доимо ижодий изланишдаги болани тарбиялашга йўналтирилгандир.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия тизимининг мақсади, вазифалари ва принципларини ўрганади ҳамда тарбиянинг бошқа турлари (ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат) билан жисмоний тарбиянинг қонуний алоқасини очиб боради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиш шакллариини ўрганишга алоҳида эътибор беради. Бинобарин, ҳар бир ҳаракатни ўрганиш ва боланинг асосий ҳаракат сифатларини тарбиялаш принциплари ҳамда услубларини ўрганишга жиддий эътибор жисмоний тарбия назариясининг муҳим қисмини ташкил этади.

Кичик ёшдаги мактаб болаларини жисмоний тарбиялаш назарияси муттасил ривожланмоқда ва ўқувчилар таълим-тарбиясининг турли терминларини қамраб олувчи тадқиқотлар натижасида олиннадиган янги билимлар ҳисобига бойиб бораётир. Шу ёшдаги болаларни ўқитиш тажрибасида синовдан ўтган илмий-тадқиқот натижалари: дастурлар, ўқув режалари ва қўлланмалари дарсликларга киритилмоқда ҳамда болалар жисмоний тарбия амалиётига жорий қилинмоқда. Бу эса жамики таълим-тарбия жараёнининг самарадорлигига ва тараққиётига ёрдам беради. Шунингдек, кичик ёшдаги мактаб болаларини жисмоний тарбиялаш назарияси бутун жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришга кўмаклашади.

Жисмоний тарбия назарий ва амалий бўлади, дейилганда жисмоний тарбиянинг бир қисми — илмни ўрганишдан, иккинчи қисми — амалий иш билан шуғулланишдан иборат деб тушунмаслик керак. Аслида, жисмоний тарбиянинг бу иккала қисми ҳам илмдан бошқа нарса эмас. Бироқ улардан бири жисмоний тарбия қонуниятларини билиш, иккинчиси эса амалиётда уни қўллашдан иборатдир. Буларнинг биринчиси илм ёки назария, иккинчиси эса амалиётдир.



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

Жисмоний тарбия тизими умумий тарбия тизимининг таркибий қисмидир. Унинг ғоявий, илмий, услубий дастур-норматив асослари, шунингдек, фуқаролар жисмоний тарбиясини амалга оширадиган ва назорат қиладиган ташкилот ҳамда муассасалари мавжуд.

Жисмоний тарбияга белгиланган бир тизим асосида ёндашилсагина ундан кўзланган мақсадларга, мўлжалланган натижаларга эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбия воситалари, услублари, жисмоний тарбияни ташкил этиш ва ўтказиш шакллари, шу воситаларнинг жамият кишисини ҳар томонлама ривожлантиришдаги мақсадларига мос келиши тушунилади.

Жисмоний тарбия тизимининг пайдо бўлиши ва ривожланишини жамиятнинг эҳтиёжи, моддий ишлаб чиқариш даражасининг ривожланиши, жисмоний тарбияни уюштириш шакллари ҳамда илғор амалий тажрибани умумлаштириш каби тушунчалар белгилайди.

Қуйидаги асосий унсурлар жисмоний тарбия тизимининг таркибини ҳосил қилади:

1. Мақсадга қаратилганлик, яъни жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари тарбия принципларини белгилайди.
2. Жисмоний тарбия воситалари: жисмоний машқлар, ўйинлар, спорт, саёҳат ва бошқалар жисмоний тарбия тизимининг муҳим унсурларидир.
3. Педагогик жараёнда қўлланиладиган воситалар ва дарсни уюштириш йўллари (дарсларни ўтказиш услублари, жисмоний машқлар, машғулот), мустақил машғулотлар ва бошқалар.
4. Жисмоний тарбиялаш мақсадида кишиларни уюштириш.
5. Жамият ва давлатнинг жисмоний тарбия мазмуни ҳамда натижасига бўлган талабларини акс эттирадиган дарслик ва меъёрлар.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилиди. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг принциплари қуйидагилардан иборат: инсонпарварлик, демократизм, фуқаролар жисмоний тарбиясининг узлуксизлиги ва давомийлиги, жисмоний тарбия ва спорт тизимида давлат ва жамоат бошқарувининг уйғунлиги.

Қонуннинг қабул қилиниши халқ моддий-маънавий фаровонлигининг юксалган даражаси асосида жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришнинг катта имкониятларини юзага чиқарди. Бинобарин, жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти ортиб бормоқда, кишиларни инсонпарварлик руҳида тарбиялашнинг аҳамияти ошмоқда, жамоатчиликнинг мамлакатда жисмоний тарбия ҳаракатини ташкил қилиш ва бошқаришдаги роли ўси.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ МАҚСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ**

Жумҳуриятимизда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари Ўзбекистон Республикаси қабул қилган “Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида”ги Қонун талабларидан келиб чиқади. Мазкур ҳужжатда инсонни ҳар томонлама камол топтириш ўзининг аниқ ифодасини топган. Жисмоний тарбия инсон жисмоний ва маънавий камолотининг муҳим воситасидир, деб белгилаб қўйилган.

Жисмоний тарбия тизимининг асосий мақсади таълим-тарбия жараёнини мукамаллаштириш орқали ёш авлодни жисмоний баркамол, эътиқодли, маънавий гўзал, ўз соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилишни ижтимоий бурч деб биладиган киши қилиб тарбиялашдан иборат.

Юқориди қайд қилинган мақсадга биноан, жисмоний тарбия жараёнида қуйидаги муҳим вазифалар ҳал этилади:

1. Соғломлаштириш: кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш, организмни чиниқтириш, ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини ошириш соғломлаштиришнинг муҳим белгисидир.

2. Таълим вазифалари: ҳаракат кўникмаси ва малакасини шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, куч, чидамлик ва бошқалар), тегишли билимлар мажмуасини эгаллаш: ҳаётий зарур бўлган ҳаракат фаолиятларини: юриш, югуриш, сакраш, эмаклаш, тирмашиб чиқиш, отиш, ирғитиш ва илиб олиш, сузишни ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш.

3. Тарбиявий вазифалар: ўқувчиларни онгли, миллий ғурурли, юксак маданиятли қилиб тарбиялашда ватанпарварлик, байналминал, фуқаролик бурчини ҳис этишдек зарурий хислатларни мужассамлаштириш, жисмоний тарбия орқали ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга қўмаклашиш.

Кичик ёшдаги мактаб болаларини жисмоний тарбиялаш жараёнида соғломлаштириш, таълим ва тарбия вазифалари мажмуаси тарзида олиб борилиши керак.

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ**

Улар қуйидагилардир: жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик принципи, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан алоқадорлиги принципи.

Принцип — лотинча атама бўлиб, бошланиш маъносини англатади.<sup>1</sup> Назария, таълимот ва ҳ.к.нинг асосий пойдевори, қонун-қоидаси, яъни жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг ҳам қонун-қоидаларини ифодалайди.

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ПРИНЦИПИ**

Ватанимизда киши саломатлиги учун ғамхўрлик қилиш давлат аҳамиятига эга бўлган иш ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг болалар соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш ишларидаги масъулияти ҳамда бурчлари соғломлаштиришга йўналтирилганлик принциpidан келиб чиқади. Жисмоний тарбия машғулотлари учун машқларни тўғри танлаш, миллий ва замонавий ўйинлар ҳамда машқлардан самарали фойдалана билиш болаларнинг саломатлигига ижобий таъсир кўрсатиши мумкин.

<sup>1</sup> Олим Усмон, Р.Дониёров “Русча интернационал сўзлар изоҳли лугати” Т. “Фан”, 1965 й, 361-бет.

Соғломлаштиришга йўналтирилганлик принципи доимий шиббий педагогик назоратни, шуғулланувчиларнинг ўз-ўзини назорат қилишини кўзда тутати.

## **ШАХСНИ ҲАР ТОМОНЛАМА РИВОЖЛАНТИРИШ ПРИНЦИПИ**

Жисмоний тарбия жараёнида хусусий вазифалар ҳал қилиши билан бир вақтда, шахсни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантиришнинг аҳамияти беқиёсдир. Жисмоний тарбияда бу принципга иккита асосий талабни бажариш нуқтаи назаридан қаралади:

1. Жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш ва уни меҳнат тарбияси билан узвийликда амалга ошириш.

2. Жисмоний тарбияни шундай йўсинда режалаштириш кераки, жисмоний салоҳиятни ривожлантиришнинг мақсадга мувофиқлиги ва бир хил ўлчамлилиги, махсус билимлар билан қуроллантириш ҳамда етарлича, ҳар томонлама ҳаракат кўникмасини шакллантириш таъминлансин.

Болаларнинг барча амалий жисмоний ҳаракатлари мазмуни инсон маънавий маданиятини оширадиган, анъанавий маънавий қадриятлардан баҳраманд этадиган бўлиши керак. Шунингдек, ҳаётдаги инсоний фазилатлар: адолатпарварлик, жасорат, ватанпарварлик, дўстларга садоқат руҳи билан суғорилган бўлиши керак.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕҲНАТ ВА ҲАРБИЙ АМАЛИЁТ БИЛАН АЛОҚАДОРЛИК ПРИНЦИПИ**

Жисмоний машқ машғулоти жараёнида ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари (велосипед, мотоцикл, машина бошқариш, чангида юриш, сузиш ва бошқалар) шаклланади, шунингдек, жисмоний сифатлар (тезкорлик, куч, чидамлилиқ, эпчиллик ва эгилувчанлик) ривожланади. Турли хил ҳаракат кўникмаларини эгаллаган, жисмоний сифатлари яхши ривожланган киши ҳаётда дуч келадиган қийинчиликларни кўрмасдан енгади, яъни иш кўникмаларини жуда қисқа муддатда ўзлаштириб олади.

Бу принципни ҳал этиш қуйидаги талабларни бажариш орқали амалга оширилади:

1. Жисмоний тарбиянинг мазмуни энг аввало ҳаётий зарур бўлган юриш, югуриш, сакраш, сузиш ва бошқа ҳаракат кўникмаларини шакллантиришни назарда тутати.

2. Ҳар томонлама жисмоний тарбиялашда инсон жисмоний тайёргарлиги учун шундай кенг имконият яратиш керакки, унинг умумий жисмоний иш қобилияти турли меҳнат ва ҳарбий фаолиятни ўзлаштириш имкониятига эга бўлсин.

3. Жисмоний машқ машғулотларидан меҳнат ва ватанпарварлик тарбиялари учун максимал фойдаланиш зарур.

Мустаҳкам соғлиқ, ҳар томонлама жисмоний ривожланганлик, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитига нисбатан чиниққанлик кишига меҳнат ва ҳарбий амалиётда муваффақият билан фаолият кўрсатиш учун зарур.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИ**

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари қуйидагилар ҳисобланади: Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрлаш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний таълим, жисмоний машқлар, спорт, жисмоний маданият, жисмоний тарбия ҳаракати ва бошқалар. Юқоридаги тушунчаларни ўзлаштириш болаларга жисмоний тарбия ва спортга оид адабиётларни тушуниш, ёзма ишларни саводли бажариш, шунингдек, нутқ маданиятини мукаммаллаштириш имкониятини беради.

Амалда қўлланилаётган тушунчалар жамият тарихий тараққиётининг маҳсулидир. Турли даврларда амал қилган жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида хилма-хил атамалар ҳамда тушунчалар вужудга келган. Мазкур ишда жисмоний тарбия назарияси ва амалиётидаги энг асосий тушунчалар ҳақида фикр юритмоқчимиз.

Жисмоний ривожланиш – киши организми шакли ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. Бу термин (атама) икки хилтор ва кенг маънода қўлланилади. Тор маънода у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади, чунончи: бўй, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўпканинг тириклик сифи-

ми, умуртқа поғонасининг эгиклик даражаси, қад-қоматнинг ҳопати, курак учлари орасидаги масофа, товон гумбази ўлчо-нининг кўрсаткичи, ўнг ва чап панжа мускуллар кучи, асосий гавда кучи ва бошқалар. Кенг маънода қўлланганда, унга жис-моний сифатлар (тезкорлик, куч, чидамлик, эгилувчанлик ва бошқалар) ҳамда ички орган ва системалардаги ўзгаришлар ки-ради.

Жисмоний тайёрлаш — жисмоний тарбиянинг касбга нисба-тан йўналтирилганлигидир (ҳайдовчи, ўқувчи, ўқитувчи ва бо-шқаларни жисмоний тайёрлаш). У конкрет касб хусусиятига кўра ўтказиладиган махсус жисмоний машқ машғулоти, ва-зифалари, воситалари, ўтказиш мазмуни ва услубиятининг ўзи-га хослиги билан тавсифланади.

Жисмоний тайёргарлик — тест, яъни кишининг соғлиғи, мах-сус билимлар билан қуролланиши, ҳаётий зарур ҳаракат, кўник-ма ва малакасини шакллантириши ҳамда жисмоний сифатла-рининг ривожланиши даражасини белгиловчи бир гуруҳ синов машқлари мажмуасини ифодалайди.

Жисмоний таълим — жисмоний тарбиянинг махсус билимлар, ҳаракат кўникмаси ва малакаларини эгаллашдан иборат бир тури ҳисобланади.

Жисмоний машқлар — ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, шунингдек, ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракат-ли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олинган. Ҳаракат фаолия-тини бир неча бор такрорлаш жараёни “машқ”ни англатади.

Спорт — жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси ҳисобла-нади, у баҳс, мусобақа жараёнида намоён бўлиб, у ёки бу жис-моний машқ туридан энг юқори натижага эришишга йўналти-рилган махсус фаолиятдир.

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми, жа-миятнинг ижтимоий-тарихий ривожланиш жараёнида тўпланган инсон жисмоний камолоти соҳасидаги моддий ва маънавий бой-ликлари мажмуасидир. Моддий бойликларга: спорт иншоотла-ри (ўйингоҳлар, спорт заллари, очиқ ва ёпиқ сув ҳавзалари ва ҳ.к.), жисмоний тарбия жиҳозлари, асбоблар, тренажёрлар, мах-сус кийим, пойабзал, шунингдек, кишиларнинг жисмоний камо-лоти даражаси (бунга уларнинг спорт соҳасида эришган ютуқ-лари ҳам қиради). Маънавий бойликларга эса жисмоний тарбия

ҳақидаги фан ва санъат асарлари (адабиёт, тарих, педагогика, ҳайкалтарошлик, ранг-тасвир, графика, мусиқа ва бошқалар) мансуб.

Жисмоний тарбия — умумтарбиянинг таркибий қисми бўлиб, инсоннинг жисмоний камолотга эришишига йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тарбия ҳаракати — ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳолини жисмоний тарбиялаш даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус тури. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халқ оммасининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасидаги мақсадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутди.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ**

---

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ  
УМУМИЙ ТАВСИФИ**

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари жисмоний тарбияси вази-фаларини амалга оширишда гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучлари ва жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида унинг барча воситаларидан мажмуали фойдаланиш самарали натижа беради, чунки улар киши организмига турлича таъсир кўрсатади.

**ГИГИЕНИК ОМИЛЛАР**

Кишининг жисмоний тарбия жараёнида гигиеник шартларга амал қилиши муҳим аҳамият касб этади. Бунга қуйидагилар кирди: кундалик машғулотлар режими, дам олиш, овқатланиш, уйқу, кийим-бош, пойабзал, жисмоний тарбия жиҳозлари ва асбоблари, майдон, спорт зали, ўйингоҳ ва бошқалар.

Абу Али ибн Сино жаҳонда биринчи бўлиб гигиена фанига пойдевор қўйди, асос солди, табобатнинг ҳозирги замондаги профилактик йўналишини башорат қилиб берди. У жисмоний машқлар гигиенаси, уйқу, овқатланиш режими, одамларнинг ёшига қараб жисмоний иш қилиши юзасидан қимматли тавсиялар қолдирди.

Кунлик режим деганда, кунлик ҳаётда қаттиқ тартиб ўрнатилиши, меҳнат, дам олиш, уйқу ва овқатланиш вақтининг оқилона тақсимланиши тушунилади. Таом ейиш вақтлари ҳақида Ибн Сино шундай дейди:



*Овқат егил доим риёсатдан кейин,  
Сендан чиқиб кетган нажосатдан кейин.*

Киши ўз овқатининг асосий қисмини сабзавотлар, мевалар ва бошқа даво бўладиган овқатлар ташкил этишига аҳамият бермоғи лозим. Шунинг учун ҳам донишманд: “Гўштларнинг ғализидан чаплан, кўкат ва сутлар томон юзлан”, деб ўгит этади.

Алишер Навоийнинг таъкидлашича, овқатланишнинг ўзига хос тартибларига риоя қилиш ҳар бир киши учун даркор.

*Неким бўлса музир, бўлгил харосон,  
Ки бўлгай таъбинга мушкуллар осон.*

Одам ҳар маҳал тўғри овқатланишни билиши, организм учун зарарли нарсаларни ейиш ва ичишдан ўзини сақлаши лозим:

*Неким бўлса мижозига гуворо,  
Анга кўп майл қилма ошкоро.*

Овқатланишнинг асосий қоидаси — қорнинг тўйдими, овқат ейишни тўхтат, яъни тановвул қилинган нарсани тана ҳазм қилмасдан туриб, устига овқат ейиш баданга ортиқча юк ортиш билан баравар:

*Ғизо бўлса муфиду таъбъ роғиб,  
Бас эт табинг ҳануз бўлганда голиб.  
Бу доғи топмагунча ҳазми комил,  
Баданни қилма ортиқ юкка ҳомил.*

Сермазмун, тўлақонли ва ўз вақтида овқатланиш суяк ва мушак системасининг ривожланишига яхши ёрдам беради.

*Тиним бериб, уйқу этса баҳаракат,  
Қуввати нафс, қуввайи ҳис топар роҳат.  
Баданларинг қиздиради, бериб ором,  
Уйқу, билсанг сенинг учун ҳазми таом.*

Уйқу нафсоний ва ҳиссий қувватларнинг ҳаракатлардан дам олишидир дейди Ибн Сино. Уйқу кучни қўзғатади, баданни чи-

қиндилардан тозалайди. Шунинг учун ҳам уйқу доимо ўз вақтида бўлсин.

Уйғоқлик узайиб кетса, дейди у, уйқусизлик пайдо бўлиб, инфларга ғам ва безовталиқни вужудга келтиради. Уйқусизлик руҳ ва баданларни оздиради, кўрк ва рангларни бузади.

Уқувчиларнинг кунлик режимга риоя қилиши, уларда интином, озодалик ва саранжом-сарихталиқ каби хислатларни тарбиялайди. Жисмоний тарбия машғулотлари учун доимо гигиеник шарт-шароитлар яратилиши лозим, яъни дарслар ёки шўъба машғулотлари, кўргазмалар чиқишлар, байрамлар ва спорт мусобақалари тоза, шинам жойларда ўтказилиши, тегишли ёруғлик ва ҳаво ҳарорати таъминланмоғи лозим.

Машғулот жараёнида фойдаланиладиган асбоблар, жиҳозлар ўз ўлчами, вазни ва тузилишига кўра, болаларнинг ёши ва жинсига мос келиши тақозо этилади.

Жисмоний тарбия машғулотларида махсус бадантарбия либослари машқларни бажариш шароитини яхшилаётди ва машқларнинг шуғулланувчилар организмига самарали таъсир этишига кўмаклашади.

Шуғулланувчининг шахсий гигиенаси ҳам гигиеник қоидалар силсиласига мансуб.<sup>1</sup> Шахсий гигиена — бу, бола соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашни таъмин этувчи барча тадбирлар мажмуасидир.

Уқувчининг шахсий гигиенасига оид қуйидаги асосий талаблар қайд этилади: баданнинг тозаллиги ва унинг парвариши, ички ва устки либослар, пойабзал, яшаш ва иш жойининг тозаллиги, бадантарбия ва шахсий буюмларни озода сақлаш. Болаларнинг шахсий гигиенасига китоб, дафтар, шахсий ва мактаб буюмлари, жисмоний тарбия жиҳозлари ҳамда асбобларига эътибор билан қараш, уйда, мактаб ва жамоат жойларидаги маданий хулқ киради.

---

<sup>1</sup> Абу Али ибн Сино. *Шеърлар ва тиббий достон*. Т. 1981, 69-б.

## ТАБИАТНИНГ ТАБИЙ ОМИЛЛАРИ

Жисмоний тарбия воситалари орасида табиатнинг табиий омиллари — қуёш, ҳаво ва сув муҳим ўрин эгаллайди. Улар жисмоний машқларнинг организмга таъсирини кучайтиради ва киши иш қобилиятини оширади. Қуёшли, очиқ ҳавода ёки сувда ба-жариладиган машқлар жараёнида ижобий жўшқинлик пайдо бўлади, айрим органлар ва организм системаларининг функцио-нал имкониятлари ошади.

Қуёш, ҳаво, сувдан организмни чиниқтириш, унинг юқори ва паст ҳароратга мослашиш қобилиятини ошириш учун фойдаланилади. Булар натижасида иссиқликни идора қилувчи аппарат ҳаракатга келади, яъни киши организми метерологик омилларнинг хилма-хил ўзгаришларига ўз вақтида жавоб бера оладиган даражага келади. Бунда табиатнинг табиий кучларини жисмоний машқлар билан бирга қўшиб олиб бориш чиниқиш самардорлигини оширади.

Табиатнинг табиий омилларидан мустаҳкам восита сифатида ҳам фойдаланиш мумкин. Қуёш нурларининг организмга таъсири натижасида моддалар алмашинуви ошади, асаб система-си мустаҳкамланади, қон босими нормаллашади, нафас олиш чуқурлашади, тер ажратиш кучаяди, қон таркиби, организмда витамин ва минераллар алмашинуви яхшиланиб, иш қобилияти кўтарилади. Қуёш нурларининг бактерияларни ўлдиришдаги таъсири жуда ҳам самаралидир.

Ижобий ўзгаришларнинг ҳаммаси бу чиниқиш тури тўғри қўлланилган шароитдагина амалга ошади. Акс ҳолда, қуёш нурларидан чексиз фойдаланиш зарар келтириши, куйишлар ва турли хил касалликларни чақирishi мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида қуёш нуридан маълум эҳтиёткорлик билан, мақсадга мувофиқ фойдаланиш зарур.

Ҳавода чиниқиш — кундалик ҳодиса. Ҳаво ванналари асаб системасини бошқарувчи аппаратни машқ қилдиради, уйқу ва иштаҳани яхшилайди. Шу билан бирга, ҳаво ванналари чуқур физиологик таъсир кўрсатади: ҳаво ҳарорати паст, унинг ҳаракати тез ва ҳаво ваннасини қабул қилиш муддати узоқ бўлса, у шунчалик кучли бўлади.

Сувда чиниқтириш — чиниқишнинг энг кўп тарқалган турларидан биридир. Сув терини кирдан тозалаш, киши танасига

механик таъсир этиш учун қўлланилади. Унинг таъсири иссиқлик ўтказувчанлиги ва иссиқлик талаб қилиши билан аниқланади. Сув процедуралари тана юзасидаги иссиқликнинг катта қисмини олиб, ҳаво ванналарига нисбатан кучли ҳароратли таъсир кўрсатади. Унинг ишқалаш ёки артиниш, сув қуйиш, сув билан уриш, чўмилиш, сузиш каби хиллари мавжуд.

## **ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР — ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎЗИГА ХОС ВОСИТАСИ**

Жисмоний машқлар — бу махсус танланган ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш мақсадида ўтказиладиган онгли ҳаракат фаолиятидир. Улар киши организмга ҳар томонлама таъсир этувчи жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари жисмоний машқлар орқали амалга оширилади, шунингдек, ақлий, ахлоқий, нафосат ва меҳнат тарбияларини ҳал этишда фойдаланилади, ундан ташқари, кўплаб касалликларни даволашда восита сифатида қўлланилади. Абу Али ибн Сино таъбири билан айтганда, “бадантарбия соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир”.

Жисмоний машқлар организмнинг машқ ўтказишдаги бир қатор шарт-шароитларига боғлиқ. Бундай шартлар қуйидагича:

- машқлар организмга таъсири жиҳатидан ҳар хил бўлади;
- машқ бажараётган пайтдаги шароит ёки бошқача айтганда, машқ бажарилаётган вақт ва жой;
- машқлар меъёри, яъни шуғулланувчининг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлик даражаси ва соғлиғи билан боғлиқ ҳолда бажарилаётган машқларнинг давом этиш муддати ва сони.
- машқларда қўлланиладиган услубиятлар.

Жисмоний машқлар бир-биридан ҳам мазмун, ҳам шакл жиҳатидан фарқланади. Жисмоний машқлар таркибига кирувчи ҳаракатлар, шунингдек, машқлар давомида организмда бўладиган таъсирни белгилайдиган жараёнлар (психологик, физиологик, биохимик, биологик ва бошқалар) жисмоний машқларнинг мазмунини белгилайди. Турли жисмоний машқларни бажариш пайтида организмнинг юрак-томир, нафас олиш ва бошқа системаларида хилма-хил ўзгаришлар юзага келади. Улар орга-

низминг функционал имкониятларини муайян даражада ўзгартиради ва оғирликнинг ошишига ҳамда организм структурасининг ривожланишига олиб келади.

Жисмоний машқлар мазмунига педагогик нуқтаи назардан қараганда, уларнинг таълим-тарбия вазифаларини ҳал этиш (ҳаракат кўникмаси ва малакаларининг шаклланиши, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва бошқалар)даги аҳамиятини белгилаб олмоқ муҳимдир.

Жисмоний машқлар шакли уларнинг ички ва ташқи таркибини ўзида акс эттиради. Ички таркиб организмда муайян машқни бажариш чоғида кечадиган турли жараёнларнинг ўзаро алоқадорлиги билан тавсифланади. Ташқи таркиб эса кўринувчи шакл бўлиб, фазо, вақт, ҳаракатларнинг динамик параметрлари нисбати билан тавсифланади.

Жисмоний машқлар техникаси шу ҳаракат фаолиятини тез, қисқа муддатда, моҳирлик билан бажарилиш санъатидир. Масалан, буюмни турли усулда: орқадан елка оша, юқорига кўтарилган қўл билан баланддан ва бошқа усулда улоқтириш мумкин. Улоқтиришнинг бу усуллари улоқтириш натижалари бўйича ҳам, мускуллар ривожланишига таъсири бўйича ҳам турличадир. Жисмоний машқлар техникаси ўзгариб, такомиллашиб боради.

Барча жисмоний машқлар фазода бажарилади. Фазовий тавсифнома ўз ичига дастлабки ҳолат, машқларни бажариш пайтида гавда ва унинг қисмлари ҳолатини, траекторияни олади.

Машқ ва унинг элементларини бажариш давомийлиги, айрим статик ҳолатлар ҳамда ҳаракат суръати вақт тавсиянома-си ҳисобланади.

Ритм — у ҳаракатнинг кучли, акцентлаштирилган қисмларининг заиф, пасив ҳаракатлар билан вақтда уйғунлашувидир.

Таснифлаш — жисмоний машқларни муайян белгиларига кўра, гуруҳ ва кичик гуруҳларга тақсимлашдир. Турли хил жисмоний машқлар кўплаб ўхшаш белгиларга эга. Педагогик жиҳатдан машқларни гуруҳлашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш муҳимдир. Турли белгиларга кўра тузилган тасниф кўплаб амалиётдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарурларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмалардан зарур машқлар тавсифини тез топишга ёрдам беради.

Дўниқса, умумий таснифномаларнинг ҳар бири асосида жисмоний тарбия воситаларининг тарихий шаклланган системаси ва уларни қўллаш услублари ётади: гимнастика ўйинлари, спорт ва спорт. Бу гуруҳларнинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга эга ва улар шунда кичик таснифли гуруҳчаларга бўлинади.

Гимнастика жисмоний тарбия тизимида катта ўрин тутати. У соғломлаштириш ёки умумривожлантирувчи (асосий, гигиеник, атлетик, ритмик, аэробик), спорт (акробатика, бадий спорт гимнастикаси — асбобларда бажариладиган ва эркин машқлар) ҳамда амалий (касбий-амалий спорт, амалий, ҳарбий-амалий) шунда чиқаришдаги гимнастика, даволаш гимнастикаси) каби турларга ажратилади.

Асосий гимнастика соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни умумий ривожлантириш ва чиниқтиришга ҳамда кишининг иш қобилиятини оширишга қаратилган.

Асосий гимнастика воситалари билан асосий ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши ва такомиллашиши, шунингдек, амалий фаолиятда эгалланган кўникмаларни мақсадга мувофиқ қўллаш малакаси таъминланади.

Асосий гимнастикада қуйидаги машқлар қўлланилади: саф, сафланиш, қайта сафланиш, тартиб билан бажариладиган, умумий ривожлантирувчи, эркин, амалий машқлар, асбобда бажариладиган машқлар, таяниб сакраш, оддий акробатик машқлар, бадий гимнастика машқлари ва ҳаракатли ўйинлар.

Асосий гимнастика мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбиясига доир мажбурий дастурларда, мактаб ва ҳунар-техника билим юртлари ўқувчилари, шунингдек, ўрта махсус ва олий ўқув юртлари талабалари жисмоний тарбиясида муҳим ўрин эгаллайди.

Асосий гимнастика жисмоний тарбия ва спорт машғулотида дастлабки босқич бўлиб, ҳар қандай спорт тури билан шуғулланиш учун негиз яратади.

Спорт гимнастикаси жисмоний тарбия воситаларидан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишини мураккаб гимнастика машқларини бажаришда юксак спорт маҳоратига эришиш билан бирга таъмин этади.

Спорт гимнастикаси бўйича ўқув ишларининг асосий ягона спорт таснифи дастур ҳисобланади ва гимнастика машғулотида дастурга биноан ўтказилади.

Бу дастур бўйича ҳамма машқлар бошловчи гимнастикачилар осон бажара оладиганларидан мураккаб машқларгача аста-секин қийинлашиб бориш принципига риоя қилган ҳолда олиб борилади.

Акробатика спорт гимнастикасидаги каби вазифа ва йўналишга эга, лекин ундан машқларнинг ўзига хослиги билан фарқ қилади. Акробатиканинг ўзига хос машқлари дейилганда, думалаш, эгилиш, бурилиш, кўприклар, ҳар хил туришлар ва пирамидалар тушунилади.

Бадий гимнастика гимнастиканинг шундай бир турики, унда жисмоний тарбия билан тенг ҳолатда нафосат тарбияси ҳам амалга оширилади. Шу билан бирга, бадий гимнастика худди спорт гимнастикаси ва акробатика сингари спорт йўналишига эга. Бадий гимнастика билан фақат қиз ва аёллар шуғулланади.

**СПОРТ** жисмоний тарбиянинг шундай йўналишики, бунда соғлиқни мустаҳкамлаш, айрим жисмоний машқларда (спортнинг айрим турларида) юқори натижаларга эришиш билан боғлаб ҳал қилинади.

Спортда юқори кўрсаткичларга фақат узоқ ва узлуксиз машқ қилиш натижасида, спортчиларнинг жисмоний, ахлоқий ва иродавий сифатлари тўла намоён бўлгандагина эришиш мумкин. Шу билан бирга, спортчиларнинг машғулот жараёни қатъий йўналтирилганлиги билан ажралиб туради, спорт мақсадларига эса фақат танланган спорт тури бўйича яхши умумий жисмоний тайёргарлик асосида эришилади.

Спортнинг кўпгина турлари жисмоний тарбиянинг амалий воситаларига киради. Масалан, юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, чанғи, велосипед ва мотоцикл спорти, чавандозлик, яккама-якка кураш ва бошқалар шулар жумласидандир.

Спортнинг ўзига хос хусусияти — мусобақалардир. Улар спорт ишлари аҳволини текшириш, яхши техник натижаларни аниқлаш ва илғор тажрибани ёйиш воситаси бўлиб хизмат қилади. Айни пайтда мусобақалар спорт маҳоратини янада такомиллаштиришга, спорт техникасини эгаллашга ундайди ва меҳнаткашларнинг кенг оммасини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишнинг самарали воситаларидан бири бўлиб хизмат қилади.

**ЎЙИНЛАР.** Жисмоний тарбиянинг энг кўп тарқалган воситаси ўйиндир. Улар шуғулланувчилар томонидан ихтиёрий тарзда белгиланган шартли мақсадга эришишга қаратилган, онгли ва фаол фаолиятдан иборат. Ўйинлар шартли равишда ҳаракатли ва спорт турларига киритилади. Ҳаракатли ўйинларга, асосан, умумий жисмоний тайёргарликка қаратилган ва ўйновчилардан махсус тайёргарликни талаб қилмайдиган ўйинлар киради. Улар эркин, хилма-хил ва оддий ҳаракатлардан тузилган бўлиб, асосан, катта-катта мускул гуруҳларини ишга жалб қилади ва содда қоидаларга асосланади. Спорт ўйинларига баскетбол, волейбол, кўл тўпи ва бошқалар (спорт тавсифидаги белгиларга эга бўлган ўйинлар) киради. Улар ўйинчиларнинг тайёргарлигини ва спорт маҳоратини оширишни талаб қилади.

Спорт ўйинлари ўйинчиларнинг ўз командаси ғалабаси ва шахсий биринчилик учун олиб борадиган кураши билан тавсифланади. Улар қоидалари ва техникасининг мураккаблиги, ўйин шартлари ва қоидаларининг барқарорлиги билан ҳаракатли ўйинлардан фарқ қилади.

**САЁҲАТ** — ўлкамизнинг табиат гўзалликлари, тарихий-маданий ёдгорликлари, янги қурилишлар ҳамда ҳудудимизнинг табиий бойликлари билан танишиш, шунингдек, сафар қатнашчиларининг дунёқарашини кенгайтириш мақсадида қисқа ёки узоқ муддатга уюштириладиган жисмоний тарбия воситасидир.

Абу Али ибн Синонинг “Сафарда бўладиганларнинг тадбири ҳақида рисола”си, Алишер Навоийнинг “Сафарнинг фойдаси” ҳақида ёзган асарларида сафарнинг фойдаси тўғрисида ажойиб, пурмаъно фикрлар билдирилган.

Кўпинча сафар қилувчи чидам билан очликка кўникишга мажбур бўлади. Бу эса унинг иштаҳасини камайтиради, дейди Ибн Сино. Шифокорнинг билдиришича, кўпинча куёш уларнинг мияларига зарар қилади. Шунинг учун бошларини қуёшдан яхши бекитишга ҳаракат қилишлари керак.

Сайёҳлар саёҳат пайтида жонли табиат ва унинг хилма-хил ҳодисалари билан танишадилар. А.Навоий ёзганидек, сафар кишиларни олам ажойиботларидан баҳраманд қилади, ғаройиботлар дунёсидан хабардор қилади.

Саёҳат мобайнида кишиларнинг билими, диди ошади. Хом одамлар ҳаракат туфайли пишийдилар. Чунончи, мусаффо ҳаво, гўзал табиат, сокинлик жонга ором бағишлайди, кўнгил чигили



ёзилади, мушаклар роҳатланиб, турли-туман касалликларга қарши фаол курашиш имконияти пайдо бўлади.

Йўлда жисмоний ҳаракат кўпаяди, жойлардаги қийин ва машаққатли тўсиқларни босиб ўтиш асаб томирларини таранглаштиради, аъзолардаги моддалар алмашинувини тезлаштиради, таомлар тез ҳазм бўлади.

Юқорида таъкидлаганимиздек, Алишер Навоий ўз асарларида табиат гузалликларидан завқланишга, улар билан доимо ҳамнафас бўлиб яшашга, унинг қудратига суяниб курашишга даъват этади.

Саёҳатнинг қуйидаги кўринишлари мавжуд: сайр, экскурсия, пиёда юриш, сафар.

Шундай қилиб, жисмоний тарбиянинг воситалари бўлган табиатнинг табиий кучлари ва гигиеник омилларни жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида муштараклаштириш жисмоний машқларнинг киши организмига бўлган таъсири самарадорлигини янада оширади.

## **УЧИНЧИ БОБ**

### **ТАЪЛИМ ПРИНЦИПЛАРИ ВА УЎЛАБЛАРИ, ЎРГАНИШ БОСҚИЧЛАРИ**

---

#### **ЖИСМОНИЙ МАШҚ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРА- ЁНИДА ТАЪЛИМ ВА ТАРБИЯНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ. ЎРГАТИШ БОСҚИЧЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ**

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш тизими ҳамда таълим ва тарбия бериш жараёни умумий асосга эга. Мактабдаги ҳар бир ўқув фани каби жисмоний тарбиянинг ҳам асосий мақсади ўқувчиларни муайян билимлар, кўникма ва малакалар билан қуроллантириш ҳамда жисмоний сифатларини тарбиялашдир. Шунингдек, ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияларини амалга ошириш ҳам жисмоний тарбиянинг мақсадлари сирасига мансуб.

Амалий машғулотларда болалар жисмоний машқларни бажариш ҳақидаги энг керакли билимларни оладилар. Шу жараёнда улар машқларни бажаришга доир зарур кўникма ва малакаларни ҳосил қиладилар.

Кўп марталаб такрорлаш натижасида машқлар осон, эркин, ҳеч бир қийинчиликсиз бажарилади, уни бажаришга оид муайян малака ҳосил бўлади. Эгалланган малаканинг бундан сўнг такомиллаша бориши натижаларнинг миқдори ва сифатини оширади.

Таълим ва тарбия мазмунини бойитишда ўқув воситаларининг ўринли ва мақсадга мувофиқ тарздаги узвийлигига эътибор бериш муҳим вазифалардан ҳисобланади. Узвийликка таянган ҳолда боланинг ҳар бир ҳаракати учун шарт-шароит яратиб, ишга ижодий муносабатда бўлишни таъминлаш зарур.

Ўқув фаолиятини ташкил этиш тизимини тўғри, аниқ танлаш лўркор. У дарс таълим-тарбиянинг асоси эканлигини ҳисобга

олиб ёндошишни талаб этади. Дарс тузилиш тартибининг мазмуни, йўналиши, мустаҳкамланиши, яқунланиши, янгича бўлиши ва ўқувчиларнинг қониқишига тўла эришиш каби тадбирларни ўз ичига олади.

Ўқувчиларда жисмоний тарбия соҳасидаги керакли билимлар, кўникма ва малакаларни шакллантириб бориб, онглилик, миллий гурур, инсонпарварлик, ватанпарварлик, байналминаллик, фуқаролик бурчини ҳис этишдек зарур фазилатлар тарбияланади.

Машқларни бажаришдаги ўзаро ёрдам ва ўйинда бир-бирини қўллаш, берилган топшириқларни биргаликда бажариш, болаларда дўстлик, ўртоқлик, биродарлик ҳиссини ривожлантиради.

Ўйинларда қоидага риоя қилиш, дарсда жамоат топшириқларини яхши бажариш (навбатчилик, шеригини муҳофаза қилиш, жиҳозларни тарқатиш ва йиғиб олиш), софдилликни, виждонлиликни, ўзига топширилган иш учун масъулиятни тарбиялашга қўмаклашади. Мувозанат сақлаш машқлари, сакраш, тирмашиш, тоғдан тушишда қийинчиликларни енгиш, шунингдек, машқлардаги турли мураккаб ҳаракатлар жасурлик, мардлик, қатъийлик каби хислатларни намоён қилади. Дарсдаги белгиланган тартибга амал қилиш, ўқувчиларнинг ташқи кўринишига талабчанлик, озодалик, саранжом-сарипталиқ, аниқлик ва ихчамликни юзага келтиради.

Дарснинг ўқитувчи томонидан олиб борилиши, кўрсатмалар, сигналлар, буйруқларнинг ўз вақтида ижро этилиши саботлилик, интизомлилик ва тоқатлиликни тарбиялайди.

Ўргатиш босқичлари қуйидагилардан иборат:

1. Ҳаракат фаолияти билан танишиш босқичи.
2. Ҳаракат фаолиятини бошланғич тарзда ўрганиш босқичи.
3. Эгалланган оддий кўникмани мустаҳкамлаш босқичи.
4. Ҳар хил шароитда малакани қўллашга ўргатиш босқичи.

Ҳар бир ўргатиш босқичи ўз белгиларига эга. Шунга биноан керакли вазифалар қўйилади ва тегишли воситалар, услублар ҳамда машғулотни уюштириш шаклларини танланади.

Ўргатиш босқичларини ҳаракат малакаси фазалари билан алмаштирмаслик керак. Фазалар — бу ҳаракат малакаси ҳосил бўлишидаги биологик қонуниятларнинг шартли ифодаланишидир. Босқичлар педагогик жараённинг шартли равишда ажралишидир. У педагогик ва психофизиологик қонуниятларни акс эттиради. Демак, яхлит ҳаракат фаолиятини ўргатиш жараёни-

ни босқичларга ажратиш шартли ҳисобланади. Улар ўртасидан кескин чегара тортиш мумкин эмас (бугун, бир босқич тугайди, кинибатдаги дарсда бошқаси бошланади). Ажратиш — шартли, ammo ҳар бир зарурий босқичнинг хусусиятларини билмасдан, милаканинг ҳосил бўлишига олиб келадиган ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг барча механизмини тушуниш мумкин эмас.

Ўргатиш структураси — алоҳида фаолиятга ўргатиш босқичидир, лекин дарснинг мазмунини фаолиятга ўргатиш босқичини ташкил этмайди. Чунончи, ҳар бир дарсда ўқитувчи қанча ҳаракат фаолиятини режалаштирган бўлса, ўргатиш структурасига шунча марта ёрдам учун муружаат қилади.

Ўргатишнинг биринчи босқичини — таништириш босқичи деб айтмош мумкин. Унинг бош вазифаси шуғуланувчининг ҳаракат фаолиятини тўғри бажариши учун зарур бўлган тушунчани эгаллашига, фаолиятни онгли ва фаол ўзлаштиришига қизиқини уйғотиш ҳисобланади.

Иккинчи босқичнинг асосий вазифаси етакчи ҳаракатлар ва техника асосларини ўргатиш, уларнинг бажарилишини барқарорлаштиришдан иборат.

Учинчи босқич эгалланган элементлар (оддий) кўникмани мустаҳкамлаш босқичи ҳисобланади. Унинг бош вазифаси ҳаракат малакасини асосий вариантда шакллантириш ва кўникмани шакллантириш учун асос яратиш, улардан ҳар хил шароитларда фойдаланиш.

Охириги босқичнинг вазифаси — ўқувчининг эгаллаган малакасини маиший, меҳнат ва спорт фаолиятида эркин қўллашга ўргатиш ҳисобланади.

## **ТАЪЛИМ ПРИНЦИПЛАРИ**

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг турли гуруҳлардаги принциплари мавжуд:

1. Жисмоний тарбия тизимининг умумий принциплари.
2. Методик (услубий) принциплар.
3. Жисмоний тарбия айрим турлари (масалан, спорт машқлари)нинг ўзига хос хусусиятларини ифодалайдиган принциплар.

Ўргатиш принципи мазмунини билиш ўқитувчига ўқитишни тегишли талаблар асосида қуриш имкониятини беради. Жисмо-

ний машқларга ўргатиш жараёни қонуниятларини акс эттирадиган: биринчидан, ўқувчиларнинг онгли ва фаол муносабатларини ўқув материалига йўналтириш, иккинчидан, ўқитиш самарадорлигини объектив баҳолаш, учинчидан, ўқитишни болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб амалга ошириш, тўртинчидан, педагогик жараёни такрорийлиги, мунтазамлилиги, аста-секинлиги ва кетма-кетлиги билан ажралиб турадиган тарзда тузиш.

Ўргатиш принциплари қуйидагилардан иборат: онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, ҳаммабоплик ёки индивидуаллаштириш, мунтазамлилик, илмийлик, давомийлик, такрорийлик ва бошқалар.

## ОНГЛИЛИК ВА ФАОЛЛИК ПРИНЦИПИ

Таълим жараёни ўқув материалининг ўқувчилар томонидан тушунилиши ва онгли равишда ўзлаштирилиши асосига қурилади. Бунинг учун ўқитувчи ўқувчиларга жисмоний машқларнинг аҳамиятини тушунтиради, болаларни машқларни тўғри бажаришга ўргатади, хатолардан огоҳлантиради ва уларни тузатади. У ўқувчилар ўрганадиган материалларни тушунишларига, уни фаол идрок қилишларига ва имконият даражасида кундалик турмушга тадбиқ қила олишларига интилади. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг бошида болалар олдига аниқ вазифалар қўяди. Бу вазифаларни қандай бажаришни, ншма учун айнан шундай бажариш кераклигини кўрсатади, тушунтиради. Бу ўқувчилар фаоллигини, қизиқишини оширади.

Фаоллик ва онглиликни ошириш мақсадида болалар дарсда ўтилганларни имкониятлари даражасида таҳлил қилишга, ўз ўртоқлари ҳаракатларини кузатишга, ижрони баҳолашга ва хатоларни мустақил тузатишга ўргатилади.

Хатоларни ўқувчиларнинг ўзлари тузатиши машқлар онгли ўрганилаётганининг ифодасидир.

Ўқувчиларнинг вазифаларни бажаришлари (машғулот жойини, жиҳозларни тайёрлаш, синфда сафга тизиш, машқларни мустақил бажаришлар) уларни фаоллаштиради, ишга онгли муносабатда бўлишларига ёрдам беради.

## **КЎРГАЗМАЛИЛИК ПРИНЦИПИ**

Жисмоний машқларни тўғри ўзлаштириш учун уларни бевосита идрок қилиш зарур. Бунга машқларни кўрсатиш орқали эришилади.

Кўрсатиш намунали, болаларни тақлид қилишга ундайдиган бўлиши керак. Лекин биргина кўрсатишнинг ўзи етарли эмас. Шунинг учун кўрсатишни тушунтиришлар билан бирга қўшиб олиб бориш зарур. Бунда ўқувчилар диққатини асосий нарсага — мазкур машқнинг умумий жиҳатига ва олдин ўрганилган машқлардан фарқига қаратиш лозим.

Кўрсатишни тушунтириш билан бирга қўшиб олиб бориш машқларни тез англашни таъминлайди. Бу эса машқни тўғри бажариш учун зарур. Машқларни муайян суръатда ва ритмда олишни ҳамда тезроқ бажариш учун кўрсатишни овозли идрок билан қўшиб олиб бориш керак (саноқ, мусиқа, метроном). Кўргазмалилик ўқитувчининг кўрсатишидан ташқари, картиналар, расмлар, диафильмларни кўрсатиш орқали ҳам амалга оширилади.

Ҳаммабоплик ёки индивидуаллаштириш принципи боланинг енгил хусусиятлари имкониятларини ҳисобга олишни ҳамда шу билан боғлиқ равишда унинг кучига яраша топшириқлар белгилашни назарда тутати. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида бу принципга риоя қилиш, айниқса, зарур, чунки турли машқларни бажариш боланинг ҳали мустақкам бўлмаган организмнинг ҳаётий муҳим функцияларига бевосита таъсир қилади ва жисмоний-нагрузкаларнинг ҳаддан оширилиши саломатлигига салбий таъсир этиши мумкин.

Тушунарлилик принципи амал қилган ҳолда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, соғлигини, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиш ва шунга мувофиқ уларнинг кучи етадиган материални танлаш керак.

## **МУНТАЗАМЛИЛИК ВА ИЗЧИЛЛИК ПРИНЦИПИ**

Барча ўқув материали ўқувчиларга муайян изчилликда ва ҳажмда берилади. Шу маънода давлат дастури катта аҳамият-

га эга. Дастур материали мунтазам равишда ўрганилади. Янги материал аввалгиси билан боғланади, билимлар, кўникмалар, малакалар тобора кенгайтириб борилади ва чуқурлаштирилади. Ўқитишдаги мунтазамлиликка ўқув дастурини тўғри режалаштириш туфайли эришилади.

Дастур материалини ўтишда дастлаб соддароқ, сўнгра мураккаб машқ турлари ўрганилади. Масалан, I ва II синфлардаги гимнастика девори ва скамейкага тирмашишнинг оддий турлари юқори синфларда арқонга тирмашишга олиб келади.

Айрим машқ турларида ҳам мунтазамлилик ва изчилик принципларига риоя қилинади. Содда, оддий машқлардан аста-секин мураккаброқ машқларга ўтилади. Чунончи, умумривожлантирувчи машқларда бир-икки элементдан уч-тўрт элементга ўтилади: икки-тўрт саноқли машқлардан симметрик, бир хил машқлардан асимметрик, турли хилдаги машқларга ўтилади; баландлиқка сакрашда эркин усулдан “оёқни букиб”, “ҳатлаб” сакраш усулига ўтилади.

**Илмийлик принципи** педагогик жараёни замонавий илмий билимлар асосида кўришни тақозо қилади. Ҳар қандай қўлланиладиган жисмоний тарбия воситалари, таълим услублари ва машғулотларни уюштириш шакллари амалдаги илмий қоидаларга жавоб бериши керак. Бу принцип ўқитувчидан ўз назарий тайёргарлиги мазмунини мунтазам равишда янгилаб туришни талаб этади. Илмийлик принципини амалга ошира бориб, қуйидаги қоидаларга амал қилиш шарт.

1. Ўқув материалини танлашда фан ютуқларидан замонавий тушунчалар ва фактлар системасидан манбаа сифатида фойдаланиш.

2. Ортиқча содалаштиришнинг олдини олиш, фан ютуқларини бузиб кўрсатишлардан сақланиш.

3. Ўқитиш услубларининг фақат педагогик ва психофизиологик асосланганларинигина қўллаш.

4. Ўқитиш жараёнига тадқиқот услубларини аста-секинлик билан киритиб бориш.

5. Нутқда илмий терминологияда қабул қилинган атамалардан фойдаланиш.

## **БИЛИМЛАР ВА МАЛАКАЛАРНИНГ МУСТАҲКАМЛИГИ ПРИНЦИПИ**

Ўтилган материални такрорлаш ва такомиллаштириш билимлар ҳамда малакаларни мустаҳкам ўзлаштиришда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

Мустаҳкам малака ҳосил қилиш учун машқлар фақат одатлиги (ҳар куни қилинадиган шароитда) эмас, балки ўзлаштирувчи, мураккаблаштирилган шароитларида ҳам такрорланади. Малакаларни такомиллаштиришга ўқувчилар машқларни бажаришнинг тўғри усулларини ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланади. Организмнинг иш қобилиятини оширишда мунтазам машқ алоҳида ўрин тутаяди. Унинг таъсирида жисмоний машқлар осон, енгил, чиройли бажарилаяди, оз куч ва кам вақт сарфланади. Билимлар ва малакаларнинг мустаҳкам ўзлаштирилишига ўқувчиларнинг манфаатдорлиги ҳам ёрдам беради.

Ўқув материални режалаштиришда машқларнинг мумкин бўладиган, чекланган миқдордаги турларини назарда тутиш лозим, машқ бажариш ўқувчилар диққатини сочиб юборади, натижада улар материални ёмон ўзлаштирадilar.

Ўқувчиларнинг ўрганиладиган машқларни дарсда ва дарсдан ташқари вақтда мустақил бажаришлари билим ва малакаларининг мустаҳкам бўлишига ёрдам беради.

Билимлар, кўникма ва малакаларни доимо назорат қилиш ҳамда баҳолаш, ютуқларни таъкидлаш ва рағбатлантириш, хатоларни кўрсатиш ва тузатиш ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини яхши ўзлаштиришни таъминлайди.

**Такрорийлик принципи** — махсус билимлар ва ҳаракатлар кўникмасининг самарадорлигини ифодалайди. Такрорлаш ўргатишда эришилган натижалар мустаҳкамлигининг бош ва ягона усулидир. Ўқув материали мунтазам такрорланиб туриши керак. Такрорийлик принципини амалга оширишнинг катта тарбиявий аҳамияти бор. У болаларни мунтазам ишлашга ўргатади.



## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АМАЛИЁТДАГИ УСЛУБИЯТНИНГ ҲАР ХИЛЛИГИ ВА УЛАР- НИНГ ТАВСИФИ, ТАЪЛИМ УСЛУБИЯТИ ТАСНИФИ**

Жисмоний тарбия амалиётида таълимнинг жуда кўплаб услублари ва методик усуллари қўлланилади.

Таълим услублари ўқув предмети, конкрет дидактик вазифалар, реал воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ усуллар системасининг турли бирикмаларидан иборатдир.

Услубларни қуйидаги уч гуруҳга бирлаштириш мумкин:

1. Оғзаки (ҳикоя, тасвирлаш, тушунтириш, суҳбат, муҳокама, топшириқ, кўрсатма, баҳолаш, саноқ).

2. Кўргазмали (кўрсатиш, кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланиш: плакат, доскага бўр билан чизиш, расмлар, предметли қўлланмалар, кинофильмлар, ёруғлик ва овозли сигналлар)

3. Амалий (машқлар, ўйинлар, мусобақалар).

Оғзаки услублар. Тасвирлаш — болада фаолият ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули. Тасвирлаш чоғида фаолиятнинг характерли белгилари рўйхати берилади, нима қилиш кераклиги гапирилади, лекин нима учун шундай қилиш кераклиги кўрсатилмайди.

Ҳикоя болаларни машқларнинг янги турлари билан таништиришда (спорт ҳаётидан мисоллар), сюжет ва образларга эга бўлган янги ўйинни ўрганишда, ягона склет чизигига бирикадиган қатор машқларни ўрганишда қўлланилади.

Ҳикоянинг услуб сифатидаги қиммати шундаки, янги материал қизиқарли баён қилинади. Бу ўрганиладиган материални яхши ўзлаштиришга ва машқларни яхши бажаришга ёрдам беради.

Бу услуб сермеҳнат ва катта тайёргарликни талаб қилади. Лекин шунга яраша самара беради. Қисқа, образли, ифодали ва ҳаяжонли баён этиш ҳикояга қўйиладиган талаблардир.

Улар илк бор тасаввур ҳосил қилиш чоғида ёки нисбатан мураккаб фаолиятларни ўрганиш пайтида фойдаланилади, ўқувчилар ўз билим ва ҳаракат тажрибаларидан фойдаланишлари мумкин.

Тушунтириш — ҳаракат фаолиятининг моҳиятини очиб беради, ўқувчиларда машқ (у ёки бу ҳаракатни қандай бажариш) ҳақида тушунча ҳосил қилади.

Тушунтириш қисқа, аниқ, тушунарли, образли, ўқувчиларнинг ривожланиш даражасига мос бўлиши даркор.

Бу услуб образли қиёслашлардан кенг фойдаланишни тақомлади, лекин образлар тўғри танланиши, машқларни яхшироқ бажаришга ёрдам бериши лозим. Масалан, ўқувчилар тўғри сикрашлари учун ўқитувчи ушбу ҳаракатни тўпнинг юқорига санчишига қиёслайди: “Қани, тўпдек сапчинг”. Ярим букилган оёқларда тинч ва юмшоқ юришни мушук қадамига ўхшатади: “Мушук каби секин, майин юринг”.

Тушунтириш пайтида болалар кўплаб янги сўзларни ўрганадилар: ёнма-ён саф (шеринга), олдинма-кетин саф (колонка), чўккайиш, дастлабки ҳолат, туриш, гимнастика девори ва бошқалар.

Тушунтиришлар пухта тайёрланиши лозим. Соф адабий тилда ҳис-ҳаяжон билан, оҳангларни ўринли ўзгартириб, тетиклантириб, ҳушёр тортириб, баланд, секин гапириш керак.

Тушунтириш таълимнинг асосий услубларидан бири ҳисобланади, чунки у ўқувчиларга ўрганиладиган материал ҳақида тўла тасаввур беради.

Суҳбат — савол-жавоб тариқасида ўтказилади. Ўқитувчи йўловчи саволлар ёрдамида материални ўзлаштириш даражасини аниқлайди (машқни қандай бажариш, ўйин қоидалари), шунингдек, ўқувчиларда ўз фикрларини айтиш истагини кўзгайди.

Суҳбат ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасидаги муомаланинг қулай шакли ҳисобланади. Бу услубдан ўтилган материални ўрганиладиган материал билан боғлаш, баён этилган материал болаларга қанчалик тушунарли бўлганлигини аниқлаш, ўқувчилар диққатини фаоллаштириш учун фойдаланилади. Ўқитувчи суҳбат вақтида болаларни яхшироқ билиб олади. Суҳбат донмо мақсадга йўналган, қисқа, қизиқарли бўлиши даркор.

Муҳокама суҳбатдан шуниси билан фарқ қиладики, у бирон-бир топшириқни бажаргандан сўнг ўтказилади (масалан, ўйинлар, сакраш, улоқтириш ва бошқалар). Муҳокама бир томонлама (уни фақат ўқитувчи ўтказса) ёки икки томонлама (ўқувчилар иштирокидаги суҳбат тарзида) бўлиши мумкин.

Топшириқ дарсдан олдин вазифа қўйишни ёки дарс мобайнидаги хусусий вазифани назарда тутати. Топшириқнинг биринчи шакли қуйидагича тавсифланади: ўқитувчи вазифаларни бажаришнинг барча усуллари тушунтиради. Иккинчи шакли

Ўқувчилар учун нисбатан мураккаброқ ҳисобланади, негаки, улар ўқитувчидан фақат ифодаланган вазифаларни оладилар, уларни ҳал қилиш усулларини мустақил излашга мажбурдилар.

Кўрсатма (ёки фармойиш) қисқалиги ва сўзсиз ижро этилиши билан фарқ қилади. У вазифаларни бажариш кераклигига диққатни қаратди ва айна вақтда уларни бржариш учун имкониятга ишончини оширади. Ўқувчилар кўрсатиш орқали вазифаларни ҳал этиш усулларининг аниқ мўлжалини оладилар, хатоларни тузатиш усулларини ўзлаштирадилар.

Баҳолаш ўқувчилар бажарган фаолиятни таҳлил қилиш натижаси ҳисобланади. Баҳолаш мезони ўқув жараёни вазифаларига боғлиқ, шунинг учун ҳам унинг бир неча хиллари мавжуд.

1. Стандарт техника ижросига нисбатан таққослаш йўли билан баҳолаш. Одатда, ўргатишнинг бошланғич босқичида қўлланилади.

2. Бошқа ўқувчининг техникани ижро эта олишига нисбатан таққослаш йўли билан баҳолаш ўзига хос танлов баҳоси ҳисобланади.

3. Фаолият самарадорлигини аниқлаш йўли билан баҳолаш. Одатда, кўпроқ дидактик аҳамиятга эга.

Баҳолаш тоифаси ўқитувчининг ҳар хил огоҳлантиришлари, маъқулловчи, далда берувчи сўзларида ифода топади. “Яхши”, “тўғри”, “шундай”, “ёмон”, “нотўғри”, “бундай эмас», шунингдек, йўриқли кўрсатиш шаклида, “оёқлар юқорига”, “қўллар букилмасин”, “бош тўғри ушлансин” ва бошқалар.

Буйруқ (фармойиш ёки амр) — бу, жисмоний тарбияда қўлланиладиган сўзнинг ўзига хос ва энг кўп тарқалган усулидир. У ҳаракатни ўзгартириш ёки тўхтатиш ҳақидаги фармойиш шаклидир. Буйруқ сафланиш ва қайта сафланиш машқларида, ҳакамлик ишларида кўп қўлланилади.

Саноқ ўқувчиларнинг ҳаракатни бажаришларида керакли темпни бериш имкониятини яратади. У бир қанча усуллар билан амалга оширилади: овозда саноқни қўллаш билан (бир, икки, уч, тўрт), саноқ бир хил мураккаб кўрсатма билан биргаликда (бир, икки — нафас чиқаринг — нафас чиқаринг), фақат бир хил мураккаб кўрсатма (нафас олинг — нафас олинг — нафас чиқаринг — нафас чиқаринг) ва саноқни ҳар хил алмашлаш, тақиллатиш, қарсак ва бошқалар билан қўшиш.

Саноқни қўллаш етарлича мураккаб услубдир. Саноқни ҳамма вақт ва ҳамма жойда керак деб ўйлаш хато ҳисобланади.

Кўргазмали услублар. Кўрсатиш услуби таълим услубларининг ичида энг тушунарлиси ҳисобланади. Кўргазмали услубларда кўрсатиш етакчи ўрин эгаллайди.

Умуман, кўргазмалиликни қўллаш, хусусан, кичик ёшдаги ўқувчиларни ўқитишда ниҳоятда зарур. Кўрсатиш жуда самарали бўлиши учун болаларни яхши уюштириш ва улар кузата олишлари учун шароит яратиш лозим.

Машқлар барча ўқувчиларга яхши кўринадиган жойдан туриб намойиш этилиши керак. Агар шароит имкон берса, ўқитувчи машқни баландроқ жойга чиқиб кўрсатгани маъқул.

Машқлар ёйиқ колонна олдида намойиш этилса, паст бўйли болалар олдинда туришлари керак. Агар ўқитувчи машқни ўқувчилар юриб бораётган пайтда намойиш қилаётган бўлса, у болаларга пешвоз келиши, агар болалар доира бўлиб ҳаракат қилишаётган бўлса, ўқувчиларнинг ёнида туриши керак.

Кўрсатиш доимо тушунтириш билан бирга қўшиб олиб борилади, у бир неча вариантда амалга оширилади.

1. Дастлаб машқ намойиш қилинади, сўнг тушунтирилади.
2. Дастлаб машқ тушунтирилади, сўнг намойиш қилинади.
3. Намойиш тушунтириш билан бирга олиб борилади.

Ҳаракатлар ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қолдириш учун, кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланилади. Кўргазмали қуроллар: плакатлар, жадваллар, расмлар, фотосуратлар, предметли қўлланмалар, ёруғлик ёки образли сигналлар бўлиши мумкин.

Кўргазмали қуроллар ранг-баранг, содда, қизиқарли бўлиши керак. Уларни сотиб олиш, мактабда тайёрлаш ёки ўқувчиларга топшириқ сифатида бериш мумкин.

Дарс жараёнида буюмли белгилар, мўлжалларга катта эътибор бериш керак, улар машқларни бажариш учун реал имкониёт яратади.

Маълумки, болалар муайян натижалар билан боғлиқ машқларни: илм олиш, ҳатлаб сакраш, ошириб ташлаш, тирмашиш, нишонга тегизиш ва ҳоказоларни қизиқиб бажаради. Бунда буюмли мўлжалларнинг ёрдами жуда катта бўлади.

Масалан, тўпни маълум бир бурчак остида отиш учун керакли баландликда арқон тортилади (улоқтиришдаги мўлжал),

тўпни тўғри отиш учун эса баланд, ингичка нишонлар қўйилади; югурганда қадамлар муайян узунликда бўлиши ва болалар тўғри югуришлари учун югуриш йўлкаси чизиқлар билан белгиланади; узунликка сакрашда парвоз баланд бўлиши учун хандакнинг ён томонидан арқон тортилади ва ҳоказолар.

Бундай буюмли мўлжаллар машқ техникасини эгаллашга ёрдам беради. Дарс қизиқарли, жўшқин бўлади, ўқувчиларнинг катта фролиги билан ўтади.

Овозли ва ёруғлик сигналлари фаолият (ёки ҳаракат)нинг бошланиши ва якунланиши учун керакли эшитиш ва кўриш мўлжалини ҳосил қилади, ҳаракатга белгиланган темп, ритм, йўналиш, амплитуда ва бошқаларни беради. Сигналнинг ўта оддий усули метрономнинг уриши ҳисобланади, керакли ҳаракат тепмини берадиган тупроқдаги белги байроқчалар, чопиб келиш, улоқтиришнинг йўналиши ва узунлигини аниқлагич ва бошқалар.

Амалий услублар. Машқлар. таълимнинг асосий вазифаларидан бири шуғулланувчиларда мустаҳкам ҳаракат малакаларини шакллантиришдан иборат. Бу вазифани ҳал этиш учун ўрганиладиган ҳаракатларни кўп марталаб такрорлаш зарур.

Ўрганиладиган ҳаракатларни режали равишда машқ қилиш болаларнинг жисмоний тайёргарликда энг юқори натижаларга эришишларига ёрдам беради, уларни соғлом қилади, билимини оширади. Кўп марталаб такрорлаш ҳаракат техникасини тезроқ эгаллашга ёрдам беради ва унинг бажарилиш сифатини яхшилайди.

Машқларни ўрганишда икки услуб — умумий ва қисмларга бўлиб ўрганиш услублари қўлланилади. Бунда дастлабки машқ элементларга бўлинмасдан, умумий тарзда кўрсатилади. Сўнгра машқ асосларини ўзлаштириш даражасига қараб аста-секин алоҳида элементлар ўргатилади, масалан, арқонга тирмашиб чиқишини ўргатишда дастлаб машқ яхлит ҳолда кўрсатилади. Ўқувчиларда бу машқ ҳақида тасаввур ҳосил бўлгандан кейингина уни қисмларга ажратиб ўрганишга киришилади. (Арқонни оёқ билан ушлаш, қўлларни навбат билан юқорига узатиш, тортилиш ва ҳоказо).

Шундай қилиб, машқнинг умумий, яхлит фониди ўқувчилар олдида унинг айрим элементлари намоён бўлади. Уларни эгаллаш машқни умуман тўғри бажаришга олиб келади.

Югуриб келиб баландлик ёки узунликка сакраш ўргатишда қим ўқувчиларга машқ дастлаб тўла кўрсатилади, сўнг эса уларнинг диққати сакрашнинг алоҳида элементларига қаратилади. (Югуриб келиш, депсиниш, парвоз, қўниш). Ўқувчилар бу таркибий элементларни эгаллаб олганларидан кейин элементларни мажмуали бажаришга, сўнгра эса сакрашни яхлит ҳолда тўғри бажаришга ўтадилар.

Бундай изчиллик барча мураккаб ҳаракатларга ўргатишда қўлланилади. Вазифалар ваиоранизмга таъсир этадиган физиологик оғирлик нормаларини ҳисобга олиш ҳамда ўқувчиларга машқни яхлит ҳолда, бирданига, кўп марта такрорлашни таклиф этмаслик лозим.

Бундан ташқари, элементларни ўрганиш ўрнига бутун машқни ҳадеб такрорлаш нотўғри малака ҳосил бўлишига олиб келиши мумкин, уни тузатиш жуда қийин бўлади.

Мураккаб машқ элементларини тез ва яхши ўзлаштириш учун уларни енгиллаштирилган шароитда бажариш лозим. Чунинчи, баландликка сакрашга ўргатишда дастлабки унча катта бўлмаган баландликда тортилган арқон (платка)дан сакраб ўтиш тавсия қилинади, мувозанат сақлаш машқларини эса энлироқ ҳамда пастроқ жойлашган жиҳозда бажариш керак.

Болалар топшириқни енгиллаштирилган шароитда бемалол бажара оладиган бўлганларидан кейин машқни бажариш шартини мураккаблаштириш мумкин.

Ўйин услуби. Жисмоний тарбиядаги ўйинлар учун хос бўлган жуда кўп белгилар мавжуд. Ўйин фақат жисмоний машқлар системасига хос бўлган жисмоний тарбия воситасигина эмас, балки таълим ва тарбиянинг самарали услуби ҳам ҳисобланади. Ўйин услубининг характерли белгилари:

1. Ўйин фаолиятидаги ёрқин кўзга ташланадиган рақобат ва жўшқинлик.

2. Фаолиятни бажариш шароити, курашиш чоғидаги вазифанинг фавқулодда ўзгарувчанлиги.

3. Фаолиятларда ижодий ташаббускорликка қўйиладиган юқори талаб.

4. Нагрузка ва фаолият тавсифида қатъий регламентнинг йўқлиги.

5. Турли хил ҳаракат малакалари ва сифатларининг мажмуали пайдо бўлиши.

6. Кўп ҳолларда ўйновчилар орасидаги ўзаро муносабатлар нарса-буюмлар орқали амалга оширилади, масалан, тўп, байроқча ва бошқалар.

Шундай қилиб, ёйин услуби ҳаракат малакалари ва сифатларини мажмуали ривожлантириш, координацияни такомиллаштириш, тўсатдан пайдо бўлган вазифаларни еча билиш, кечикмасдан керакли иш темпига кириш учун имконият яратади.

Мусобақа услуби мусобақа (баҳс)га хос бўлган жуда кўп белгиларни ифода этади. Лекин у кенг маънода қўлланилади. Мусобақа услубининг тавсифли белгилари кўпроқ қуйидагилар ҳисобланади.

1. Олдиндан ўрнатилган қоидага биноан, у ёки бу ҳаракат ва барча фаолиятни ғалаба учун бўйсундириш.

2. Юксак спорт ютуғи учун, биринчилик учун курашда жисмоний ва психик кучларни юқори даражада ҳосил қилиш ва сарфлаш.

3. Ўқувчиларни бошқариш имкониятларининг нагрузкаларни меъёрлашга нисбатан чегараланганлиги.

Одатда, мусобақа, такомиллаштириш услуби сифатида, ўқувчиларда бир қадар кўникма ҳосил бўлганидан кейингина қўлланилади. Мусобақада ўқув материални ўтиш давомида энг яхши командалар, гуруҳлар ёки айрим ўқувчилар аниқланади. Масалан, икки-уч бола бирга чопишганда — чопқир, сакрашлар натижада — яхши сакровчи, нишонга ёки узоққа отишда — мерган ва узоққа отувчи ўйинни ташкил этиш ва ўтказишда голиб командалар аниқланади.

Мусобақа услуби болалар қизиқишини оширади, машқларни яхши ва чиройли бажаришга, натижаларни оширишга ёрдам беради. Шунингдек, у қисқа вақт оралиғида организмда бўладиган физиологик ўзгаришларни кучайтиради. бундан ташқари, команда бўлиб ўйналадиган ўйинлар болаларда жамоатчилик ҳиссини тарбиялайди. аммо мусобақа услуби айрим ўқувчилар (ғолиблар)да манманлик, худбинлик каби салбий хислатлар учун замин яратишини ҳам эсдан чиқармаслик даркор.

Мусобақа услубидан жуда эҳтиёткорлик билан фойдаланиш керак, чунки у машқларни бажариш аниқлигини пасайтиради ҳамда ўқувчиларда жуда катта асабий ва жисмоний тарангликни вужудга келтиради.

Катта таранглик ва кучли қўзғалиш болалар ҳолатига, уларнинг хулқи ва бир-бири билан ўзаро муносабатига салбий таъ-

сир кўрсатади. Бу ўқитувчи зиммасига мусобақа услубидан дар-барда жуда эҳтиёткорлик билан фойдаланиш масъулиятини юклайди.

Шунинг учун кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари билан иш олиб борганда, мусобақани мусобақа тавсифидаги ўйинлар («Оқ теракми, кўк терак», «Боғлом, боғлом», «Учар нишон», «Қада-ми таёқ», «Чертки», ўйин-эстефеталар ва бошқалар) билан олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

## МЕТОДИК УСУЛЛАР (ПРИЁМЛАР)

Ўқувчиларга билим ва кўникмани узатиш йўллари, ўқитув-чининг ўқувчиларга таъсир қилиш усуллари, ўқувчиларнинг иш усуллари — буларнинг ҳаммаси услубларга ва методик усул-ларга киради.

Ўқитиш методи — бу, ўқувчининг ўқув материални ўзлаш-тириш чоғидаги, ўқитувчининг эса ўқитиш жараёнидаги фаоли-ятлар тизимидир.

Жисмоний тарбия жараёнида хилма-хил методлар қўллани-лади. Бу методлар ё бевосита ҳис-туйғу билан идрок этишдан, кўрсатмалилик ё сўздан ёки амалий ҳаракат фаолиятдан фой-даланишга асосланади.

Жисмоний тарбия фанининг махсус билимлари ва ҳаракат-фаолияти ўқитувчидан ўқитиш жараёнида белгиланган ўргатиш усуллари эгаллашни талаб этади. Ўргатиш методлари ранг-баранг, лекин уларнинг биронтаси ҳам универсал эмас.

Методик усул конкрет ўргатиш вазифасини тегишли услуб-да амалга ошириш йўлидир. Методлар мажмуаси (тушунтириш, кўргазмалилик, амалий ўргатиш) билан қўйилган вазифани ҳал этиш мумкин. Методик приёملар системаси методларни конк-рет ҳал қилиш усуллари ҳисобланади. Улар тегишли билимлар-ни конкрет ўргатиш шартидир. Ҳар бир услубнинг ўзига хос, тур-ли-туман методик усуллари бўлиши мумкин. Улар жуда кўп, ҳаммасини қайд этиш қийин, уларнинг баъзилари эскиради, кўриниши ўзгаради, ўқитувчининг ижодий ташаббуси билан ян-гилари пайдо бўлади.

«Методика» ёки «услубият» термини кенг маънога эга. Бу ме-тодлар тизими, методик усуллар, баъзан конкрет ҳаракат фао-



лиятига ўргатиш учун машғулоти ташкил қилиш шакли ҳисобланади. Бундай ҳолларда ўша фаолият, масалан, қисқа масофага югуришни ўргатиш методикаси (услугияти) деб аталади.

Ўргатиш методларига қўйилган умумий талаблар:

1. Методнинг илмий жиҳатдан асосланганлиги, жисмоний машқ машғулотида соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий самарадорликнинг таъминланганлиги.

2. Қўйилган ўргатиш вазифасига мос келиши. Дарснинг конкрет қўйилмаган вазифаси ўргатиш методларини тўғри танлаш имконини беради.

3. Ўргатиш тарбиявий характерда бўлмоғи лозим.

4. Методларни қўллаш белгиланган ва амалга ошириладиган барча ўргатиш принципларига таяниши керак.

5. Ўқув материалнинг спецификаси (ўзига хослиги)га мослиги.

6. Ўқувчиларнинг индивидуал ва гуруҳли тайёргарликларига мос келиши.

7. Ўқитувчининг имкониятлари ва индивидуал хусусиятлари билан мос келиши.

8. Машғулоти шароити билан мос келиши.

9. Методларнинг хилма-хиллиги.

Бирорта метод ягона ва асосий деб тан олиниши мумкин эмас. Методларни хилма-хил қилиб қўллаш туфайли, ўргатишда юксак ютуқларга эришиш мумкин. Шунинг эътиборига эришганда, ҳар бир ўргатиш методи ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Улар бир педагогик вазиятда самарали таъсир этиши, бошқасида умуман фойдасиз ёки зарарли бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам педагогик жараёнда ўргатиш методларининг системасидан фойдалана билиш керак.

Бу ҳақда П.Ф.Лесгафт ажойиб бир фикр билдирган: «Айтиш мумкин: метод — бу, мен. Усул шундан иборатки, уни маълумотли ва тушунган педагог ўзининг ишига ўзи киритади».

## ТАЪЛИМНИНГ ТАРБИЯВИЙ ТАВСИФИ

Умумий тарбия тизимининг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия унинг барча тармоқлари билан боғлиқ ҳолда, болаларни ақлий, ахлоқий меҳнат ва эстетик тарбиялашда, улар олдига қўйилган вазифаларни амалга оширишда ижобий таъсир кўрсатади.

Болаларга, кўпроқ оқилона чегаралашни унутмаган ҳолда, кўпроқ мустақиллик бериш орқали, уларда онглилик, ташаббускорлик ва фаолликни тарбиялаш даркор. Шунингдек, ўқувчиларга оддий ўйинлар, эстафета ва мусобақаларни ўтказишда раҳбарлик ролини бажаришни тавсия қилиш ҳам керак. Ўқувчилар аста-секинлик билан тананинг тўғри-гармоник тузилиши ва ривожланиши ҳақидаги керакли билимларни олишлари, нафис ҳаракатлар, ҳақиқий спортчиларнинг ҳаракатларидаги ўзгаллик тўғрисидаги тушунчаларни эгаллашлари лозим.

Бу тушунчалар ўқувчиларга илк болалик чоғидан сингдириб борилиши керак. Ана шундагина тегишли тасаввурлар болалар қалбида чуқур томир отади ҳамда бутун ҳаёти ва фаолияти давомида сақланиб қолади.

Болалар амалий жиҳатдан бажарадиган барча жисмоний ҳаракатларнинг мазмуни инсоннинг маънавий маданиятини оширадиган, анъанавий маънавий қадриятлардан баҳраманд этадиган бўлиши зарур. Чунончи, ҳаётдаги инсоний фазилатлар: адолатпарварлик, жасорат, ватанпарварлик, дўстларга садоқат руҳи билан суғорилган бўлиши лозим.

Машқларни бажаришдаги ўзаро ёрдам ва ўйинда бир-бирини қўллаш, ўқитувчи топшириғини биргаликда бажариш болаларда дўстлик, ўртоқлик, жамоатчилик ҳиссини тарбиялайди.

Ўйинларда қоидага риоя қилиш, дарсда жамоат топшириқларини яхши бажариш (навбатчилик, асбоб ва жиҳозларни тарқатиш ҳамда йиғиб олиш) софдилликни, виждонлиликни, ўзига топширилган иш учун масъулиятни тарбиялашга ёрдам беради. Мувозанат сақлаш машқларида, сақраш, тирмашишда, тоғдан тушишда қийинчиликларни енгиш, шунингдек, машқлардаги турли мураккаблаштиришлар саботлилик, ботирлик, қатъийлик каби қимматли фазилатларни вужудга келтиради. Дарсдаги белгиланган қоидаларга қатъий риоя қилиш, ўқувчиларнинг ташқи кўринишига талабчанлик, либосларнинг бир хил рангда бўли-

ши, ўқитувчининг ибратли ташқи кўриниши, машғулот ўрни-  
нинг яхши санитария-гигиена ҳолати ўқувчиларда саранжомли-  
лик, саришталик, аниқлик, ихчамликни тарбиялайди.

Дарснинг ўқитувчи томонидан олиб борилиши, фармойиш-  
лар, сигналлар, буйруқларнинг бажарилиши интизомлилик, то-  
қатлиликни тарбиялайди.

Машғулот жойини яхши аҳволда сақлаш, жиҳозларга қараш  
ва ўқувчилар ёрдамида уларни таъмирлаш болаларни ҳар қан-  
дай мулкни эҳтиёт қилишга ўргатади.

Дарсни тўғри ва қизиқарли қилиб уюштириш, дарсда вақт-  
дан, ўқувчилар фаоллигидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш  
болалар жамоасининг уюшқоқлигини тарбиялашга ёрдам бера-  
ди.

## ТҮРТУНЧИ БОБ:

# ҲАРАКАТ КЎНИКМАСИ ВА МАЛАКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ҲАМДА УЛАРНИНГ КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ УЧУН АҲАМИЯТИ

---

## ҲАРАКАТ КЎНИКМАСИ ВА МАЛАКАСИ

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчи ўқитувчиси раҳбарлигида дастурнинг ҳар бир ёш гуруҳи талабларига мувофиқ ҳаракат кўникмаси ва малакасини эгаллайди. Турли ҳаракатларга ўргатиш жараёнида кўникма ва малакаларни шакллантириш жисмоний сифатларни тарбиялаш билан узвий муштаракликда амалга оширилади. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида болаларнинг ҳаракат фаоллиги муваффақияти ва ҳаракатларнинг янги шакллари эгаллаш қобилияти улардан мақсадга мувофиқ фойдалана олиши билан белгиланади.

Бу жараён куйидаги тарзда кечади: ҳаракат фаолиятига ўргатиш — ҳаракат кўникмасининг шаклланиши — ҳаракат малакасининг шаклланиши — олий тартибдаги ҳаракат малакасининг шаклланиши — махсус билимларни эгаллаш.

Ҳаракат кўникмаси ўқувчининг ҳар бир ҳаракатни, ўрганиладиган ҳаракат фаолиятини бажара олиш қобилияти ёки ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади.

Ҳаракат кўникмасининг икки тури фарқланади.

1. Яхлит ҳаракат фаолиятини амалга ошириш.
2. Мураккаблигига кўра турлича бўлган айрим ҳаракатларда ифодаланади.

Биринчи турдаги кўникмалар ўзгарувчан шароитда тўсатдан вужудга келадиган ҳаракат вазифаларини ҳал этиш зарурати, масалан, ўйинлар, курашлар ва бошқалар билан боғлиқ.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. 2-изд. Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова, т. 1, М. с. 144.

Бундай ҳолда ҳаракат фаолияти доимо онгли ва аллақачон ўзлаштирилган ҳаракатлар ҳамда шаклланган жисмоний сифатларнинг ижодий қўлланилиши билан тавсифланади. Бошқа ҳаракат кўникмаларига келсак, улар аста-секин кўникмага айлана боради, бунда ривожланиш ҳаракат техникасининг дастлабки эгалланганидан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

Ҳаракат малакаси — бу, ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва ҳаракатлар ўзининг жуда ишончлилиги билан ажралиб туради.

Бунда ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажариш усулини автоматлаштириш у ёки бу ҳаракатни онгли тушунишни умуман истисно этмайди. Онг қўйилган вазифаларни бажариш, ҳаракатларни назорат қилиш ва ҳаракат вазифаларини бажаришнинг тўсатдан ўзгариб турадиган шароити билан боғлиқ равишда, баъзи ҳолларда ҳатто малакани ғайри автоматик тарзда қўллаш учун зарурдир. Кўникма мунтазам бўлганда, ҳаракат актининг турли вариантларидан фойдаланиш мумкин. Бироқ унинг техник асослари (масалан, турли вариантларда югуриш) сақлаб қолинади. Ўз навбатида, ҳаракат фаолиятининг ўзгариши бир мунча юксакроқ ижодий йўсиндаги янги кўникманинг вужудга келишига ёрдам беради. Бу ўзлаштирилган малакани бутун бир фаолиятга қўллаш ва ҳаракатларни бажариш учун энг муносиб, жуда маъқул вариантларни танлаб олишга имкон яратади.

Ҳаракат малакасини шакллантириш биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг ўзаро ҳаракатдаги динамик стернотипи юзага келиш жараёнидан иборатдир. Бунда иккинчи сигнал системаси устунроқ бўлади.

Амалда болаларни ҳаракатларга ўргатишнинг бундай жараёнида ўқитувчининг бола онгига таъсири — машқнинг мақсад ва вазифасини тушунишга ёрдам берувчи сўзи катта аҳамиятга эга бўлади. У ҳаракат анализаторида вужудга келадиган барча сезгилар мажмуасига кўра кучлироқ қўзғатувчи ҳисобланади.

Бу пайтда бош мия пўстлоғида кўп сонли асаб торлари ўртасида муваққат боғланишлар вужудга келади: ҳаракат ва негатив анализатори, идрок этувчи турли система ва органларнинг фаолияти уйғун бўлади.

Ҳаракат малакаларининг киши учун амалий аҳамияти жуда катта. Ҳосил қилинган малакалар жисмоний ва психик кучлар-

ни тежамкорлик билан сарф этиши, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради. Улар онгли ҳаракатларни бажариш усулига тўхтовсиз диққат қилишдан халос этади ва уни юзага келтирувчи янги вазифаларни қаратишга шароит яратади. Ҳаракатлар уюшган, аниқ ва тез бажарилганда, кишида, шунингдек, болада ижобий ҳис-туйғунлар вужудга келади.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида ҳаракат кўникмаси ва малакаларининг шаклланиш жараёнилари уларни камол топтириш ҳамда мактабдаги ўқиш йилларида такомиллаштириш учун пойдевор ҳисобланади.

Бу қонуний жараёнда уч босқич фарқ қилинади.

Биринчи босқич — дастлабки кўникма ҳосил бўлиши. У вақт жиҳатдан қисқа бўлади. Бунда болалар янги ҳаракатлар билан танишадилар. Бу шаклланиш бош мия пўстлоғидаги қўзғалиш жараёнининг кенг ирродияцияси ва ички тормозланишнинг етарли эмаслиги билан тавсифланади. Бу билан боғлиқ равишда болалар ҳаракатларида ишончсизлик, мускулларнинг умумий тарақлиги, ортиқча, кераксиз ҳаракатлар, фазо ва вақтни идрок қилишда ноаниқликлар кузатилади.

Бу кенг ёйилган қўзғалиш ирродияцияси жараёни натижасида кечиб, ҳаракат анализаторларининг бошқа марказларига ҳам тарқалади.

Иккинчи босқич — вақт жиҳатдан узоқ давом этади. У шартли рефлекснинг ихтисослашиш жараёни билан ажралиб туради. Бу босқич давомида болаларда такрорий машқлар йўсинидаги малакаларнинг ривожланиши, ўрганилаётган ҳаракатнинг тўғри бажарилиши борган сари яхшиланади. Бу айрим рефлекслари ва уларнинг бутун бир системасини аниқлаш даражаси билан кечади.

Иккинчи босқич қўзғалиш жараёнининг тарқалишини чегараловчи ички дифференциал тормозланишнинг тобора ривожланиши, иккинчи сигнал системаси ролининг ошиши билан тавсифланади.

Бироқ бу босқичда ҳаракат малакаларининг ҳосил бўлиши тўлқинсимон кечади. Бу ҳаракатларнинг вақти-вақти билан яхшиланиши ёки ёмонлашувида ифодаланади. Тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, умумий тараққиёт жараёнида ҳаракат фаолиятининг сифатидаги бундай тебранишлар таълимнинг бошланишида содир бўлади. Ҳаракат малакаларининг борган сари сай-

қаллашуви ва такомиллашувига кўра, бош мия пўстлоғида муваққат боғланишларнинг мураккаб системаси — динамик стереотипи вужудга келади.

Учинчи босқич — малаканинг стабиллашуви (барқарорлашуви), ҳаракатнинг асосий вариантыга мувофиқ келадиган динамик стереотипнинг мустаҳкамланишидир. Бу босқичга келиб бола малакалари эгаллаган бўлади.

Унинг ҳаракатлари эркин, тежамли, бемалол, иккинчи сигнал системасининг етакчилигида етарлича аниқ бўлади. Бола ҳаракатини (унинг асосий вазифасини тушунган ҳолда) мустақил ва ишонч билан бажаради, орттирган малакасини реал вазиятлар (ўйин ва ҳаётий вазиятлар)да ижодий қўллаш олади.

Бундан ташқари, малака ривожланишининг мазкур босқичида ҳаракат техникасининг турли вариантларига мувофиқ, қўшимча ҳаракат реакция (таъсирланиш)лари ҳам ҳосил қилинади. Ҳаракат малакалари ўзаро алоқада бўлиши мумкин. Кўчириш механизми борасида орттирилган малака янги кўникма ва малаканинг ҳосил бўлишига ёрдам бериши мумкин. Кўчириш — услуб ва усуллари янги объектлар, жараёнларга қўллашдан иборат.

Бажариладиган у ёки бу ҳаракат унсур (элемент)лари ва тузилишининг ўхшашлиги, бажаришнинг англаб олинган умумий принциплари малакаси кўчиришнинг зарурий шарти ҳисобланади. Бундай ҳолларда бола ўзидаги тажриба ва малакаларга таяниб, янги малакани тез ўзлаштиради. Бунда ҳаракат актининг асосий фазалари ўхшаш бўлиши (масалан, спорт ўйинларида) мажбурий шартдир.

## **ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИ — БОЛА ОРГАНИЗМИНИНГ ТЎҒРИ ЎСИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЗАРУРИЙ ШАРТИ**

Жисмоний тарбия жараёнидаги таълимнинг асосий хусусияти — бу, ўргатишнинг ҳаракат малакалари ва махсус билимларни эгаллашга қаратилганлигидир. Шу нарса характерлики, ўргатиш шуғулланувчининг жисмоний ривожланиши билан маҳкам боғланган бўлади. Таълим-тарбия амалиётининг турли соҳаси бўлганидек, жисмоний тарбия жараёнида ҳам ўқитиш му-

ллим ва ўқувчининг биргаликдаги ижодий фаолиятидан ташкил топади, бунда ўқитувчи етакчи роль ўйнайди.

Жисмоний тарбия жараёнида ўргатиш натижаси жисмоний маълумот ҳисобланади. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш (ёки жисмоний машқни ўргатиш, агар конкрет ҳаракат фаолияти бўладиган бўлса) — бу, кичкина педагогик вазифа демакдир. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш деганда, жисмоний машқни ўргатиш, конкрет ҳаракат фаолияти ва билим бериш учун материални ўргатиш назарда тутилади. Ҳаракат фаолияти таркибига ҳаракатнинг ўзи киради ёки том маънода “ҳаракатга ўргатиш” термини ишлатилади.

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида ҳаракат малакаси шаклланади, шу билан бир вақтда, жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва бошқалар) ривожлантирилади. Иккала жараён ҳам бир-бирини тақозо этади, аммо услублари, баъзан воситалари жиҳатидан фарқ қилади. Шунинг учун реал педагогик жараёнда баъзан ўргатишга (малаканинг шаклланишига) ёки жисмоний сифатларни ривожлантиришга эътибор берилади.

Ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг ўзига хос хусусиятлари қуйидагича:

1. Ўқувчиларнинг фаоллиги ўқув материални ўзлаштиришнинг зарурий шarti ҳисобланади. Боланинг жисмоний машқларни ўрганиши унинг ўқув-меҳнат фаолияти ҳисобланади. Бу фаолият ундаги жисмоний ва руҳий кучларни сарфлашни тақозо этади.

2. Ҳаракат кўникмалари тизимини шакллантириш. Фақат фаолият тизимигина жисмоний тайёргарлик тавсифини белгилайди. Тизимлар варианти жуда кўп. Чунончи, улар жисмоний тарбиянинг йўналиши ва унинг аниқ вазифаларига боғлиқ ҳолда танлаб олинishi керак.

3. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш билан жисмоний сифатларни тарбиялашнинг ўзаро алоқадорлиги. Иккала жараённинг ҳам шартлиги ўз йўналишида ифодаланади: айрим ҳаракат фаолиятига ўргатишни жисмоний сифатларнинг даражасисиз амалга ошириш мумкин эмас. Масалан, тирмашишни ўргатиш қўл мускулларининг етарли даражадаги кучини талаб қилади. Ҳаракат кўникмасининг шаклланиши тегишли жисмоний сифатлар даражасининг ошиши билан бир вақтда ўтади. Масалан, кичик коптокни улоқтириш куч ва тезкорлик сифатининг ўсишига



қараб кузатилади. Шаклланган кўникманинг натижадорлиги ўзига хос сифатнинг даражасига, у ўз навбатида бошқа сифатларнинг даражасига боғлиқ. Масалан, қисқа масофага югуришни ўргатиш пайтида шиддаткорлик имкониятлари ривожланади, лекин уларнинг ривожини кўпроқ куч ва чидамлилиқнинг оптимал (муқобил) даражаси чоғида самаралироқ бўлади.

4. Фаолиятга ўргатишнинг натижадорлиги фақат эришилган жисмоний маълумот даражасига қараб эмас, эгалланган жисмоний ривожланиш даражасига қараб ҳам белгиланади. Билимлар тизими ва фаолиятларни эгаллаш, педагогик жараённи тўғри ташкил қилиш доимо жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ошиши билан ҳамоҳанглиқда бўлиши керак.

## ***КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ***

Болаларни жисмоний тарбиялаш фавқулудда мураккаб ва узоқ давом этадиган жараён бўлиб, у болани ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, организмни чиниқтириш, жисмоний тарбия машғулотига бўлган интилиш ва қизиқишларини ҳосил қилишдан иборат. Бу муҳим вазифаларни ҳал этиш фақат бола организмнинг анатомик-физиологик хусусиятларини қатъий ҳисобга олиш йўли билан амалга оширилади, унинг ўсиш ва ривожланишидаги асосий қонуниятлар эътиборга олинади.

Ёшига қараб ривожланишнинг асосий моҳияти фақат тана ўлчамининг ўзгаришига кўра белгиланмайди, у асосан организмнинг ўзига хос функционал ўзгаришига, аста-секинлик ва кетма-кетлик билан олий асаб фаолияти ривожланиш хусусиятларининг шаклланишига асосланади.

Кичик мактаб ёшидаги болалар бош миясининг ярим шарлари доимо ўсиб, ривожланиб боради. Бу ёшдаги болалар миясининг ярим шарлари катта одамларникидан (рельфи) юза тузилиши билан фарқ қилади. Болалар тахминан 9-10 ёшга кирганда мия ярим шарларининг эгриликлари билан эгatlари худди катта ёшдаги кишиларники каби ҳолатни эгаллайди. Катта ярим шарларининг, қандай бўлмасин, бирор қисми қўзғалганидан кейин, унинг қўзғалувчанлиги сусаяди ва, аксинча, ўша қисми тормозлангандан кейин қўзғалувчанлиги орта боради.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда қўзғалиш мактабгача тарбия ёшидаги болаларникига қараганда бир мунча турғунроқ бўлади, бу ҳол кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар диққат-этиборининг узайишига олиб боради, демак, жисмоний тарбия дарсларида ўтилаётган ўқув материаллини анча узоқ тушунтиришга, биринчи синфдан юқорироқ синфларга ўтгандан кейин эса тушунтириш муддатини аста-секин узайтириб боришга имкон беради.

Бироқ кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг ёши улғайган сари уларда қўзғалиш турғун бўлмайди, балки унинг тормозланиш кучи ортиб боради. Иррадиация бир мунча жадалроқ ўтадиган ва концентрация анча кескин ифодаланадиган бўлиб қолади, шу билан бирга, ўзаро индукция ҳам тезлашади ва кучаяди.

Шу туфайли кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда ҳаракатлар координацияси мактабгача тарбия ёшидаги болаларникига қараганда анчагина мукамал бўлади. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг мускуллари фаолияти узоқроқ давом этади, уларнинг жисмоний тарбия дарсидаги ҳаракат фаолиятини бажариши бирмунча аниқроқ бўлади.

Ўсиш хусусиятларини тиббий-биологик кузатишлар, одам организмнинг ривожланиши ва ўсиши жараёнлари ҳаётгий фаолиятни алоҳида фазаларга ажратиш имконини беради. Шунга асосан, фанда ёшларни (умрни) даврлаш ишлаб чиқилди. Даврлар миқдор ва сифати жиҳатидан бир-биридан фарқ қилади. Миқдор жиҳатдан ўзгариш аста-секинлик билан юз беради, сўнгра жуда қисқа даврда организм ўз ривожланишининг янги сифат ҳолатига ўтади, яъни янги фазасига киради.

Организм функцияси ва морфологик ўзгариши, ҳаёт даврининг мазмунидаги хилма-хил томонларини ҳамда уларнинг бир-биридан фарқланиш хусусиятларини жисмоний машқ машғулотлари пайтида ҳисобга олиш зарур. Ҳозирги вақтда фанда инсон туғилган кундан етук ёшига эришгунча унинг умри қуйидаги ёш даврларига ажратилади. (1-жадвал).

Инсоннинг ўсиши ва ривожланиши хусусиятлари билан боғлиқ бўлган жараёни илмий асосда бошқариш мақсадида, қуйидагича, даврлаш қабул қилинган. (2-жадвал).

Болалар организмнинг ўсиш ва ривожланиш жараёни нотекис ва интенсив равишда такомиллашади. Улар ҳамма вақт параллел равишда бормайди. Бўйнинг нисбатан секин ўсиши дав-

рида баъзи органлар функциялари ривожланишининг кучли тараққиёти кузатилади. Умуман, болалар организми пластик ва сиртдан бўладиган сезиларли даражадаги таассуротларга тез берилади. Бу эса унинг сифат жиҳатдан ўзгаришига ва қайта кўрилишига олиб келади. Жисмоний машқлар, биологлар нуқтаи назаридан, ташқи таъсир этувчи (қўзғовчи) восита ҳисобланади. Натижада организмда тегишли ўзгаришлар содир бўлади ҳамда жисмоний ривожланиш ва функционал кўрсаткичларнинг маълум силжишларига олиб келади. Масалан, тана узунлиги, кўкрак айланаси ва ўпканинг тириклик сифими, мускул кучи ва бошқалар. Мактабда болаларни ўқитиш 6-7 ёшдан бошланади. Бу кичик мактаб ёшидаги даврнинг бошланишига тўғри келади. У 10-11 ёшгача давом этади. Тана узунлигининг йиллик ўзгариши бу даврда ўртача 4-5 см га тенг, тана массаси 2-3 кг, кўкрак айланаси 1,5-2 см.

1-жадвал

### ЁШНИ ДАВРЛАШ

Давр	ёш
Янги туғилганлик	1-10 кунлик
Кўкрак ёши	1 ёшгача
Илк болалик	1-3 ёш
Биринчи болалик	4-7 ёш
Иккинчи болалик	8-12 ёш (ўғиллар)
	8-11 ёш (қизлар)
Ўсмирлик	13-16 ёш (ўғиллар)
	12-15 ёш (қизлар)
Ўспиринлик	17-21 ёш (йигитлар)
	16-20 ёш (қизлар)

## ЁШНИ ДАВРЛАШ

(Педагогик мақсадлар учун)

Давр	ёш
Боғча олди ёш	Туғилгандан 3 ёшгача
Боғча ёши	3-6 ёш
Мактаб ёши	6-10 ёш
	11-14 ёш
	11-18 ёш
	11-18 ёш

7 ёшдан бошлаб ўғил болаларнинг оёғи қизларникига қараганда тезроқ ўсади. Оёқлар қиз болаларда 13 ёшга келиб, ўғил болаларда 15 ёшга келиб гавдага нисбатан энг катта узунликка етади. Болаларнинг жисмоний фарқи бўйи ва вазнининг ўсишида яққол кўринади. Демак, ўғил болаларнинг туғилиш пайтидаги вазни қизларга нисбатан юқори бўлади. Аммо қизлар 10 ёшдан бошлаб тана узунлиги ва вазнининг ўсиши темпи (сурьати)да ўғил болалардан фарқ қила бошлайди. Бу уларнинг жисмоний жиҳатдан эрта етилишидан далолат беради. Шунингдек, кичик мактаб ёшидаги ҳар хил жинсларнинг жисмоний ривожланишидаги фарқ унчалик кескин эмас, ўғил болаларнинг тана массаси қизларникига қараганда бироз кўпроқ, лекин 10-11 ёшгача бўлган қизларнинг оёқ узунлиги тана узунлигига нисбатан ўғил болалардан орқада қолади.

Кўкрак айланаси ёшга нисбатан аста-секин ўсиб боради. Бунда ўғил болалар кўкрак айланасининг абсолют миқдори қизларникига нисбатан кўпроқ. Суяк аппаратининг ривожланиши нисбатан кеч тугалланади: скелет суякларининг қотиши болаларда нотекис кечади, 9-10 ёшда қўл, бармоқ суяклари, 10-13 ёшда эса билак ва панжа ўзани суяклари қотиши тугалланади. Тос суяги қизларда 8 ёшдан 10 ёшгача интенсив (тезкор) ривожланади, 10 ёшдан 12 ёшгача шаклланиш ўғлонларда ҳам қизлардаги каби бир хил боради.

Умуртқа поғонаси скелетнинг ўқи ва таянчи бўлиб, ўзининг ичида жойлашган орқа мияни ҳимоя қилиб туради ҳамда қўл ва

оёқлардан тушадиган оғирликни ўзига олади. Умуртқа поғонаси ёшига қараб ривожланган сайин тоғай тўқимаси камайиб боради, у аста-секин суякка айланади. Умуртқа поғонасининг букилмалари оғирлик марказининг тўғри жой олишини ва қадқоматни тик тутта билишни таъминлайди.

Умуртқа поғонасининг ҳаракатланиш ва пружиналаниш хосаси умуртқалараро тоғайларнинг қалинлиги, эластиклигига, шунингдек, умуртқа поғонаси бойламларининг ҳолатига боғлиқ. Бу аппаратлар болаларда анча эластикдир. Шу муносабат билан уларнинг умуртқа поғоналари жуда ҳаракатчан бўлади. Шунинг учун ҳам ёшига мос келадиган жисмоний машқларни танлаш ва уларни қўллаш зарур. Жисмоний жиҳатдан вояга етиш даврида кўкрак қафаси жуда зўр бериб ўсади. Ўсиш даврида организм ташқи омилларнинг шу қадар зўр таъсирига учрайдики, жисмоний тарбия дарсида машқларни нотўғри бажариш, ухлаш, ҳаддан ташқари ортиқча нагрузка бериб юбориш кабилар айрим системаларнинг ўша таъсирларга қарши тура олмаслигига сабаб бўлади. Шу муносабат билан аввалига функцияларнинг издан чиқиши, кейинчалик эса шаклнинг ҳам ўзгариб қолиши билан намоён бўладиган ва деформацияларга (масалан, қад-қомат бузилиб, умуртқа поғонасининг ён томонга қийшайиб қолиши ва бошқаларга) олиб келадиган ҳар хил ўзгаришлар юз беради.

Жисмоний машқлар суякланишнинг одатдагича боришига таъсир кўрсатади, ортиқча машқ қилиш ва зўр бериш суякланишни тезлаштиради, нагрузка етарли бўлмаганда эса секинлашиб қолади. Суякларнинг шаклланиш хусусиятларини жисмоний машқ машғулотлари пайтида эътиборга олиш зарур. Шу нарса аниқки, жисмоний тарбия суякланиш системаси ривожланишига ва унинг ўсиш даврига таъсир этади. Бироқ болага мос келмаган ҳаддан ташқари нагрузка ноқулай таъсир кўрсатади, масалан, эрта суякланиш ҳосил бўлади ва найчасимон суякларнинг узунликка ўсиши секинлашади.

Ҳар хил машқларни бажариш пайтида эҳтиёткорлик чораларини кўрмоқ даркор. Масалан, сақраш пайтида шиддатли депсиниш ва ерга қўпол тушиш, шунингдек, чап ва ўнг оёққа нотекис нагрузка бериш, буларнинг ҳаммаси тос суякларининг жойидан қўзғалишига ва нотўғри ривожланишига сабаб бўлади. Қуйи органларга нагрузканинг ҳаддан ташқари кўп берилиши

ҳали суякланиш жараёнининг тугалланмаганлиги туфайли, ясси оёқлиликни пайдо қилади.

Болаларнинг скелети ўзида тоғай тўқималари миқдорининг кўплиги, енгил чўзилувчанлиги ва алоқа аппаратларининг юқори эластиклиги билан ажралиб туради. Бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ҳаракатни катта амплитуда билан бажаришга имкон беради. Бу вақтда аста-секинлик билан умуртқанинг эгилувчанлиги шаклланади: 7 ёшда бўйин ва кўкрак, 12 ёшда бел букланганлиги тугалланади.

Умуртқа 8-9 ёшгача кўпроқ ҳаракатчан бўлади. Шунинг учун кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ҳар хил қомат бузилиши ва умуртқалари деформация бериб туришлари кузатилади. Шунинг эса тутиш даркорки, қоматнинг бузилиши ҳар хил орган ва системалар функцияларининг ўзгаришига олиб келади. Масалан, бели айлана ёки букланган болаларда юрак-томир, нафас олиш ва овқатланиш аппаратининг ёмонлашуви кузатилган, жисмоний ривожланиши секинлашади. Ясси беллиларда эса умуртқа поғонасининг рессорлик функциясининг бузилиши кўшилади.

Бу моментларни жисмоний тарбия машғулоти пайтида ҳисобга олиш зарур. Бундан ташқари, махсус танланган машқлар ҳар хил ноқулай таъсир туфайли бузилган қоматни тўғрилаш учун хизмат қилади. Биронта жисмоний машқ мускулларнинг иштирокисиз бўлмайди. Ҳар қандай мускул иши, ҳар бир жисмоний машқ суяк-мускул, юрак-қон томир, нафас, асаб системалари ва умуман организмга таъсир қилади. Кичик мактаб ёшидаги болаларда мускул ривожланиш даражаси унча юқори эмас. Бу мускулнинг ингичка толалилиги, оқсил ва ёғга камбағаллиги, кўп миқдордаги сувдан иборатлиги билан боғлиқ. Бу ёшда куч билан боғлиқ бўлган нагрузкали машқларни қўлламаслик керак.

Скелет мускуллари умумий тана ўлчамининг ошиши билан пропорционал ривожланади, лекин мускул массасининг ўсиши кучнинг ривожланишига нисбатан тезроқ кечади. Куч ривожланишининг ушланиши фақат ҳаракат сифатининг пайдо бўлиши даражаси, мускул қалинлиги билан боғлиқ бўлиб қолмасдан (унинг физиологик кўндаланг ўлчами), айти пайтда ишга максимал миқдордаги ҳаракатга кириш қобилияти билан ҳам боғлиқдир. Бу қобилият бир оз кечроқ ривожланади. Шунинг учун ўқувчиларнинг мускули яхши ривожланган тақдирда ҳам, куч билан боғлиқ бўлган ишларни бажара олмайдилар. Мускул ку-

чининг ривожланиши одатда 20-25 ёшда тугалланади. Унинг ошишида жисмоний тарбия машғулотлари яхши таъсир этади. Шу нарсани қайд этиш керакки, кичик мактаб ёшидаги даврда мускуллар гетерхронизм йўли билан ривожланади: айрим мускуллар ўз ривожига кўра бошқа мускулларни қувиб ўтади. Шунингдек, қўл-оёқ мускуллари болаларда гавда мускулига нисбатан бўш тараққий этган бўлади. Кучнинг ўртача йиллик ўсиши қўл динамометри билан ўлчанганда, 2,2 кг ни ташкил этади.

Орқа бел мускули ҳам бу даврда ўз ривожига кўра орқада қолади. Бу болалар қоматининг бузилишига сабаб бўлади. Гавда мускулининг қисқариш қобилиятини жисмоний машқларни қўллаш йўли билан ўзгартириш ва мустаҳкамлаш мумкин. Бу “Мускул корсети”ни ҳосил қилади, тўғри қад-қоматнинг шаклланишини таъминлайди.

Жисмоний машқлар бажариш мускул ва суякларга қон оқиб келишини кучайтиради. Натижада ўша мускул ҳамда суяклар пишиқ ва йирикроқ бўлади, суякларнинг мускуллар бирикадиган жойлари кўзга ташланиб туради. Мускулларнинг кўндаланг кесими ҳажми катталашади. Жисмоний машқ машғулотлари нафас органлари ҳамда юрак-қон томирлар фаолиятига жуда катта таъсир кўрсатади: ўпканинг тириклик сифими ортади, юрак фаолиятининг ритми ростланади. Лекин бунинг ҳаммаси мускул иши билан жисмоний машқлар болаларнинг ёш хусусиятига мос келгандагина амал қилади.

Болалик даврида марказий асаб системасида сезиларли ўзгариш юз беради. Қўзғалиш ва тормозланиш жараёни нисбатан кучсиз ва етарлича оғир (вазмин) эмаслиги билан фарқ қилади. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг характерли хусусияти нисбатан ички тормозланиш жараёнининг бўшлиги ҳисобланади. Бу жараён тормозланиш жараёни устида ҳукмронлик қилади. Ҳаракатни бажариш пайтида, айниқса, уни ўргатишни бошлаганда, кенг ирредияция бўлиб ўтади, қўзғалиш тарқалади, натижада ишга кераксиз мускуллар жалб этилади, у эса тежамли бўлмайди.

Асаб марказида пайдо бўладиган енгил қўзғалиш иррадиацияси янги ҳаракатларни, айниқса, оғзаки тушунтиришни талаб этадиган аниқ ҳаракатларни ўргатишда қийинчилик туғдиради. Бу эса ҳаракатни аниқ, моҳирона кўрсатиш кераклигини талаб этади.

Шу билан бир қаторда, катта қўзғалувчанлик ва реактивлик, шунингдек, асаб системасининг юқори шастиклиги ҳаракат

кўникмасини яхши ва нисбатан тез ўзгартиришга таъсир этади. Кўпчилик кичик мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат шартли рефлекс бирдан мустаҳкамланади. Бу ҳолни шундай изоҳлаш мумкин: бу ёшдаги болалар техник жиҳатдан мураккаб ҳаракат шаклларини енгил ўзлаштирадilar.

Тўғри ташкил қилинган жисмоний тарбия асаб системасининг ёшига қараб ўсишига ижобий таъсир этади. Ҳаракат анализаторларини такомиллаштириш миянинг функционал ривожланишига ёрдам беради. Шунинг учун кичик мактаб ёшидан бошлаб боланинг ҳаракат координациясини ривожлантириш, уларнинг ҳаракат малакаси ва кўникмасини шакллантиришга эътибор бериш даркор. Бу ҳол уларнинг техник жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракат фаолияти тўғри бажаришларига таъсир этади.

Кўзғалиш жараёни болаларда жисмоний нагрузкадан сўнг узоқ вақт сақланиши мумкин. Шу билан бирга, уларда жуда кучли кўзғалиш жараёни таъсирида ҳаддан ташқари тормозланиш намоён бўлади. Бу ҳол ташқи таъсирга нисбатан ожиз турғунликка, яъни ташқи тормозланишга олиб келади. Шунинг учун болалар бу ёшда қанчалик ҳаракатчан ва билишга интилиши кучли бўлишига қарамасдан, тез чарчайди, диққатни қаратиш қобилияти унча юқори бўлмайди. Узоқ ва оғир нагрузкали машқлар қилинганда, болаларнинг иш қобилияти тез сусаяди. Бу чарчоқ пайдо бўлишига олиб келади. Болага ҳаддан ташқари нагрузка бериш унинг толишига сабаб бўлади, бу организмнинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Ноқулайликни йўқотиш мақсадида жисмоний нагрузкалар миқдорини бир неча вариантда қўллаш ва бир мускул фаолиятидан бошқасига алмаштириш керак. Шунингдек, машқлар орасидаги дам олиш интервалини оптимал сақлаш муҳимдир.

Шундай ҳолатни ҳам ҳисобга олиш зарурки, қисқа муддатли юқори интенсивликдаги нагрузкага, агар у ижобий эмоционал фонга эга бўлса, яхши реакция ҳосил бўлади, иш қобилияти кам даражада пасаяди, чарчоқ, толиш субъектив ҳис сифатида кескин бўлмайди. Кичик мактаб ёшида вегетатив функциялар (нафас олиш, қон айланиши, терморегуляция, моддалар алмашинуви ҳамда энергия ва бошқалар) сезиларли ўзгаришга учрайди.

Нафас олиш функциясига келганда, катта частотасиз, шу билан бир қаторда, унча чуқур бўлмаган нафас олишни қайд этиш мумкин. Махсус танланган жисмоний машқлар нафас



олиш аппаратини ўстириш ва такомиллаштиришга қаратилади. Машқни танлаш чоғида айрим ҳаракатларни, масалан, кучли статик кучланиш билан боғлиқ бўлган, нафас олиш ва чиқаришга тўсқинлик қиладиганларини олмаслик керак.

Ўпка тўқимаси массасининг шишиши, нафас олиш мускуллари функционал хусусиятларининг такомиллашуви, шунингдек, кўкрак қафаси экскурсиясининг ўзгариши, ўпка тириклик сифими (ЎТС)нинг ошишига имконият яратади. Туғилгандан 6-7 ёшгача ўпканинг ҳажми 8 марта ошади, иккинчи болалик даврининг охирига келиб 10 марта, яъни катта ёшдаги киши ўпка ҳажмининг ярмини — 2100 мл.ни ташкил этади.

Ўғил болаларда қизларга нисбатан нафас олиш аппаратининг ривожланиши тезроқ кечади, ўпка тириклик сифимининг ўртача миқдори уларникига нисбатан баландроқ. Кислород ютиш ва ўпка аъзоларидан карбонат ангидрид газини чиқариш унинг кам интенсивлиги ҳисобланади, ҳар бир нафас олиш цикли амплитудасига нисбатан кам, ёшига қараб аста-секин ошиб боради.

Кўкрак қафаси ҳаракатларининг бир дақиқадаги сони нафас тезлиги частотаси деб аталади. Бола қанчалик ёш бўлса, шунчалик тез-тез нафас олади. Нафас олиш частотаси ташқи нафас олиш функцияси кўрсаткичларидан бири ҳисобланади, ёшига қараб камайиб боради: бир дақиқадаги ўртача нафас олиш сони етти ёшда 23 мартага, 8 ёшда 22, 9 ёшда 21, 10 ёшда 20, 11 ёшда 19 мартага тенг. Ўғил болалар 8 яшарлик пайтида, қиз болаларга қараганда, тез-тез нафас оладилар, 10 ёшдан кейингина қизларнинг нафас олиши тезлашади.

Жисмоний нагруканинг ҳар қандай меъёри, тана ва ҳаво ҳароратининг бироз кўтарилиши нафас олишни тезлаштиради. Ўқув ишларини режалаштириш, ўқув материални йилнинг ойларига ва чоракларига тақсимлашда, болаларга берилаётган нагрукани аниқлашда, шунингдек, ёз пайтларидаги меҳнат ва дам олиш ҳамда ўқувчилар оромгоҳидаги ишларни ташкил этишда буларни ҳисобга олиш зарур.

Хотиржам нафас олганда, ўпкага кирадиган ва нафас чиқаргандаги ўпкадан чиқадиган ҳаво ҳажмига нафас ҳажми дейилади. Нафас ҳажмининг миқдори нафас чуқурлигини белгилаб боради. Боланинг ёши ўзгарган сари нафас чуқурлиги ортиб боради. Минутлик ҳажми ёки минутлик ўпка вентиляцияси деб бир

минутда олинадиган нафасдаги ҳаво миқдорига айтилади. Бу ҳажм бир дақиқадаги нафас ҳаракатлари сонига кўпайтирилган нафас ҳажмига тенг. Дақиқалик ҳажм болаларда 6 ёшдан бошлаб қиз болалардагига қараганда 100-400 мл. каттароқ бўлади. Дақиқалик ҳажм боланинг ёши, жинси, мускул иши ва бошқа омилларга қараб ўзгаради. Жисмоний машқ вақтида дақиқалик нафас ҳажми айниқса кескин ортиб боради, жисмоний машғулотлар вақтида 12 барабар, йирик спорт мусобақаларида эса 20 барабар ортиши мумкин.

Тана массаси ва узунлигининг ошиши билан қон айланиш органи ҳам ривожланиб боради. Ёшнинг ўзгариши билан болаларда масса ва юрак ҳажми ошиб боради, кўкрак қафаси ҳолати ва унинг бўлаклари ўлчами ўзгаради, юрак-томир системаси, асаб регуляцияси такомиллашади.

Юрак ўлчамининг ошиши болаларда нотекис ва тана умумий ўлчамининг ошиши билан мустаҳкам алоқада бўлади. 10 ёшдаги юрак массаси туғилган пайтдагига нисбатан 6 марта кўп. Юрак ҳажмининг ошиши, аввало, қоринчалар массасининг ошиши ҳисобига ўзгаради.

Кичик мактаб ёшида қон айланиш аппарати ёшга қараб бир текис ўзгаради. Юрак ҳажми ошиш темпи (суръати) нисбий жиҳатдан жуда секинлиги билан характерланади. Қон айланиш аппарати жами томирлар йиғиндиси билан таққосланади. Шу билан бир қаторда, юрак ҳажми ва юрак-қон томири ўртасидаги ўзаро боғланиш 11-12 ёшгача бир хил қолади.

10 ёшли боланинг юрак ҳажми ўртача 364 мл.га тенг. 11 ёшлиларники эса 376 мл. ўғил ва қиз болалар ўртасида амалий жиҳатдан юрак ҳажмида тафовут йўқ. 6-7 ёшлилар юрагининг бир иш цикли 0,68 секунд. 12 ёшлиларда 0,8 секунд.

Ёшига қараб юрак қисқариш (уриш) частотаси аста-секин камаяди (ЮҚЧ). 7-8 ёшда ўртача бир дақиқада 80-90 зарбага, 9-10 ёшда 76-80, 11 ёшда 72-80 зарбага тенг. Юрак уриш частотасининг бола ёшига қараб камайиши юракнинг морфологик ва функционал шаклланишига боғлиқ.

Қон айланишининг муҳим кўрсаткичларидан бири бевосита юрак функционал ҳолатини характерловчи қоннинг дақиқалик ва систолик ҳажми ҳисобланади. Кўпгина фактлар шуни кўрсатадики, бу кўрсаткичларнинг миқдорини аниқлашда ёш муҳим аҳамиятга моликдир: ўқувчининг ёши қанчалик катта бўлса,

кўрсаткичнинг абсолют миқдори шунчалик кўп бўлади. Бинобарин, қоннинг систолик ҳажми 7 ёшда ўртача 23 мл.га тенг, дақиқалик ҳажми 2120 мл, жумладан, 8 ёшда 25 мл. ва 2240 мл, 9 ёшда кўрсаткичлар 27 мл.га тенг. 10 ёшда 29.2 мл ва 2510 мл, 11 ёшда 31,6 мл ва 2650 мл. Бир дақиқалик систолик ҳажмларнинг ҳаммаси жам қилинадиган бўлса, юракнинг бир дақиқалик ҳажми келиб чиқади.

Артерия болаларда венага қараганда кенг ва кучли ривожланган. Катталарга қараганда, артериал ва капелляр тармоғи кўп. У 7-11 ёшдаги болаларда артериал босимнинг (АБ) пастигига сабаб бўлади. Тинч ҳолатда болаларда катталарга нисбатан энг паст артериал босим аниқланган. 7-10 ёшда у одатда 90-64 га тенг. 9-12 ёшда 106-70 м.л.с. уст. 5-9 яшар ўғил болаларда артериал босим қиз болалардагига қараганда бир мунча юқори бўлади. 9-14 ёшга борганда эса бу босим қиз болаларда анча юқори бўлиб қолади. Ҳаракат фаолияти болаларда сезиларли даражада артериал босимни оширади, айрим ҳолларда 200 м.л.с.уст.гача юрак уриши бир дақиқада 200 марта ва ундан ортиқ бўлиши кузатилади. Айниқса, юрак яққол уришининг кўтарилиши кучли эмоционал таъсир остида пайдо бўлади. Жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш бундай реактивликни пасайтиради, аммо у катталарга қараганда кам даражадалигича қолаверади. Артерия деворларининг қон босими ўзгариши ва юракнинг ритмик қисқариб туришига кўра тебраниши пульс, яъни томир уриши деб аталади. Артериал томирларнинг деворлари қоннинг ҳар бир систолик ҳажмдан чўзилади ва юрак мускуллари бўшашган пайтда ўзининг асли ҳолига қайтади.

Юзада жойлашган артерияларга бармоқ қўйиб пульсни аниқлаш мумкин. Шу мақсадда билакнинг пастки қисмидаги билак артериясидан фойдаланилади, пульс юрак зарби билан ҳамшиша ҳамоҳанг бўлади.

Таянч-ҳаракат аппаратининг ҳаммадан кўп учрайдиган камчиликларидан бири умуртқа поғонасининг бир томонга қийшайиб қолиши — сколиоздир (ўнг ёки чап томон сколиози), умуртқа поғонаси кўкрак бўлимининг кифози ёки букчайганлик ва ясси оёқлик киради. Бу камчиликларнинг ҳаммасига ўтирганда, юрган пайтда гавдани нотўғри тутиш, уст-бонн, пойабзални ёмон танлаш, портфелни бир қўлда олиб юрини ва бошқалар натижасида мускулларнинг бўшаниб қоллиши сабаб бўлади.

Болаларда учрайдиган букчайиш одати қад-қоматни потўғри тутиш оқибати ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан кейин ўтказиладиган тадбирлар чоғида бажариладиган ростловчи жисмоний машқлар қад-қоматдаги энди бошланиб келаётган нуқсонларни ва таянч-ҳаракат аппаратининг бошқа деформацияларини баратраф этишга ёрдам беради.

Жисмоний машқлар қад-қоматнинг камчилигини тўғрилагина қолмасдан, балки ўзгаришга учраган жойдаги органларни ва уларнинг функциясини аслига келтиради. Қад-қоматни ростловчи жисмоний машқлар қуйидагича ажратилади: букчайганликни йўқотадиган, орқани ростлайдиган қанотсимон курақлар ва сколиозларни бартараф этадиган, қорин мускулини мустаҳкамлайдиган, оёқ панжалари ясилигини йўқотадиган ва ясси оёқликда мускулларни мустаҳкамлайдиган машқлар.

Сайр ва сафарларга чиқилганда ёки кунлик мактабга бориб келишда ёш болалар тез чарчаб қолиб, оёқлари оғриётганидан нолийдилар, шунинг учун болаларда оёқ панжасининг гумбазини сақлаб қолиш мақсадида ҳар куни ростловчи жисмоний машқлар қилиб туриш, одатдаги пойабзалнинг ичига махсус супенатор-патаклар солиб қўйиш керак. Натижада ясси оёқлик пайдо бўлиши ва авж олишининг олди олинади.

## ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жиҳатларидан биридир. Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфофункционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқдир. Жисмоний сифатлар болаларнинг такомиллашувига, бутун организм соғломлашишига, психиканинг эмоционал ижобий ҳолатига таъсир кўрсатади, болалар ҳаракатларни тобора ишонч билан бажарадилар, янги ҳаракатларни тезроқ ўзлаштирадилар, юқори натижаларга эришишга интиладилар, ижодий мустақиллик кўрсатадилар.

Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, куч ва эгилувчанлик)нинг ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар жисмоний тарбия машғулотларига, ҳаракатли ўйинларга, спорт машқларига қатъий изчилликда ва ҳаракатли топшириқлар мураккаблаштирилган ҳолда киритилади, шунингдек, улардан болаларнинг синфдан ва мактабдан ташқари мустақил ҳаракат фаолиятида фойдаланилади.

Тезкорлик — бу, ҳаракатни имкони борича катта тезликда бажара олиш қобилиятидир.

7 ёшдан 9-10 ёшгача бўлган болаларда тезкорлик имкониятларининг табиий равишда шиддатли ўсиши кузатилади. Бу даврда тезкорлик ривожлантиришга қаратилган саъйи ҳаракатлар яхши самара беради. Ёши ва ўсиш хусусиятларини ҳисобга олиб, бу сифатнинг икки хил кўринишини ўстиришга алоҳида эътибор қилиниши керак: ҳаракат тезкорлиги ва фаолият реакцияси тезкорлиги.

Тезкорликни ўстиришнинг етакчи услуби тезкорлик машқларини такрорий бажариш ҳисобланади. Ҳаракат тезлигини ўстириш учун ҳар хил машқларни зарур суръатда қўллаш мумкин. Стартлар, тезликка югуриш, қисқа масофага максимал тезкорликда югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш, калта ва узун арғамчи билан сакраш, ўйинлар шиддатли реакция ва шижоатли ҳаракат фаолиятини талаб қилади.

Қайд этиш керакки, ҳаракатли ва спорт ўйинлари тезкорликни ривожлантиришга фоят самарали таъсир этади. Жўшқинлик

вазияти, шароитнинг доимий ўзгариши бу сифатни кичик мактаб ёшидаги болаларда мазмундор ривожлантириши мумкин. Бу ҳол стандарт “тезкорликка” югуришдан фойдаланишга қараганда анча самаралидир.

Шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик жиҳатидан болалар бхлгиланган даражага эришмаган бўлса, яъни ҳали етарлича қувватга кирмаган ва жисмонан ривожланмаган бўлсалар, ҳатто, берилаётган машқлар улар томонидан енгил бажарилса ҳам, бу соҳада зўриқтирувчи махсус машғулотлар ўтказилмаслиги даркор.

Машғулот жараёнида шиддаткорлик машқлари нафас олиш ва мускулларни кучлантирувчи машқлар билан алмашлаб бажарилиши керак.

Ҳаракат тезлиги вақт бўйича 30 метрли қисқа масофага тўхтамасдан югуриб ўтиш билан аниқланади. Секундомер билан стартдан финишгача югуриб ўтиш вақти қайд қилинади. Бунга старт чизигигача бўлган шиддатли югуриш вақти ва маррадан кейинги тезликнинг пасайиш вақти кирмайди.

Фаолият тезкорлиги реакциясини ўстириш учун хизмат қиладиган турли-туман машқлар мавжуд. Бунга олдиндан қўйилган шартли сигналларга (овозли, кўришли, тактили) боғлиқ машқлар киради. Ҳаракат фаолияти тезкорлиги реакциясини ўстириш учун машқларни дарснинг кириш қисмига ёки асосий қисмининг бошланишига киритиш кўпинча мақсадга мувофиқдир.

Ўз давомийлиги бўйича бу машқлар лаҳзали фаолият характериغا эга. Шунинг учун такрорлашлар сони катта, такрорлашлар орасидаги паузалар жуда қисқа бўлиши мумкин.

Куч — бу, мускул зўриқиши воситасида қаршилиқни енга олиш қобилиятидир. Ёшига қараб ўсишда куч сифатининг ривожланиши ва мускул кучининг интенсив фарқланиши ўғил болаларда икки даврга ажратилади. 9 ёшдан 12 гача ва 14 дан 17 ёшгача. Қиз болаларда мускул кучи 8-9 дан 18-14 ёшгача интенсив ўсади.

Кичик мактаб ёшида, организм ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятлари билан боғлиқ равишда, бу сифатни ривожлантиришни кучайтириш тавсия этилмайди. Кучни тайёрлаш чегараланган характерда бўлиши керак, нагрузка интенсивлиги бўйича мўътадил қўлланади. Агар миқдор жиҳатдан нотўғри бўлса, кўнгилсиз из қолдириши, масалан, қомат бузи-

лиши мумкин. Машғулот жараёнида нафасни узоқ ушлаш, чиранишлар ўтказилмаслиги лозим. Бу, айниқса, қизлар учун ноўриндир.

Кучни ривожлантириш мақсадида турли-туман воситалар қўлланилади, қайсидир қисми оғирлаштирилган умумривожлантирувчи машқлар ўз вазнидан қисман фойдаланиб, шеригининг қаршилиги билан (жуфт бўлиб машқлар), тўлдирма тўшлар билан машқлар қилиш, скамейка ва гимнастика девори бўйлаб тирмашиб чиқиш ва бошқалар.

Шу мақсадда ҳар хил акробатика машқлари ва статик машқлардан гавдани ушлаш ёки белгиланган ҳолатда туриш кўринишлардан фойдаланиш мумкин. Шу билан бирга, уларни бажариш қисқа муддатли бўлишлиги, “тик туриш” 5-8 секунддан ошмаслиги лозим.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг куч-тезкорлик хусусиятларини ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш керак. Уларнинг намоён бўлиши тезкорлик ва кучлилиқ хусусиятларининг ривожланишига боғлиқ. Шу билан бирга, куч-тезкорлик хусусиятлари 8-9 ёшдан 15-16 ёшгача бўлган даврда сезиларли даражада ортади. Ўз тана оғирлигини югуриш, сакраш ва узоққа отиш, ташқи оғирликлар билан машқ қилиш воситасида мўтадил сақланиши мумкин.

Куч-тезкорлик машқларини зўриқиш ва тез суръатлар билан бажариш керак. Уларни серияларга бўлиб бажариш мумкин. Масалан, 3-, 4-, 6- сериялардаги такрорлаш сони 5-10 марта. Машқни узлуксиз ёки қисқа муддатли паузалар билан бажариш мумкин.

Чидамлилиқ — бу, организмнинг бирон-бир фаолият чоғида толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир.

Умумий ва махсус чидамлилиқни ажратиш қабул қилинган. Умумий чидамлилиқ — бу, ўртача тезликдаги узлуксиз жисмоний ишнинг бажарилишидаги толиқишга қарши туриш қобилиятидир: узоқ муддатли югуриш ва ҳоказолар.

Махсус чидамлилиқ — бу, маълум фаолиятда намоён бўладиган чидамлилиқдир. Масалан, тезкор чидамлилиқ — тезкорлик ва чидамлилиқнинг қўшилиб кетиши — қисқа масофага югурувчиларга мос бўлган сифатдир.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг чидамлилиқ кўрсаткичлари юқори эмас. Яқин вақтларгача кенг тарқалган нуқтаи

назарга кўра, бу ёшда чидамлилиқ машқларини синаб кўриш мумкин эмас эди. Аммо ҳозирги кундаги бир қатор тадқиқотлар бунинг аксини кўрсатмоқда. Кичик мактаб ёшидан бошлаб нагрузкани тўғри тақсимлаш билан чидамлилиқни ривожлантиришга таъсир кўрсатиш зарур. Мўътадил тезкорликдаги машқларни узоқ вақт бажариш қобилиятини аста-секин ишлаб чиқиб, организмнинг юрак-қон томир, нафас ва бошқа системалари фаолиятининг уйғунлик асосларини яратиш керак. Шу мақсадда юриш, югуриш каби катта миқдордаги машқлар билан боғлиқ ҳаракатларни қўллаш керак. Бу ҳаракатлар болалар учун содда ва табиий, жўшқинлиги билан уларни ўзига жалб қилади.

Улар нагрузкани енгил миқдорлашга имкон яратади ва жисмоний тарбия машғулотларида кенг қўлланилиши мумкин. Ўрғача куч сарфлашни талаб қилувчи, лекин узоқ вақт мобайнида бажариладиган жисмоний машқлар шу мақсадга хизмат қилади.

Стадион йўлакчаси бўйлаб югуриш тартиби ўзгармаслиги, оҳанглилиги билан характерлидир. Шу сабабли югуришга бўлган қизиқишни қўллаб-қувватлаш учун болаларга турли қўшимча топшириқларни таклиф қилиш мақсадга мувофиқдир. Улар югуриш суръати ва йўналишининг ўзгариши билан юришнинг тўхталиши, сўнг яна давом эттирилиши, югуришни бошқа ҳаракатлар — юриш, сакраш ва ҳоказолар билан алмаштирилиши кабилар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Ҳаракатли ва спорт ўйинлари болаларда чидамлилиқни ривожлантиришнинг энг қулай воситаларидан ҳисобланади. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг чидамлилиги 300 метр масофани югуриб ўтиш вақти билан аниқланади.

Эпчиллик — ҳаракатларни уйғунлаштириш қобилияти, янгликларни эгаллаш, тўсатдан пайдо бўлган вазиятда ҳаракатларни самарали ва тежамли бажариш билан характерланади.

Эпчилликнинг асосини ташкил этувчи биологик шарт-шароитлар кичик мактаб ёшиданоқ мавжуддир. Шунинг учун энг яхши ривожлантирувчи натижага эришиш мақсадида махсус ташкиллаштирилган педагогик таъсир зарур.

Эпчилликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқлардан фойдаланиш мумкин. Координацион элементлардан иборат бўлган гимнастика машқлари, улоқтириш ўйинлари шулар жумласидандир. Шуниси қизиқарлики, ҳаракатлар уйғунлигини ривожлантиришга қаратилган машқларни, ҳатто унча мураккаб



бўлмаган нагрузкали машқлар пайтида ҳам бажариш мумкин. Бунга мактаб дастурида кўзланган ҳаракатларни уйғунлаштиришнинг янги шакллари қўллаш ёрдам беради. Турли умум-ривожлантирувчи машқлар, гимнастика элементлари, енгил атлетика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари ҳам шулар жумласидан. Турли-туманлиги ва вазиятнинг жўшқинлиги билан характерланувчи ўйинлар ўзига хос алоҳида қимматга эга. Фазони, вақтни, шунингдек, мушак кучланишини сезишни ривожлантириш, уйғунлаштирувчи қобилиятларни самарали ривожлантиришда зарурий шарт ҳисобланади. Агар маълум методик тавсияларга амал қилишса, эпчилликни ривожлантириш жараёни янада самаралироқ бўлади, яъни:

- машғулотларни ўтказиш шароитини ўзгартириш;
- толиқишнинг дастлабки белгилари пайдо бўлиши билан нагрузкани камайтириш.

Эпчилликнинг ривожланган даражасини ҳаракатларнинг аниқлиги, самарадорлиги ва тежамкорлигига қараб аниқлаш мумкин. Амалиётда миқдор таққослаш кўрсаткичлари эпчиллик, “моксимион югуриш” деб аталадиган югуриш вақтига қараб аниқланади. У икки марта бурилишни, ўн метрга тўғри югуришни ўз ичига олади.

Шундай қилиб, умумий масофа 30 метрдан иборат. Синаш қўйидагича ўтказилади. Командага мувофиқ, ўқувчи старт чизигидан югуришни бошлайди. Старт чизигидан 10 м нарида жойлашган пластмасса ёки ёғоч кубикни олиб, қарама-қарши йўналишига чопади, старт чизигига кубикни қўяди-да, яна югуриш йўналишини ўзгартириб 10 м белгиланган маррада тўхтади. Топшириқни бажаришга сарфланган вақт эпчиллик кўрсаткичи ҳисобланади.

Мувозанат турғунлиги — бу, тинч тана ҳолатини ҳаракат чоғида ҳам сақлаб қолиш қобилиятидир. Бунда мувофиқ турган мувозанат ва жўшқин мувозанат ажратилади. Уларнинг кўрсаткичлари бир-бирига кам боғлиқдир.

Мувозанатнинг турғунлигига тана оғирлиги умумий маркази вазиятининг таянч майдонига муносабати, таянч майдони ўлчами, таянч бўлиб хизмат қилувчи асбобнинг баландлиги, унинг чидамлилиги, ҳаракатларнинг чидамлилиги каби лаҳзалар таъсир кўрсатади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда тана мувозанатини сақлаш қобилияти нисбатан енгил ривожланади. Мувозанат турфунлигини ривожлантириш учун бир оёқда турли ҳолатларда туриб мувозанатни сақлаш, қўл ҳаракатлари машқларини қўллаш мумкин.

Бу каби фойдали машқларни, айниқса, иссиқ вақтларда ўқув машғулотларига киритиш лозим. Кейинчалик топшириқлар майдон ўлчамини камайтириш ва таянч баландлигини ошириш, скамейкада, якка чўпда бажариш йўли билан мураккаблашиши мумкин. Модомики, мувозанат сақлаш қобилиятини қўллаб-қувватлаш вестибуляр аппаратининг функциясига боғлиқ экан, уни мақсадга мувофиқ даражада такомиллаштириш даркор. Бунга энгашишлар, бурилишлар, бош билан тез айланадиган ҳаракатлар, ёнга ва орқага, олдинга югуриш каби машқлар таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, мувозанат сақловчи машқларнинг кўпи гавдани тутишга ижобий таъсир кўрсатади.

Мувозанатни ривожлантириш учун бир хил ва ўхшаш машқларни кўп маротаба такрорлаш муҳимдир. Шу билан бир қаторда, машқни кўп маротаба такрорлаш, ҳаракатларнинг раvонлиги ва бир маромдаги характери болаларга ўзига хос таъсир кўрсатади, эмоционал ҳолат сусаяди, машғулотларга бўлган қизиқиш пасаяди, толиқиш кучаяди. Бу ҳолатда машққа ҳаракатли ўйин ва эстафеталарни киритиш йўли билан мувозанат сақлаш машқларини бажариш шаклларини турли-туман қилиб бориш лозим.

“Мувозанат сақла”, “Ким яхши бажаради?”, “Ким бу вазиятда кўп туради?” ва ҳоказо типдаги топшириқли, мусобақали машқлар мувозанат турфунлигини ривожлантиришнинг яхши чораларидан ҳисобланади. Қуйида шундай икки ўйиннинг таърифини келтирамиз.

#### “Мувозанатни сақла”.

Дастлабки ҳолат. Бир оёқда туриш, иккинчиси орқада. Ўқитувчининг буйруғи бўйича ҳамма ўқувчилар олдинга сакрайдилар. Кимки бир оёқда мувозанатни сақлаб қололмаса, ерга тушганда суяниб қолса, ўйиндан чиқарилади. Кейинги сигнал бўйича ўйин давом эттирилади. Ким кўп масофани босиб ўтса, ўша голиб ҳисобланади.

## “ДОРБОЗ”

Майдонда ер бўйлаб тўғри чизик (йўғон арқон) ўтказилади (ёки бори қўлланилади). Унда худди арқонда юргандек, силжиш керак. Мувозанатни сақлаш учун қўлларни ён томонда ушлашга рухсат этилади. Машқдан чиқиб кетмаган — “арқондан тушиб кетмаган” болалар голиб ҳисобланадилар.

Мувозанатни назорат қилиш учун содда ва ишончли машқлар қўлланиши мумкин. Шундай қилиб, тинч ҳолатда мувозанат турғунлигини аниқлаш учун ўқувчига бир оёқда туриш таклиф қилинади, бошқа оёқ таянч оёғи тиззаси даражасида тегиб турсин, оёқ кафти болдирга қисиб турилади. Қўллар белда, бошни тўғри ушлаш керак. Вақтни ҳисоблаш секундомер бўйича олиб борилади. “Кўзлар ёпилсин”, буйруғи берилган пайтдан ҳисоблаш бошланади ва мувозанат йўқотилган пайтда тугатилади. 15 м узунликдаги майдонда чизилган тўғри чизик бўйлаб кўзда боғич билан юриш ҳаракатда мувозанат турғунлигини белгилаш учун назорат малқи ҳисобланади. Ҳаракат давомида чизикдан (ўнганга ёки чапга) чиқиб кетиш ҳолатлари қайд қилинади.

Эгилувчанлик — бу, белгиланган бирлашмаларнинг ҳаракатларга мувофиқ кенг қулоч ёйиш қобилиятидир.

Тезкорлик, эпчиллик ва бошқа ҳаракат сифртларининг намён бўлишига таъсир этувчи эгилувчанликнинг кўрсаткичларидан бири бўлиб ҳаракат амплитудаси хизмат қилади. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда эгилувчанлик йўналтирилган ривожлантиришга яхши самара беради.

Кўп марта такрорланувчи, аста-секин ўсиб борувчи ва имкони борича тўла ҳаракатлар амплитудаси ва мушакларнинг максимум чўзилиши каби чўзилиш машқлари эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситаси ҳисобланади. Қўл ва оёқ силкитишлари, эгилишлар ва гавда билан айланадиган ҳаракатлар шу машқлар жумласидандир. Уларни маълум бир марта такрорлаб, ҳар бирини 15-20 марта такрорлаш билан, серияларга бўлиб бажариш керак.

Эгилувчанликни ривожлантиришда гавданинг турган вазияти қайд қилинган 4-6 секундда уни тутиб туришни ҳам қўллаш мумкин. Эгилувчанликни ривожлантириш жараёнида маълум миқдорда индивидуал ёндошиш муҳимдир, чунки бу сифат катта индивидуал фарқлар билан характерланади. Шундай қилиб,

ирсий характердаги бўғимлар қўзғалувчанлигининг барқарор чекланганлиги ёки касалликлар натижасида юзага келган чекланишларга эга бўлган болалар учун ҳаракатларнинг нормал қўлланмасини тиклаш мақсадида, овунтирувчи, тез-тез ва узоқ давом этувчи нагрузкалар муҳимдир.

Болалар табиатан юқори эгилувчанликка эга бўлсалар, бундай ҳолда нагрузка камайтирилиши мумкин. Бундай болаларга катта ҳажмдаги, ҳаракат-таянч аппаратини мустаҳкамлашга қаратилган умумривожлантирувчи машқларни бериш мақсадга мувофиқдир.

Индивидуал фарқни ҳисобга олган ҳолда, шуни эсда тутиш керакки, ўғил болалар қиз болаларга қараганда эгилиш ривожланишининг бир қатор кўрсаткичларга кўра, тахминан 20-30 фоиз орқададир. Бу ҳолат нагрузкалар нисбатини аниқлашга ёрдам беради.

Эгилувчанликни ривожлантиришда керакли силжишларга эришиш учун ўғил болаларда нагрузка анча юқори бўлиши керак.

Илгари қайд этилганидек, эгилувчанлик кичик мактаб ёшида тез ва яхши ривожланади, лекин бу сифатни ривожлантиришга унча берилиб кетмаслик керак. Эгилувчанликни ҳаддан ташқари ривожлантириш гавдани тўғри тутишни шакллантиришда қарама-қаршилиқларга олиб келиши мумкин. Буни махсус қўлланганда қатъий ҳисобга олиш муҳимдир.

## **МАКТАБГАЧА МУАССАСАЛАР (БОЛАЛАР БОҒЧАСИ) ВА МАКТАБ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЎЗАРО АЛОҚАДОРЛИГИ**

Мактабгача тарбия муассасаларидаги вазифа болаларни жисмоний тарбиялаш вазифалари улар учун белгиланган дастурда очиб берилган. Машғулот турлари ва иш шакллари кўрсатилган. Улар ўқув иши (жисмоний тарбия машғулотлари), бадантарбия-соғломлаштириш, болаларнинг фаол дам олишлари, мустақил фаолият, уйга вазифа (ота-оналарнинг болалар билан шуғулланиши учун) кабилардан иборатдир. Бундан ташқари, жисмоний машқларнинг айрим турлари учун йиллик сифатлар

белгиланган, мактабгача тарбия муассасаларида дастурни амалга оширишга доир тавсиялар берилган.

Дастур ёш принципи асосида қурилган бўлиб, бу болалар ривожланишининг барча даврларини қамраб олган (туғилгандан то 7 ёшгача). Ҳар бир ёш гуруҳи учун таълим ва тарбия вазифалари берилган, шунингдек, сафланиш, бирикиш, ёйилиш ва бирикиш, умумривожлантирувчи машқлар (қўл, елка камари, гавда ва оёқ мускуллари, буюмларсиз, буюмлар билан ва буюмларда бажариладиган машқлар учун), асосий ҳаракат (юриш, югуриш, мувозанатни ривожлантирувчи машқлар, сакрашлар, улоқтиришлар, тирмашиш) машқлари кўрсатилган. Бола ҳаётининг биринчи йилида шартсиз рефлекслар, массаж, иккинчи йилида эса рақс машқларининг амалга оширилиши алоҳида таъкидлаб ўтилган, ҳаракатли ўйинларда уларга киритиладиган ҳаракат турлари кўрсатилган, дастурда спорт машқларига (чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда юриш, сузиш ва бошқалар) катта ўрин ажратилади.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги жисмоний тарбия дастури мактабларнинг 1-синф дастури билан изчилликни назарда тутди.

Бу изчиллик жисмоний тарбия вазифаларида, воситаларида, иш шаклларида, шунингдек, таълим-тарбия услубларида ва норматив кўрсаткичларда ифодаланади. Мактабгача тарбия муассасаларида саломатлик, жисмоний камолат ва тайёргарликнинг асоси яратилади, бу эса болаларнинг мактабларда муваффақиятли ўқишларини таъминлайди.

## ИККИНЧИ БЎЛИМ

### БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ВА ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ

---

#### БЕШИНЧИ БОБ:

#### УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ I-IV СИНФ Ў ҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ДАСТУРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти (УЎТЖТДТС) таълим жараёнининг сифати-га, таълим мазмунига доир талабларни: ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган талабларни, таълим муассасалари фаолияти ва жисмоний таълим ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизmlарини белгилаб беради.

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

1. Жисмоний тарбия дарслари — мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли. Уларнинг миқдори Таянч ўқув режасида ҳафтасига 2 ўқув соати ҳисобидан белгиланган (I жадвал).

2. Ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика, умумий ўрта таълим дарсларида жисмоний тарбия дақиқалари ва паузалар, узайтирилган танаффуслардаги динамик паузалар, кўнгилочар ўйинлар.

3. Жисмоний машқ машғулотларнинг синфдан ташқари шакллари: спорт секциялари, факультативлар, ўқувчилар қизиқишига қараб очилган тўғараклар ва бошқалар.

4. Умуммактаб тадбирлари: байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.

5. Мустақил машғулотлар: кўпинча уй вазифаларини бажариш тарзида, БЎСМ шўбаларидаги машғулотлар, сафарлар, ўйинлар ва бошқалар.

Машғулотларнинг барча шакллари ва турлари ҳафтасига бошланғич синф ўқувчилари учун 8-10 соат, 5-9 синф ўқувчилари учун 10-12 соат ҳаракат режимини таъминлаб бериши керак.

Белгиланган ҳажм ўқувчиларнинг кўрсатилган гуруҳлари учун етарли даражада зарур ва минимал даражада мажбурийдир. Носоғлом, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги паст даражали ўқувчилар учун махсус (индивидуал-дифференциал) режим ўрнатилади.

## **ЎҚУВ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАШКИЛИЙ ВА ДИДАКТИК ТАЛАБЛАР**

Жисмоний тарбия ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, шахсини ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш, шунингдек, ҳаётий муҳим ҳаракат, малака ва кўникмаларни эгаллашда катта роль ўйнайди.

Мактабда жисмоний тарбия ва спорт ишларига умумий раҳбарлик қилиш директорга ва ўқув бўлими мудирига юклатилади. Дарслар, секция машғулотлари, соғломлаштириш мусобақа-тадбирлари ташкил қилиш, ўқувчилар соғлигини яхшилаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш ишларининг кун тартибини йўлга қўйиш устидан назоратни амалга ошириш учун мактаб директори томонидан комиссия тайинланади. Комиссия таркибига маърифат ва маънавият ишлари бўйича ва хўжалик ишлари бўйича директор ўринбосарлари, ёшларни чақириққача тайёрлаш, табиатшунослик, биология, муסיқа ва расм ўқитувчилари, тиббий ходим, ота-оналар, ўқувчилар орасидан вакиллар киради.

Комиссия вазифаси қуйидагилардан иборат:

Ўқув дастурининг тўлиқ бажарилиши, 1 йилда 2 марта ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат синовини ўтказиш. Жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик, соғлиқни сақ-

лаш ва мустаҳкамлаш, дарсларнинг сифатини ошириш бўйича ота-оналар ва ўқувчиларга тавсиялар бериш, назорат қилиш, тиббий кўрикнинг ўз вақтида ўтказилишини назорат қилиш ва бошқалар.

Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни соғломлаштириш, умумий ва жисмоний тарбиялаш, уларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича билим ҳосил қилишни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Жумладан:

- ўқувчиларда юксак ахлоқий, маънавий, иродавий фазилатларни, меҳнатсеварлик, фаолликни тарбиялашга;

- ўқувчиларни жисмонан бақувват, эпчил, соғлом, кучли ва қийинчиликларни енгишга қодир этиб тарбиялашга;

- ўқувчиларда ҳаётий муҳим малака ва кўникмаларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш ва тушиш, сузиш, саёҳат асбоб-анжомларидан фойдалана олиш) шакллантиришга;

- ўқувчиларнинг жисмоний машқлар гигиенаси, анатомияси ва физиологиясига доир билимларини бойитишга;

- спорт бўйича тарғиботчилик, жамоатчилик, ташкилотчилик, инструкторлик малакаларини сингдириш, ҳаракатларнинг эстетикасини тўғри талқин қилишга одатлантиришга;

- юқори синф ўқувчиларида уларнинг келажакда эгаллайдиган касбларини ҳисобга олган ҳолда касб-ҳунар ва амалий кўникмаларни шакллантиришга;

- ўқувчиларни Олимпия ўйинлари тарихи, Фирдавсий, Абу Али ибн Сино, Навоий, Бобур, Маҳмуд Қошғарий, Абдулла Авлоний ва бошқа буюк олимларнинг ғоялари, Алпомиш, Паҳлавон Маҳмуд, Барчиной, Тўмарис, Аскар полвон ва бошқа паҳлавонларнинг ҳаёти, республикамизнинг ҳозирги кундаги атоқли спортчилари билан таништиришга;

- мактабда ўқитишнинг биринчи кунларидан бошлаб жисмоний тарбия дарсларида болаларнинг “табиат — соғлиқ — инсон” тушунчасини ўзлаштириб олишларига эришиш керак. Ўқувчиларда ўсимликлар ва ҳайвонот оламини муҳофаза қилиш, сув ва ҳавони ифлослантирмаслик ва бошқа шу каби фазилатларни тарбиялаш ва чуқурлаштириш муҳимдир.

Бу вазифаларни жисмоний тарбияни ташкил этишда барча жиҳатлардан тўлиқ фойдаланган тақдирдаги муваффақиятли равишда ҳал этиш мумкин.



1-4-синфларда жисмоний тарбия дарслари ўғил болалар ва қизлар билан биргаликда ўтказилади. 5-9-синфларда эса ўғил болалар ва қизларни алоҳида гуруҳларга бўлиш мақсадга мувофиқдир. Қизлар билан дарсларни ва машғулотларни имкон қадар аёл ўқитувчи ўтказиши керак.

Жисмоний тарбия машғулотлари, жисмоний машқлар табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари (ҳаво, сув, қуёш) ва гигиеник омиллар (шахсий ва жисмоний гигиена)нинг ижобий таъсири билан қўшиб олиб борилиши зарур.

Республикамизнинг иссиқ иқлим шароитларида жисмоний тарбия дарслари, асосан, очиқ ҳавода мустасно ҳолатлар: ёмғир,  $-14^{\circ}\text{C}$  гача ҳаво ҳарорати, қуёшли кунларда сояда ва очиқ майдончаларда галма-галдан ўтказилади.

Айрим спорт турлари бўйича ёки анъанавий халқ байрамлари билан боғлиқ жисмоний ва спорт байрамларини (“Чаққонлик — гўзаллик”, “Балли, йигитлар”, “Балли қизлар”, “Умид стартлари”, “Футбол ғунчалари”, “Олтин куз”) ўтказиш мактаб ёшидаги болаларнинг таълим олиш жараёни самарадорлигини оширишга ёрдам беради, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлайди.

Мактабда “Ҳосил”, “Наврўз” байрамига бағишланган мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш жамоатчилиқ учун анъанага ва сиҳат-саломатлик кўригига айланиши муҳимдир. Соғломлаштириш мусобақаларини имкон қадар оммалаштириш учун уларни аввал синфлараро, кейин мактаблараро, туманлараро, вилоятлараро ўтказиш зарур. Республика биринчилиги финал мусобақаларини ўтказиш вақти ва жойи Халқ таълими вазирлиги Низомига асосан аниқланиши лозим.

**ДАСТУР (СОАТЛАРДА) БЎЛИМЛАРИНИНГ  
ЎТКАЗИЛИШИ ЎҚУВ СОАТЛАРИ ҲАЖМИ  
ТАҚСИМОТИ I-IV СИНФЛАР**

т-р:	Дастур бўлимлари	I	II	III	IV
1.	Дарс жараёнида				
2.	Билим асослари	14	16	16	18
3.	Гимнастика	16	16	16	14
4.	Енгил атлетика				
5.	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	38	36	36	12
6.	Спорт ўйинлари (б-б, в-б, к.т)	-	-	-	12
7.	Футбол ўйини	-	-	-	12
8.	Кураш	-	-	-	-
9.	Сузиш	-	-	-	-
	Жами:	68	68	68	68

ЭСЛАТМА: Кураш, сузиш, миллий рақсларга дастурда соатлар ажратилмаган. Бироқ, мактабда сузишга шароит бўлса, унда 1-синфдан бошлаб ўргатилади, кураш ва рақс элементларига эса соатлар асосий турлари ҳисобидан олиб берилади.

**ҲАР БИР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ  
ҚҲЙИДАГИЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШИ КЕРАК**

- ўқув йили бошида ота-оналар билан ўқувчиларнинг шахсий хусусиятлари ҳақида, жисмоний тарбия дарсларининг мазмуни тўғрисида суҳбат ўтказиш, чорак охирида ҳар бир ўқувчига жисмоний тарбия бўйича баҳо қўйиш, унинг ютуқлари ва камчиликларини кўрсатиш, ота-оналарга ўқувчининг соғлиғи

ҳақида ахборот бериш (ҳар бир синф дастурида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлашга доир тестлар мавжуд);

- носоғлом ўқувчилар билан индивидуал машғулотлар ўтказиш, уларнинг жисмоний ривожланишда тенгдошларига етиб олишлари учун барча шароитларни яратиш, тиббиёт ходимлари билан маслаҳатлар ўтказиш;

- жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда бир-бирига нисбатан ўзаро хушмуомалалик, катталарга ҳурмат билан муносабатда бўлиш сифатларини тарбиялашлари, Ватанга муҳаббат туйғуларини сингдириш;

- ўқувчиларга 1-синфдан бошлаб шахсий гигиенага риоя қилиш кўникмаларини сингдириш;

- юқори синф ўқувчиларининг ўқув фанидан илгари олган билимларини мустаҳкамлашларига, уларни чуқурлаштиришларига ёрдам бериш.

Ҳафтасига 12-14 соат ҳажмдаги қўшимча машғулотлар халқ таълими бўлимлари ёки мактаб раҳбарлари томонидан ўқувчиларнинг ривожланиш савиясига, ёшига мос равишда тақсимланади. Ўқитувчиларга қўшимча ҳақ тарбиявий соатлар ҳисобидан тўланади.

Мактабда жисмоний тарбия машғулотлари дарс шаклида ўтказилади. Дарслар умумий ривожлантириш машқларидангина эмас, балки турли снарядлар, тренажерлар, ўйинлар, ўзбек халқ кўшиқлари, лапарлари, рақеларидан фойдаланган ҳолда ташкил этилади.

Ушбу дастур Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисида”ги қарорига асосан, 9 йиллик умумий ўрта таълим босқичида етук кадрлар тайёрлаш бўйича жисмоний тарбия концепцияси ҳамда “Давлат таълим стандарти”га мос равишда қайта тuzилган.

Мактабда ҳафтасига 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси бола организмга тўлақонли юклама бериш учун етарли эмаслигини ҳамда илмий тадқиқотларга асосан ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 45 минутлик жисмоний тарбия дарси фақатгина 11 фонга қондира олишини,

натихада бола организмнинг биологик талаби қониқмаслигини инобатга олиб, Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги 1-4-синф ўқувчилари билан қўшимча машғулот дарсларни ўтказиш учун мактаб компонентдаги соатдан фойдаланишга, ҳафтасига 3 соатгача, агарда қаерда имконият бўлса, 4-5 соат жисмоний тарбия соатларини ўтишга рухсат этди.

Шунингдек, юқори синфларда ҳам мактаб раҳбарияти билан келишилган ҳолда ва мактабнинг иш шароити ҳамда имкониятидан келиб чиқиб, қўшимча машғулотларни жорий қилиш тавсия этилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27-сонли «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги, шунингдек, 1998 йил 27 майдаги 271-сонли «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорлари, 26.01.1996 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги ҳайъатининг «Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимидаги ўқувчилар ва болалар ўртасида бундан буён футболни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори асосида биринчи марта мактаб Дастурига футбол бўлими киритилди. Футбол машғулотларига 4-9-синфларгача ҳар ўқув йилида 10-12 соатдан ажратилди (2-3-синфлар ўқувчиларини футболнинг оддий элементлари билан таништириш мўлжалланади).

Амалдаги дастурнинг «Спорт ўйинлари» бўлимига ўзгартириш киритиш зарурлигини ҳисобга олиб, 3-4-синфдан бошлаб, баскетбол, волейбол, қўл тўпига вақт ажратилди. Агар мактабда спорт ўйинлари дарсини 3-синфдан ўтказиш имконияти мавжуд бўлса, унда бу соатни «Ҳаракатли ўйинлар» бўлиmidан ажратиб олиб бериш кўзда тутилади.

«Гимнастика» бўлимини ўрганиш учун 1-2-синфда 16 соат, 3-7-синфларга 14 соат, 8-9-синфларда 16 соат, «Енгил атлетика» бўлими учун 1-синфда 14 соат, 2-3-синфларда 16 соат, 4-синфда 18 соат ва 5-9-синфларда 20 соат ажратилган.

Гимнастика бўйича жиҳоз, анжом-ускуналардан фойдаланиб дарс ўтказиш имконияти бўлмаса, гимнастиканинг ёрдамчи турларидан (брус, турник, якка чўп ва ҳ.к.) фойдаланишга рухсат этилади. Қизлар учун эса ритмик гимнастика, рақс машқлари, атлетик гимнастика, тренажер ускуналарида бажариладиган

машқлар, акробатик машқлар (булар чаққонлик, жасурлик, тезкорлик сифатларини ривожлантиради) каби машғулотларни ўтказиш зарур.

Қўшимча тарзда ҳар қайси синф учун қуйидаги мажбурий машқлар берилади:

-гардиш (обруч)ни белда айлантириш (30 секунддан, 1 минутгача), сакратгичда сакраш (вақт ва миқдор ҳисобида) гавдани таянч ҳолатида ушлаб, қўлларни букиш, ёзиш;

-ўғил болаларга мактабнинг саломатлик майдонида қуйидагилар бажартирилади:

-гимнастика деворларида тепага ва пастга чиқиб-тушишлар, қўл ушлагич ҳалқаларда осилиб олдинга ҳаракат қилиш, қўлларга таянган ҳолда брусда ҳаракатланиш, турникда кучни ривожлантирувчи машқлар, гимнастик буюмлар, анжом-ускуналардан ҳосил қилинган тўсиқлардан ўтиш, масалан, брусда таянч ҳосил қилиш, осилиб ўтиш машқлари, харидан сакрашлар, акробатик машқлар (якка ва жуфт машқлар), гантеллар, тошлар, тренажерлар билан бажариладиган машқлар, атлетик гимнастика якка кураш элементлари ва бошқалар.

“Ҳаракатли ўйинлар” бўлими учун 1-синфда 38 соат, 2-3-синфда 36 соат, 4-синфда 12 соат, 5-7-синфларда 2 соат ажратилган (булар чоракнинг биринчи ва охириги дарсларида ўтказилди).

## **ОЛТИНЧИ БОБ:**

### **РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШЛАРНИ ҲИСОБГА ОЛИШ**

---

#### **МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ШАКЛЛАРИ**

Жисмоний тарбиянинг барча вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун мактаб ўқитувчилар жамоасини, мактабдан ташқари муассасалар ходимлари ва ота-оналар кучларини бирлаштириш талаб қилинади. Ана шундай ҳолатдагина ўқувчилар жисмоний тарбиясини уюштиришнинг барча шакллари тизим таъсири остига тушадилар, кўпроқ педагогик самарадорликлар ўзаро алоқадорлиги таъминланади.

Бу тизимнинг ҳар бир бўғини (звеноси) битта мақсадли йўналишга эга, аммо фақат ўзига хос вазифалар ва ташкилий асослар билан тавсифланган. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ташкилий тизими бўғинлари қуйидагилар ҳисобланади:

- ҳафтасига ҳар бир синфда 3 марта бадантарбия дарси сифатида ўтказиладиган машғулот — дарс тизими;

-ўқув кун тартибидаги соғломлаштириш-бадантарбия тadbирлари (ўқув машғулотларигача ўтказиладиган бадантарбия, бадантарбия дақиқалари, узайтирилган танаффуслардаги жисмоний машқлар);

-куни узайтирилган гуруҳлардаги ҳар кунлик жисмоний машқ машғулотлари;

-синфдан ташқари ишлар: бадантарбия тўғаракларидаги машғулотлар, УЖТ гуруҳлари, спорт турлари бўйича шўбалар, спорт мусобақалари, оммавий ўйинлар, сафар ва саёҳатлар.

Бу тизим мактаблардан ташқари муассасаларда бадантарбияни ташкил қилиш шакллари билан тўлдирилади:

-болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎМС), ўқувчилар уйлари ва саройлари, кўнгилли жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари (КСЖ) спорт шўбаларида ўтказиладиган мунтазам ўқув-тренировка машғулотлари ва спорт мусобақалари, яшаш жойларида, ҳар хил типдаги ёзги дам олиш оромгоҳлари;

-оммавий соғломлаштириш — бадантарбия тадбирлари, болаларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари кун тартибида кўзда тутилган тадбирлар (эрталабки бадантарбия, ҳар кунлик чўмилиш, жойлардаги ўйинлар, сафарлар ва бошқалар);

-истироҳат ва дам олиш боғлари болалар сектори, спорт ва туристик базаларда ташкил қилинадиган оммавий ўйинлар, танловлар, спорт-кўнгил очишлар, сайр ва сафарлар.

Болаларни оилада жисмоний тарбиялашнинг ташкилий шакллари қуйидагилар бўлиши мумкин:

-кун тартибидаги соғломлаштириш бадантарбия муолажалари (аэробик бадантарбия, бадантарбия дақиқалари, чиниқиш процедуралари);

-мустақил жисмоний машқ машғулотлари, жисмоний тарбия бўйича уй топшириқларини бажариш;

-ўз хоҳишига кўра ўйинлар, сайрлар, сафарлар, спорт кўнгил очишлари, шунингдек, катталар иштирокида дам олиш ва таътил кунлари;

-яшаш жойларида ўтказиладиган мусобақаларда оилавий қатнашиш.

Бу барча шакллар, белгиларига кўра кўнгилли ва мажбурийга ажратилади. Мажбурийсига фақат жисмоний тарбия дарслари кирази (машғулотнинг синф-дарс тизими).

Таълимий ва тарбиявий ташкил қилиш белгилари бўйича қайд қилинган шакллар дарс ёки дарсдан ташқари бўлиши мумкин.

Кичик мактаб ёпидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларини муваффақиятли амалга оширишда мазкур ишни тўғри режалаштириш муҳим аҳамиятга эга. Тўғри ва оқилона режа барча ўқув ишларини, мактабнинг оммавий, жисмоний тарбия ва спорт ишларини аниқ ташкил этишга ёрдам беради.

Мактабда қуйидаги режалар тузилади:

а) мактабнинг бир ўқув йилига мўлжалланган жисмоний тарбия ва спорт ишлари умумий режаси;

б) ҳар бир синф учун жисмоний тарбия бўйича ўқув иши режаси. Бир йилга мўлжалланган умумий режа жисмоний тарбия

ўқитувчилари томонидан тузилади. Режа педагогик кенгашда муҳокама қилинади ва тасдиқланади.

Умумий йиллик режа мактабдаги жисмоний тарбия ва спорт ишлари билан боғлиқ бўлган барча масалаларни қамраб олади: ўқув ишлари, клуб кун режимидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари, синфдан ташқари ишлар, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари, тиббий назорат, моддий-ўқув базани таъминлаш, жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш.

Умумий йиллик режада ўқув ишлари масалалари фақат умумий тарзда акс этади: жой ва жиҳозлардан фойдаланиш жадвали, машғулотларни ташкил этиш тартиби, машғулотлар учун кийим-бошлар ва бошқалар. Ўқув иши дарс олиб борувчи ўқитувчи томонидан ҳар бир синф учун алоҳида тузилганда батафсил режалаштирилади.

Мактабнинг умумий йиллик режасида ўқув куни режимидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари акс этирилади. Масалан, машғулотгача ўтказиладиган бадантарбия бўлса, унинг ўтказилиш жойи, давом этиш вақти, ўтказиш тартиби, машғулотни бошқариш, мажмуа тузувчи шахс, бу тадбирда мактаб педагогика жамоасининг иштироки кўзда тутилади.

Танаффусларни ташкил этишда дам олиш, болаларнинг овқатланиш тартиби, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари белгиланади, танаффусларни ташкил этиш ва ўтказишга жавобгар шахслар тайинланади.

Режада, шунингдек, дарсларда бадантарбия дақиқаларини ташкил этиш ва ўтказиш тартиби кўзда тутилади ҳамда намунали машқлар мажмуасини ким тайёрлаши кўрсатилади.

Синфдан ташқари иш бўйича режада аввало тўғарак ёки жисмоний тарбия жамоасига алоқадор бўлган барча нарса: синфларда бадантарбия ташкилотчиси ва мактаб кенгаши қачон сайланиши, бадантарбия тўғарагини ким бошқариши, қандай спорт шўъбалари ташкил этилиши, шўъба машғулотлари қаерда ва қачон бўлиши акс этади.

Режада спорт мусобақалари, сайрлар, сафарлар, ўйинлар кўзда тутилади. Уларни ўтказиш муддати ва бу тадбирларни ўтказишга жавобгар шахслар кўрсатилади. Режада сайёҳлик юришларининг маршрутлари ва муддати, уларга тайёргарлик ишлари ҳам ифодаланган бўлади.



Мактабнинг жисмоний тарбияга оид йиллик иш режасида ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш муддати ва тартиби белгилаб қўйилади. Кўрикдан дастлаб биринчи синф ўқувчилари, сўнг эса ўтган ўқув йилида жисмоний заиф деб топилган болалар (ҳамма синфлардан) ўтадилар. Кейин иккинчи ва учинчи синф ўқувчилари текширилади. Мазкур режада соғлигининг ёмонлиги туфайли махсус тиббий гуруҳга ўтказилган болаларни қайта кўрикдан ўтказиш муддатлари белгиланган бўлиши керак.

Мактаб врачлари тиббий кўрик натижалари ҳақида мактаб педагогика кенгаши ва ота-оналар йиғилишида маъруза қилади. Мактабдаги тўлақонли жисмоний тарбия иши машғулоти ўрнининг яхши жиҳозланишини, зарур асбоб ва жиҳозларни сотиб олиш ҳамда тайёрлашни талаб қилади.

Шунинг учун иш режасида бюджет маблағи ҳисобига спорт асбоблари ва жиҳозлари сотиб олиш, уларни ўқувчилар, ота-оналар ва оталиққа олувчилар кучи билан тайёрлаш кўзда тутилади.

Мактабнинг йиллик умумий режасида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб-ташвиқ қилиш ҳам акс этади.

Мактабнинг янги ўқув йили учун жисмоний тарбия ва спорт бўйича умумий иш режаси ўқув йили тугаши арафасида ишлаб чиқилади. Ёзги таътил пайтида мактабнинг ишлаб чиқилган режасига мувофиқ, янги ўқув йилига тайёрлаш ишлари амалга оширилади.

## **ЎҚУВ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ МОҲИЯТИ ВА АҲАМИЯТИ**

Ўқув ишларини режалаштириш деганда дастур материални белгиланган рационал (оқилона) кетма-кетликда ва оптимал (қулай) муддатда жисмоний тарбия дарслари тизимида ўтиш тушунилади. Режалаштириш келажакдаги ишларнинг ҳаққоний натижаларини олдиндан кўриш имкониятини беради, уларни ўрганиш босқичидаги энг қулай йўлини белгилайди. Ўқувчи ва ўқитувчининг аниқ фаолият дастурини чизиб беради, уларнинг ҳамкорликдаги фаолиятининг энг юқори самарадорлигини таъминлайди.

**Режалаштириш шакллари.** Ўқув ишларини режалаштириш 2 хил шаклга эга, мавзули ва дарсларга ажратиш шакллари.

Мавзули режалаштириш чоғида ўқув дастури мазмуни мавзуларга ажратилади, унинг ҳар бири кичкина мавзуларга бўлакланади. Масалан, “Юқори стартдан югуриш” қуйидагича кичкина мавзуларга ажратиб берилиши мумкин: старт ҳолати, сигнал бўйича югуриб чиқиш, старт ҳолатидан югуриш ва бошқалар. Кичкина мавзуларни ўргатишдаги кетма-кетлик ҳаракат ўртасидаги боғлиқликни, ўргатиш жараёнининг тузилиши ва ўқув жараёнининг мантиғини ҳисобга олган ҳолда ўрнатилади. Ҳар бир мавзу ва унинг кичкина мавзуларига ўқув вазифалари белгиланади.

Кичкина мавзу вазифалари мавзули кетма-кетликда дарслар бўйича серияларга (тизимларга) ажратилади. Ҳар бир вазифага мувофиқ воситалар мажмуаси ва уни амалга оширадиган усуллар танланади.

Режалаштиришга бўлган талаблар. Режалаштиришнинг аниқ ҳужжатини тузган пайтда ўқитувчи бир қатор талабларга риоя қилиши шарт.

1. Режа халқ таълими раҳбар органлари норматив ҳужжатлари ва қарорларига мувофиқ бўлиши керак.

2. Режалаштириш чоғида жисмоний тарбиянинг умумий ва услубий принципларига амал қилиш зарур.

3. Режалаштиришнинг мақсадга йўналтирилганлиги ва истиқболлилиги муҳим талаблардан ҳисобланади.

4. Режалаштириш ҳаққоний бўлиши керак.

5. Режалаштиришнинг конкретлиги таълим босқичларини аниқ белгилаш, унинг вазифалари ва бу вазифаларнинг танланган воситаларига мувофиқлигида ифодаланади.

6. Режалаштиришнинг кўргазмалилиги чизма шаклда амалга ошириш йўли билан амалиётга жорий этилади.

Ўқитувчи режа тузиш учун катта тайёргарлик ишларини бажариши, тегишли ахборотни йиғиши керак. Бу ахборот ўқув материалани ўтиш тартибини, воситалар ва иш шаклларини белгилайди:

1. Қайси синф билан ишлаш керак бўлса, шу синфнинг жисмоний тарбия бўйича дастурини майда-чуйдасигача ўрганиш.

2. Шуғулланувчилар таркиби, уларнинг саломатлик ҳолати, билим даражаси, техник ва жисмоний тайёргарликларини ўрганиш.

3. Ўтган йиллардаги жисмоний тарбия бўйича ишларнинг қўйилиш ҳолати ва мактаб моддий базаси ҳолатини ҳисобга олиш.

4. Мактабнинг умумий иш режаси билан танишиш.

5. Вилоят ва туманнинг иқлим шароитини ўрганиш.

6. Мактабнинг оммавий, жисмоний тарбия ва спорт иш режаси билан танишиш.

Ўқув иш режасини ўқитувчи ўқув йили бошланиши олдидан тузади.

Режалаштиришда зарур бўладиган асосий ҳужжатлар қуйидагилар ҳисобланади: 1) дастур материални чораклар бўйича бутун йилга тақсимлашнинг йиллик режаси; 2) чораклик дарс режаси; 3) дарс режаси ёки конспект.

Дастур материални чораклар бўйича бутун йилга тақсимлаш йиллик режаси ва ҳар бир чоракка мўлжалланган дарс конспекти ўқитувчига у ёки бу синф учун кўзда тутилган бутун жисмоний тарбия дастурини муайян изчилликда бажара олиши учун зарурдир.

Режани ишлаб чиқишда ўқитувчи турли услубий қўлланмалардан мактабнинг конкрет шароитига қараб фойдаланиши мумкин. Чунончи, машғулот жойи, асбоб ва жиҳозларнинг мавжудлиги, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олади.

“Бадантарбия” фани ўзига хос хусусиятларга эга. Унда дастур материали ўқувчилар билан ўрганиладиган тартибда эмас, балки жисмоний машқлар бўлимлари ва турлари бўйича баён этилган.

Бундан ташқари, ўқув материални режалаштиришда фаслларнинг ҳам таъсири бор. Шунинг учун ўқитувчи режалаштиришда чорак давомида ўрганиладиган таълимнинг етакчи вазибалари ва жисмоний машқ турларини аниқлаб олиши ҳамда ҳар бир дарс учун режа тузиши зарур.

Таълим вазибалари ва ўқув чорагига мўлжалланган дастур материални аниқлашда қуйидаги ҳолатлар назарда тутилади:

1. Ҳар бир чоракдаги машқлар йиғиндиси болалар организмга ҳар томонлама таъсир этишини таъминлаш зарур (имкони борича кўпроқ машқ турларини ажратиш лозим).

2. У ёки бу чоракка мўлжалланган дастур материали мавсумга мувофиқ бўлиши керак.

Биринчи чорак давомида барча дарслар очиқ майдонда ўтказилади. Шунинг учун режада юриш, узунликка сакраш, теннис коптогини нишонга отиш, арғамчи билан бажариладиган машқлар, кенгроқ майдон талаб қиладиган ҳаракатли ўйинлар (югуриладиган, ютиладиган)ни кўзда тутиш зарур.

Иккинчи чоракда айрим дарслар бинода ўтказилади. Бу вақт учун ўқитувчи тўшлар, таёқчалар билан бажариладиган машқлар, тирмашиш, мувозанат сақлаш, нишонга теккизиш, баландликдан ва баландликка сакраш, пойгада югуриш, акробатика машқлари, рақс қадамлари, тўшлар ва арғамчилар билан бажариладиган машқлар, ўтказилиши унча кўп жой талаб қилмайдиган ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни режалаштириши мумкин.

Учинчи чорак қишки мавсумга тўғри келади. Бу пайтда кўпчилик дарслар бинода ўтказилади. Шунинг учун сафланиш ва қайта сафланиш, тирмашиш, мувозанат сақлаш, осилиш, ошиб ўтиш, акробатика ва таяниб сакраш, пойгада югуриш, ҳаракатли ўйинлар, машқлар режалаштирилади.

Тўртинчи чоракда дарслар тўлиқ очиқ майдонда ўтказилади. Бу пайтда биринчи ва иккинчи чоракда ўтилган қуйидаги машқ турларини ўрганиш ва такомиллаштиришни давом эттириш зарур: югуриш, узунлик ва баландликка сакраш, узоққа ва нишонга копток отиш, ҳаракатли ўйинлар. Сафланиш ва қайта сафланишлар, буюмларсиз бажариладиган машқлар ва қоматни шакллантирувчи машқлар ўқув йилининг ҳар бир чораги учун режалаштирилиши лозим. Шунингдек, ҳар бир чоракда юриш ва юриш билан алмашлаб бажариладиган пойга машқлари ҳам назарда тутилиши керак. Рақс машқларини иккинчи ва учинчи чоракка режалаштириш маъқул.

3. Бутун дастур материални ҳар бир машқ турида қийинчиликлар ортиб борадиган қилиб тақсимлаш лозим. Масалан:

а) 1-синфда мувозанат сақлаш машқлари:

-биринчи чоракда ерда, полда бажариладиган машқлар;

-иккинчи чоракда скамейкада бажариладиган машқлар;

-учинчи чоракнинг охирида яккачўп устида мувозанат сақлаш.

б) 1-синфда сакрашлар: биринчи чоракда иккала оёқда, бир оёқда, бир оёқдан иккинчисига сакраш, арғамчида оддий сакраш; иккинчи чоракда баландликдан сакраб юмшоқ тушиш:

учинчи чорақда: осифлиқ буюмларга сакраб қўлни текизиш, тўғридан келиб баландликка ва узунликка сакраш.

4. Шуни ҳам ҳисобга олиш керакки, машқларни ўрганиш учун баъзан кўп, баъзан оз вақт талаб қилинади. Масалан, 1-синфда сакраш дастури отиш дастурига қараганда анча кенг, буюмларсиз бажариладиган машқлар кўлами эса тўплар билан бажариладиган машқларникига қараганда кенгроқдир.

5. Ўқув чорақлари вақтига кўра ҳар хил. Шундай экан, дарслар миқдори ва дастур материалининг ҳажми ҳам турлича бўлади. Одатда, биринчи ярим йилликда ўрганиладиган материал иккинчи ярим йилликда такрорланади (такомиллаштириш мақсадида).

Дастур материалини чорақлар бўйича тахминан тақсимлаб чиқилгач, биринчи чорақ учун дарс режаси тузилади. Шунда, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлаштиришини ҳисобга олиш имкони берувчи, чорақда асосий ҳисобланадиган машқ турларини дарсга бир неча марта (5-8 марта) ва иложи бўлса, туркум ҳолида кетма-кет киритиш зарур. Бу материални ўқувчилар яхшироқ ва тезроқ ўзлаштиришларига ёрдам беради.

Организмга, иложи борича, ҳар томонлама таъсир қилишни таъминлаш мақсадида ҳар дарс режасига жисмоний машқларнинг бир неча турини киритиш керак.

Чорақлик дарс режалари тахминий ҳисобланади. Алоҳида дарснинг аниқ режаси ўтилган дарсларни ҳисобга олган ҳолда тузилади. Дастур материалини чорақларга дарслар бўйича режалаштириш, тақсимлашнинг қулай шакли режа жадвали ҳисобланади. Унда жисмоний машқларнинг барча турлари чорақлар бўйича намунавий равишда тақсимлаб иловада берилган (1-синфдаги биринчи чорақка мўлжалланган режа жадвалига қаранг).

Шу билан бирга, жисмоний тарбиядан жорий қилинган учинчи соат дарс асосан ҳаракатли ўйинлар тарзида ўтказилади.

Юқоридаги каби режалаштириш жумҳуриятимиздаги кўпгина мактаблар учун типик ҳисобланади. Бинобарин, ўқув дастури материалини бундай тақсимлаш яхши жиҳозланган бадан тарбия зали бор бўлган мактабларда яхши натижалар беради.

Умумий қабул қилинган режалаштиришга асосан енгил атлетика бўйича ўқув материали фаслнинг энг иссиқ даврига тўғри келмоқда. Д.Р.Рустамованинг олган маълумотларига кўра, иссиқ иқлим болалар организмда ноқулай ўзгаришларга сабаб

бўлади, толиқишни кучайтиради ва дастур материаллини ўзлаштиришни қийинлаштиради.

Шунинг учун енгил атлетика бўйича ўқув материаллини куз ва баҳор ойларида, ўқув йилининг боши ва охирида режалаштириш мумкин.

Биринчи чорак давомида сафланиш ва қайта сафланиш, юриш, тирмашиш, мувозанат сақлаш, акробатика элементлари, рақс қадамлари, машқларининг ҳаракат техникасини ўргатиш ва такрорлаш, шунингдек, умумривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар киритилади.

Иккинчи ва учинчи чоракда юриш, югуриш, пойга югуриши, сакраш, улоқтириш машқларини ўргатиш ва такомиллаштириш, юқори интенсивликдаги ҳаракатли ўйинлар режалаштирилади. Тўртинчи чоракда юриш, улоқтириш, мувозанат сақлаш, акробатика, рақс қадамлари машқларининг ҳаракат техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш, паст ва ўрта интенсивликдаги ҳаракатли ўйинлар кўзда тутилади.

**Дарс конспекти.** Конспект дарсларни режалаштириш тизимининг энг конкрет ҳужжати ҳисобланади ва дарҳол режалаштиришга киради. Дарсларни режалаштириш тизимини тугаллайди ва унда ташкилий вазифани бажаради. Конспект ўқитувчининг бевосита дарсга тайёргарлиги натижаси ҳисобланади.

Дарс конспекти мазмунини ишлаш замонавий дарс учун соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мажмуали режалаштириш тавсифидир. Бундай ёндашиш ўргатишни қулайлаштиришнинг муҳим воситаси ҳисобланади, у ўқувчиларга оширилган нагрузка бермасдан, юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Турган гапки, ҳар бир дарс зикр қилинган барча вазифаларни ҳал эта олмайди. Кўпчилиги мазмунинг ўзига хослигига, шуғулланувчиларнинг хусусиятларига ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Дарсинг мажмуали ўқув-тарбиявий вазифалари аниқлангандан кейин, ўқув материаллининг таркибини белгилаш керак. Бунда танлаб олинган машқлар белгиланган барча дарс вазифаларини амалга оширишни таъминлаши ҳисобга олинади. Сўнгра дарс мазмунидаги энг керакли нарсани ажратиш зарур. Қулайлаштиришнинг муҳим унсури ана шундан иборат. Бунинг учун шундай машқлар танланадики, улар керакли малаканинг шак-

лланишига олиб келади ва бир вақтда жисмоний қобилиятларнинг такомиллашиш имконини беради ҳамда ўқувчиларнинг ахлоқий фазилатларини тарбиялайди.

Юқорида айтилганларни эътиборга олиб, дарс мазмунини ишлаш чоғида қуйидагича кетма-кетликда ҳаракатланишни тавсия қиламиз:

1) ҳар бир ҳаракат фаолиятига ўргатиш вазифасини ҳал этиш воситаси ва услубий приёмларини белгилаш;

2) ўқувчиларга шу дарсда етказиладиган назарий маълумотни белгилаш;

3) шу дарсга режалаштирилган жисмоний ривожланишни такомиллаштириш ва саломатликни мустаҳкамлаш вазифаларини амалга оширишнинг йўлини аниқлаш ва жойини белгилаш, агар керак бўлса, қўшимча воситаларни танлаш;

4) дарсда барча ўқув топшириқларини шуғулланувчиларнинг ишчанлик қобилиятлари динамикасини ҳисобга олиб тақсимлаш;

5) белгиланган восита ва услубларни шундай таҳлил қилиш воситасида ахлоқий, меҳнатсеварлик ва эстетик тарбиялаш вазифаларининг самарадорлигини аниқлаш, агар керак бўлса, қўшимча воситаларни танлаш;

6) ўқув фаолиятини уюштириш услубларини ишлаб чиқиш, шунингдек, керакли қўлланмалар, асбоб ва жиҳозларни белгилаш;

7) ўқув меҳнати натижаларини баҳолаш ишлари ва мезонларини аниқлаш.

Аввало, дарснинг асосий қисми, сўнгра унинг мазмуни хусусиятларидан келиб чиқиб, кириш ва якуний қисм ишлаб чиқилади.

Дарс конспектини тузиш. Дарс конспекти шаклининг асосий унсурлари қуйидагилар:

Конспектнинг бош қисмида чораклик режа бўйича дарс рақами, унинг ўтказилиш вақти ва синфи кўрсатилади. Ундан кейин дарснинг умумий вазифалари қайд қилинади. Керак бўлса, шу жойда машғулотни ўтказиш жойи, тегишли жиҳозлар, қўлланма ва ўргатишнинг техник воситалари, фойдаланилган адабиётлар кўрсатилади.

Биринчи каттақчада хусусий вазифалар қайд қилинади, улар қандай ҳал этиладиган бўлса, шундай кетма-кетликда қўйилади.

Иккинчи катакчада ҳар бир хусусий вазифани ҳал этиш воситалари ёзилади (жисмоний машқлар мажмуаси, ўйин ва эстафеталар мазмуни, тўсиқлардан ўтиш, назарий маълумот ва бошқалар).

“Меъёрлаш” катакчасида топшириқнинг давомийлиги, интенсивлиги ва такрорлаш миқдори белгиланади.

“Услужий приёмлар” катакчасида ҳар бир хусусий вазифа ҳал этишнинг конкрет усул (способ)ларида ёритилади: ўқиш ва ўқитиш приёмлари, боланинг ахлоқий ва жисмоний сифатларини такомиллаштириш усуллари, шунингдек, ўқув фаолиятини уюштириш шакллари.

Дарс режасини қисмларга ажратиш “Воситалар” сарлавҳаси остидаги катакчада белгиланиши мумкин.

Бундай батафсил конспектни ишлаб чиқиш ўта кўп меҳнат талаб қилади, лекин у дарсдаги ўқув-тарбиявий қонуниятлар жараёнини билиш учун зарурдир.

Ўқитувчи педагогик тажрибани эгаллаш билан, одатда, ишда унча батафсил бўлмаган конспектдан фойдаланади. Унда “Хусусий вазифалар” бўлмаслиги мумкин. Аммо “Услужий приёмлар” катакчаси, ихчамлаштирилган кўринишда бўлса ҳам, ўқитувчининг конкрет дарсга тайёргарлигини ифодалайди.



## **ЕТТИНЧИ БОБ:**

### **ДАРС — МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ШАКЛИДИР**

---

#### **ДАРС ХИЛЛАРИ, ДАРС ҚИСМЛАРИ, УЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, ЗАМОНАВИЙ ДАРСГА БЎЛГАН ТАЛАБЛАР**

Бадантарбия умумтаълим мактабларининг барча синфлари учун ўқув режасида кўзда тутилган ўқув фани ҳисобланади. Фаннинг мазмуни давлат дастурида белгилаб қўйилган, амалий жиҳатдан бадантарбия дарсларида амалга оширилади.

Бадантарбия дarsi машғулотнинг шундай шаклики, у мактаб ўқувчиларнинг ҳаммасини мажбурий равишда қамраб олади. Дарслар мазкур синфнинг доимий таркиби билан ўтказилади. Бу конкрет шароит ва шуғулланувчиларнинг тайёргарлигини ҳисобга олиб, машғулотни яхши ташкил этиш ва ўтказиш имконини беради: жисмоний тарбия дарслари қатъий кун тартиби бўйича, маълум бир кун ва ҳафта соатларида, муайян вақт мобайнида 45 дақиқа ўтказилади. Улар биргаликда дастурда кўзда тутилган билим ва малакаларни эгаллашни таъминлайди. Шундай қилиб, дарс ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг асосини ташкил этади.

Мактабда жисмоний тарбия бўйича қуйидаги дарс хиллари мавжуд:

- 1) кириш дарслари;
- 2) янги материал билан танишиш дарслари;
- 3) ўтилган дарсни такомиллаштириш дарслари;
- 4) аралаш дарслар;
- 5) якуний дарслар.

Ҳар қандай дарс қабул қилинган таркиб (структура)га мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга.

Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек, дастурнинг янги бўлимларини, масалан, пойга дарсидан олдин ўтказилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмуни, ўқувчи ва ўқитувчиларнинг вазифалари, ўқув дастури, уларга қўйиладиган талаблар билан таништиради. Ўқитувчи бу дарсда болалар этиборини фаол ҳаракат қилиш, вазифаларни аниқ бажариш, бутун синф жамоаси биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дарсларнинг ўтиш тартиби, сафланиш (ўқув йили бошидаги кириш дарсларида, одатда, бўйига қараб сафланилади) таништирилади. Уларга дарсларга тайёрланиш, майдонга ва залга келиш ҳақида, навбатчиларнинг вазифалари, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиши ва тугалланиши ҳақида гапирилади.

Кириш дарси, одатда, синфда бошланади ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач, вақтнинг бир қисмидан ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун фойдаланади. Бунда ўқувчиларга ўйинни танлаш, ташкил этиш ва ўтказиш ташаббуси берилса яхши бўлади. Ўйин фаолияти ўқувчиларни бўлғуси дарсларга аъло даражада тайёрлайди.

1-синф ўқувчилари билан ўтказиладиган биринчи дарсда бошқа дарсларга мўлжалланган бадантарбия дақиқаларини ёки машғулотлар олдидан бажариладиган бадантарбия мажмуасини ўрганиш мумкин. Бу дарсда ўқувчилар илк бор жисмоний тарбия остонасини босиб ўтадилар, спорт майдончасига келдилар, у ерда ўқитувчи уларни машғулот жойи билан таништиради. Ҳаво очиқ пайтда болаларга таниш ўйинларни ўтиш зарур. Биринчи бадантарбия дарси ўқувчилар ҳаётида катта аҳамиятга эга, шунинг учун бу дарс жуда пухта ўйланиши ва яхши ўтказилиши лозим.

1-синфда кириш дарсининг тахминий режаси:

Биринчи чорак 1-дарс

Дарсининг вазифалари:

1) ўқувчиларни бадантарбия дарсларини ташкил этиш, ўтказиш ва уларга тайёрланиш билан таништириш;

2) болаларга бадантарбия либослари тўғрисида кўрсатмалар бериш;

3) дарсгача бўладиган бадантарбия машқлари мажмуасини ўргатиш.

Машғулот жойи: синф, майдонча.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм — 12 дақиқа.

1) Бадантарбия дарслари, либослари, машғулотгача бўладиган бадантарбия ҳақида қисқача суҳбат — 8 дақиқа.

2) Жуфт-жуфт бўлиб сафланиш ва майдондан уюшган ҳолда чиқиш — 3-4 дақиқа.

Асосий қисм — 28 дақиқа.

1) қўл ушлаган ҳолда доира қуриб сафланиш — 1-2 дақиқа;

2) машғулотгача бажариладиган бадантарбия дақиқаларини ўрганиш — 10 дақиқа;

3) болаларга таниш ўйинлар — 16 дақиқа.

Якунловчи қисм — 5 дақиқа.

1. Жуфт-жуфт бўлиб сафланиш, майдончадан синфга уюшган ҳолда чиқиш — 3 дақиқа.

2. Дарсни якунлаш — 2 дақиқа.

Кириш дарсларидан сўнг янги материал билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материаллар учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги бўлган материал мавжуд. Бу ўқитуви зиммасига дарсда болалар осон ўзлаштирадиган қизиқарли материалларни бериш вазифасини юклайди.

3-синфда янги материал билан таништириш дарсининг тахминий режаси.

Биринчи чорак 2-дарс.

Дарснинг вазифалари: “Қадамлаш” усулида югуриб келиб узунликка сакраш, “Овчилар ва ўрдаклар” ўйини билан таништириш.

Дарс жойи: майдонча.

Жиҳоз: волейбол тўпи.

Дарсинг мазмуни

Кириш қисм — 10 дақиқа

Ёнма-ён сафланиш. Болаларни дарс вазифалари билан таништириш. Билдириш ( танишиш). Бир қатор колонкада юра туриб, доирага қайта сафланиш.

Асосий қисм — 30 дақиқа.

Эрталабки бадантарбия кўринишидаги умумривожлантирувчи машқлар. Уларга узунликка сакрашга тегишли ёрдамчи машқлар киритилади. Югуриб келиб узунликка сакраш, “қадамлаб” сакраш (танишиш), “Овчилар ва ўрдаклар” ўйини билан танишиш.

Якунловчи қисм — 5 дақиқа.

Тўрт нафардан бўлиб олдинма-кетин сафланиш. Қўшиқ айтиб юриш.

Якунлаш.

Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажариш техникасига, кўникманинг шаклланишига қаратилади. Ҳаракатланиш кўникма ва малакаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштирилган машқлар ҳамда ўйинлар қўлланилади.

Амалиётда кўпроқ аралаш дарслар ўтилади. Уларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга қўшиб амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида янги материални машқларнинг бир турида бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарсинг қолган материаллари, машқларни яхши бажаришга эришиш учун такрорланади.

Янги материал болалардан катта қунт ва бардошни талаб қилса, у дарсинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам бўладики, янги материал олдинги дарсда ўтилган машқлар такрорлангандан сўнг берилади. Бундай пайтда янги материал, машқларни бажаришдаги катта ёки камроқ аниқликни, шунингдек, оғирликнинг ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда, дарс асосий қисмининг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

II синфда аралаш дарсинг тахминий режаси.

Иккинчи чорак 8-дарс.

Дарсинг вазифалари: 1) тўпни отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштириш;

2) гимнастика деворига тирмашишнинг турли усуллари билан таништириш.

Жиҳозлар:

1) кичик тўплар (ўқувчилар миқдорига қараб): 2) гимнастика девори.

Ўтказиладиган жойи: зал.

Дарсинг мазмуни.

Кириш қисм — 10 дақиқа

Ёнма-ён сафланиш. Саломлашиш.

Дарс вазифалари билан танишиш. Чапга ва ўнгга бурилиш. Бир қатор колоннага сафланиб айланиб юриш. Тўпларни тарқатиш. Икки қатор колоннага сафланиш.

Асосий қисм — 28 дақиқа.

Тўплар билан эркин машқлар. Тўпларни жуфт-жуфт бўлиб маълум усулларда узатиш.

Ёнма-ён сафланиш.

Бир усулда гимнастика деворига тирмашиш.

Турли усуллар билан гимнастика деворига тирмашиш.

«Дорбозлар» ўйини.

Якунловчи қисм — 7 дақиқа.

Бир қатор колонна бўлиб сафланиш.

Оёқнинг бутун кафтада ва оёқ учларида юриш. Дарс якунларини чиқариш.

Ҳисобга олиш дарсларида ишга якун ясалади. Ўқувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ҳамда баҳоланади.

Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам, йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Якунловчи дарслар олдиндан режалаштирилади. Ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Таркибига кўра, мазкур дарслар бошқа хилдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, якунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, якунга дарсинг бутун мазмуни ва бориши бўйсунди. Синовни бошлашдан олдин болалар машқларни бир сидра такрорлаб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда масъулият билан бажарилади. Якунловчи машқлардан сўнг ўйинлар ўтказиш зарур.

III синфда якунловчи дарсинг тахминий режаси.

Иккинчи чорак, 12-дарс.

Дарснинг вазифаси: мувозанат сақлаш машқларининг бажарилишини ҳисобга олиш.

Ўтказиш жойи: зал.

Жиҳоз: яккачўп.

Дарснинг мазмуни.

Кириш қисми — 5 дақиқа.

Ёнма-ён сафланиш. Билдириш. Саломлашиш.

Дарснинг вазифалари билан танишиш. Юриш, югуриш (ал-машлаб), тўрт қатор колоннага сафланиши ва ёйилиш.

Асосий қисм — 35 дақиқа.

Умумривожлантирувчи машқлар. Мувозанатни сақлаш машқлари: а) ўз-ўзича машқ қилиш; б) баҳо учун машқлар: яккачўпда букилган оёқлар орасида қарсак уриб юриш.

“Товонбалиқлар ва чўртан балиқ” ўйини.

Якунловчи қисм — 5 дақиқа.

Бадантарбия дарслари билан боғлиқ энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир.

Дарс структураси (таркиби) деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли режа тушунилади. Дарс таркиби ўқитувчига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги нагрузка (юкланма)ни аниқлашга ёрдам беради.

Дарс тузилиши дастур материаллини изчил ўрганиш асосида белгиланган вазифаларга боғлиқ. Қўйилган вазифаларни бажариш учун тегишли материал танланади, уни бажариш изчиллиги ва таълимнинг услубий йўллари белгиланади.

Бадантарбия дарсларида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмга зўр беришни талаб қилади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак.

Ўқитувчи шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларни дарснинг бошида эмас, ўртасида, бир қадар тайёргарликдан сўнг қўйиши мақсадга мувофиқдир. Қўйилган муаммони ҳал этиш шуғулланувчиларни уюштиришни, уларда зарур кайфият уйғотишни ва бу вазифаларни бажаришга бўлган иштиёқни ҳосил қилишни талаб этади.

Ўқувчилар организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирданига ўтиши мумкин эмас.

Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам ҳолатга аста-секин ўтиш ва машғулотни ташкилий равишда тугаллаш акс этади. Шундай қилиб, ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади: биринчиси — ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларини ҳал этишга тайёрлайдиган ташкилий қисм, у кириш қисм деб аталади, иккинчиси — дарснинг асосий вазифаларини бажаришга йўналтирилган қисм, у асосий қисм деб юритилади: учинчиси — дарс якуни, у якунловчи қисм деб аталади.

Дарсни қисмларга бўлиш нисбийдир. Ҳар бир қисм олдида турган вазифаларига қарамай, бошдан-охиригача яхлит бўлиши лозим.

Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлаб амалга оширилади.

Мактаб ўқувчилари учун намунавий дарс структураси қабул қилинган бўлиб, у дарсни вазифаларига мувофиқ тузиш учун асос бўлади.

Кириш қисм — 5-10 дақиқа.

Вазифалари: ўқувчиларни уюштириш, дарс вазифасини тунштириш, шуғулланувчилар организмни бўлажак жисмоний ҳаракатга ва машқларни бажаришга тайёрлаш.

Мазмуни: сафланиш унсурлари, қайта сафланишлар, қўлоёқлар, гавда билан қўшимча ҳаракатлар қилиб юриш, югуриш, сакраш, умумривожлантирувчи ва рақс машқлари, ўйинлар.

Асосий қисм — 25-30 дақиқа.

Вазифалари: дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш — янги материални ўрганиш, ўтилган материални бажаришни такомиллаштириш мақсадида такрорлаш, ўқувчиларга ҳаракат кўникма ва малакаларини сингдириш, уларда тезкорлик, чаққонлик, ботирликни ўстириш.

Мазмуни: буюмларсиз ва буюмлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, рақс машқлари, юриш, югуриш, улоқтириш, сакраш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, осилиш, акробатик машқлар, мувозанат машқлари, кўп ҳаракат қилиб бажариладиган ўйинлар ва бошқалар.

Дарснинг асосий қисмига мазкур синф дастуридаги ҳар қандай материал киритилиши мумкин.

Якунловчи қисм — 3-5 дақиқа.

Вазифалари: дарснинг асосий қисмидаги машғулотларда юзага келган таранглик ва кўзғалиндан аста-секин нисбатан хо-

тиржам ҳолатга ўтиш, дарсни яқунлаш, уйга вазифа бериш, уюшган ҳолда янги фаолиятга ўтиш.

Мазмуни: сафланиш, юриш, қўшиқ айтиб юриш, ритмик ва рақс машқлари, нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар, ўқитувчининг яқунловчи сўзи, уйга вазифа.

Ҳар бир бадантарбия дарси қуйидаги талабларга жавоб бериши лозим:

1) муайян-умумий ва хусусий вазифага эга бўлиши керак. Умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида бажарилиши лозим;

2) дарс услубий жиҳатдан тўғри қурилган бўлиши лозим;

3) олдинги машғулотларни изчил давом эттириши ва айни пайтда яхлит ва тугалланган бўлиши керак, шу билан бирга, у маълум даражада бўлгувси дарснинг вазифалари ва мазмунини кўзда тутиши зарур;

4) дарс мазмунига кўра, ўқувчилар таркибининг муайян ёшига, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигига мувофиқ бўлиши керак;

5) дарс ўқувчилар учун қизиқарли бўлиб, уларни изчил фаолиятга даъват этиши лозим;

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

7) ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

8) тарбиявий тавсифга эга бўлиши зарур.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар ҳаракат сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришдек асосий мақсадни амалга оширишда халқ жисмоний маданиятида мажмуали ҳисобга олинган иқлимий-ҳудудий шароитлар, этнопедагогик анъаналар, халқ ўйинлари муҳим ўрин тутади. Улар воситасидаги, яъни дидактик жиҳатдан асосланган дарс ўқувчилар жисмоний сифатларининг тарбияланишига таъсир кўрсатади. Ушбу ҳолатнинг жисмоний маданиятга ўқитишни уюштириш тизими билан ўзаро алоқадорлигига халқ ўйинлари элементлари киритилган жисмоний тарбия дарсининг методик таркибини асослаш имконини беради.



# ХАЛҚ ҰЙИНЛАРИ ЭЛЕМЕНТЛАРИ КИРИТИЛГАН СХЕМА

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНING МЕТОДИК СТРУКТУРАСИ

Дарсга вазифа қўйиш  
Чигил ёзиш  
Янги машқларни ўрганиш

Ўқитувчининг машқни намойиш қилиши	Болаларнинг машқни бажариши
---------------------------------------	--------------------------------

Халқ ўйинлари элементларини  
машқларга киритиш

Ўқувчиларнинг эътиборини ўйин мазмунидаги ҳара- катнинг янги элементларига қаратиш	Англаш, болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида янги ҳаракатларни муштаҳкамлаши
---	--

Болаларнинг янги ҳаракатларни  
бажаришларини баҳолаб,  
ўйинни якунлаш

Бу модели структура ўқувчиларни ўқитишда дарснинг тай-  
ёргарлик, асосий ва якуний қисмлари кўпроқ пухта ўйланган  
методлар ҳамда усулларни саралашга асосли ёндашиш имко-  
ниятини яратади.

Дарснинг тайёргарлик элементи ўқувчилардан олдинги, янги  
ҳаракат турларини ўрганишга пухта тайёргарликни, машқлар-  
ни белгиланган шаклда, интенсивликда, интервал билан бажари-  
ришни талаб қилади.

Дарснинг асосий ва якуний элементи бевосита ҳаракат тех-  
никасини ўрганиш ва ишлашни, олдиндан яхши кайфиятни пай-  
до қилиш, сўнгра уларни турли хил ўзаро фаолиятда бажариш  
қобилиятларини, эгаллаган ҳаракат малакасини муштаҳкамлаш-  
ни назарда туттади.

Шу билан боғлиқ ҳолда кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларини ўқитишнинг қуйидаги методларини ажратиш мумкин.

### Ўқитишнинг жараён томонлари

Дарснинг тайёргарлик  
элементи

Дарснинг асосий ва  
яқуний элементлар

Ўқувчилар  
юқланмасини  
меъёрлаш  
методи

Намойиш  
қилиш  
методи

Ҳаракатни  
ишлаш  
методи

Тақлидли  
ҳаракат  
методи

Ўқувчилар организмига  
функционал таъсир  
қилиш методи

Ҳаракатни  
ролли ижро  
этиш методи

Шундай қилиб, юқоридаги ўқитиш методлари йиғиндиси ўқитувчи ва ўқувчининг маълум мақсадга йўналтирилган ўзаро алоқадорликдаги фаолиятларининг эркин юзага чиқишига ёрдам беради.

## ЎҚИТУВЧИНИНГ ДАРСГА ТАЙЁРЛАНИШИ

Ўқитувчининг дарсларга пухта ва яхши тайёрланиши дарснинг муваффақиятли ўтказилиши гаровидир.

Ўқитувчи дарсга тайёрланишни ўқув йили бошланишидан анча олдин бошлайди. У дастур материални ўрганиб чиқади ва ўтиш изчиллигини белгилайди. Ўқитувчи дастур материални мактабнинг конкрет шароити ва об-ҳаво шароитига мувофиқ равишда режалаштиришга алоҳида эътибор беради. Ўқитувчи дарсга тайёрланиш жараёнида методик адабиётлар, бошқа педагогларнинг тажрибаси билан танишади ва барча илғор иш тажрибаларини ўз фаолиятида қўллайди.

Ўқитувчи навбатдаги дарсга тайёрланишда олдинги дарсларнинг яқунларини ҳисобга олиши, қайси материални такрорлаш, қайси материални ўрганишни белгилаши керак.

Дарсга тайёрланишда режа тузилади ва дарснинг конкрет таълим вазифалари белгиланади. Вазифалар жуда аниқ ва тушунарли бўлиши лозим. Масалан, «Билдириш билан таништириш», «Ён томонга қадамлаб ёйилиш билан таништириш», «Орқадан, елкадан ошириш усулида кичик коптокни улоқтириш билан таништириш», «Ҳамма ўз байроқчаларига» ўйини билан таништириш ва бошқалар.

Бундай ифодалар алоҳида машқ турлари бўйича дастлабки дарсларни ўтишда, айниқса, яхши самара беради. Ўргатишнинг бошида «Баландликка сакраш I ни «қадамлаш» усулида бошлаш» деган ифода ғоят конкрет бўлади. Ўргатиш давомида вазифа қуйидагича бўлади: «Югуриб келиб узунликка сакрашни давом эттириш», «Тўпни нишонга улоқтириш малакаларини тақомиллаштириш» ва ҳоказолар.

Агар бир турдаги машқлар бир неча дарсда ўтилса, «такрорлаш» ифодаси қўлланиши мумкин. Лекин нима учун ва нима мақсадда такрорланиши албатта кўрсатилади. Дарснинг конкрет вазифалари белгиланган, аввал асосий қисм, сўнг эса яқунловчи қисм учун материал танланади. Материални танлашда меъёрлаш (такрорлаш сони, машқларни бажаришга кетадиган вақт миқдори) белгиланади.

У нагрузка учун ҳам, ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш учун ҳам ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади.

Дарс режасида, шунингдек, жорий ҳисоб материалари ҳам акс этади (қайси машқ тури бўйича топшириқни текшириш, қайси болани назорат қилиш) ва унга бериш мумкин бўлган вазифа белгиланади.

Дарсга тайёрланишда машқларни ўтказиш услубияти билан боғлиқ бўлган масалаларга катта эътибор берилади. Бунинг учун ўқитувчи қўлланиши зарур бўлган турли услуб ва усулларни олдиндан қараб чиқади.

Ўқитувчи дарс пайтида машқларни ўтказишда ўқувчиларни кузатиш учун қулай жой танлаши ва ўқувчиларга раҳбарлик қилишни олдиндан ҳал этиб олиши керак. Ўқитувчи дарсга тайёрланаётиб, машғулотга киритилган барча машқларни бажаради (яхшиси, кўзгу олдида). Бу унга ўз тайёргарлигини текшириб кўришга имкон беради.

Маълумки, болаларнинг фаолликлари дарсни ўтказишга ёрдам беради, шунинг учун ўқитувчи бу фаолликни ошириш йўллари белгилаб олиши лозим.

Агар ўқитувчи дарс режасига жиҳоз ва асбоб-ускуналардан фойдаланиши тақоза қиладиган машқларни киритадиган бўлса, улар дарс бошланишигача ҳисобга олиниши керак. Бунда қандай жиҳоздан фойдаланиш, қандай асбоб-ускуна зарур бўлиши, уни ким ва қачон тайёрлаши ва машғулотдан сўнг ким йиғиштириб олиши кўзда тутилади. Дарсларда асбоблардан аниқ тартибда фойдаланиш жуда катта тарбиявий аҳамиятга эга.

Дарсга тайёрланишда ўқувчиларни муҳофаза қилиш чораларини ҳам ўйлаб қўйиш даркор бунинг учун ўқитувчи йиқилиш, шикастланиш ва тўқнашишнинг олдини олувчи тадбирларни назарда тутиши зарур (жиҳоз ва асбобларни тегишли жойига ўрнатиш, тўшаклардан фойдаланиш, машқларни бажаришда ўқувчиларнинг шерикларига ёрдам бериши ва ҳокозалар).

Агар мусиқа жўрлигидан усталик билан фойдаланилса, бадантарбия дарслари жуда ҳам қизиқарли ўтади. Мусиқа ҳисҳаяжонни оширади, шуғулланувчиларнинг кайфиятини яхшилайдди, турли машқларни ритмик равишда бажаришга ёрдам беради, ўқувчиларни эстетик руҳда тарбиялайди.

Дарсларда мусиқа жўрлигининг турли шакллари қўлланилиши мумкин. Ўқитувчи мусиқани магнит лентасига ёзиб олиб, эшитиш учун қўйиши мумкин, шунингдек, грампластинка ва магнитофондан ҳам самарали фойдаланса бўлади. Бажарила-

диган машқ турлари кўп (юриш, югуриш, рақс қадамлари, ритмик ва нафас олиш машқлари, буюмлар ва буюмсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиш, мувозанат сақлаш машқлари, узун ва қисқа аргамчида сакраш).

Ўйинларнинг мусиқа жўрлигида ўтказилиши уларни ранг-баранг қилади, ўйин жараёнининг тўлдиради, ҳис-ҳаяжонни оширади. Дарснинг тайёргалик қисмида «Андижон полькаси», «Лазги», «Баҳор вальси» каби мусиқалардан, «Бувижоним, бувижон», «Мақтабим», «Ёмғир ёғолоқ», «Читтигул», «Оймоможон», «Капалак», «Лайлак қор», «Ҳаккалар», «Бу боғчада олча» сингари ашулалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Дарсдаги мусиқа жўрлигига ўқитувчи яхши тайёргарлик кўргандагина ижобий натижага эришилади. Мусиқа асбоби топилади ёки магнитофон келтирилиб, тегишли куй ёки ашула танланади.

## **КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ЙИЛ ДАВОМИДА БАДАНТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ОЧИҚ ҲАВОДА ЎТКАЗИШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Изланишлар шуни кўрсатадики, кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар бадантарбия дарсларини тўлиқ йил давомида очиқ ҳавода ўтказиши мумкин экан. Машғулотларни бундай ташкил қилиш ва ўтқазиш соғломлаштириш, таълим-тарбия бериш ва зифаларини бир вақтда ҳал қилиш имконини беради.

Иссиқ иқлим шароитида бадантарбия дарсларини жадвал бўйича ўтказишнинг энг қулай вақти қуйидагилар ҳисобланади: куз ва баҳор ойларида иккинчи, учинчи дарслар, қиш ойларида — учинчи ва бешинчи дарслар, очиқ ҳавода ўтқазиладиган бадантарбия дарсларида қўлланиладиган машқларнинг кўлами кўпаяди, ранг-баранг бўлади, бу эса ўқув дастури материалини бажаришни енгиллаштиради.

Бошланғич синфлардаги бадантарбия дарсларини йил давомида очиқ ҳавода ўтказиш услубиятида қуйидаги шароитга риоя қилинса, яхши самара беради.

— иссиқ иқлимнинг об-ҳаво шароитини ҳисобга олиб, ўқув материалини режалаштириш ўзгартирилса;

— ўқувчиларнинг жисмоний машқларни бажариш пайтида кўпроқ оммавий ўйин усуллари қўлланса.

Бадантарбия дарсларини очиқ ҳавода ташкил қилиш ва ўтказиш учун машқларни танлашда қуйидаги кўрсатмаларга амал қилиш зарур.

а) ўқув жараёни ҳисобланган машғулотларни очиқ ҳавода режалаштиришнинг хусусиятига кўра, чораклар олдига қўйилган вазифаларни бажариш учун танланадиган машқларни олдиндан ҳисобга олиш;

б) очиқ ҳавода машғулот пайтида танланган машқларнинг қулайлиги ва бажариш мумкинлигини ҳисобга олиш;

в) қиш пайтларида кўпроқ юқори темпда ўтказиш мумкин бўлган динамик характердаги машқларга ўрин бериш;

г) имконияти борича, кетма-кет ва кўп маротабали такрорланадиган «оқим» усули билан бажариладиган машқларни танлаш;

д) шундай машқларни танлаш керакки, уни бажариш учун бир вақтда ҳамма ўқувчи машғул бўлсин;

е) танланган машқ жонли, ўқувчиларда юқори жўшқинлик ва ҳис-туйғуни таъминлайдиган бўлсин.

Очиқ ҳавода ўтказиладиган дарсларнинг муҳим хусусиятларидан бири дарсда юқори зичликни таъминлашдир, унга бир қатор усуллардан фойдаланиш орқали эришиш мумкин:

а) ўқувчиларга ўтказиладиган дарсни ва мураккаб машқларни олдиндан айтиб қўйиш;

б) дарсда машқларни шундай жойлаштириш керакки, битта машқ иккинчисининг изидан кетма-кетликда келсин, ҳар хил мускул гуруҳларига берилаётган нагрукани ва дам олиш алмашувини таъминласин ҳамда бутун ўқувчилар организмга ҳар томонлама таъсир этсин.

в) ўтказиладиган дарсларни тўлиқ жиҳозлар, асбоблар ва қўлланмалар билан таъминлаш зарур.

Дарсларни очиқ ҳавода ўтказишда ҳис-туйғу омилининг роли яна ҳам ошади. Унга қуйидаги услубий приёмлар билан эришилади:

а) дарс мазмунининг ранг-баранглигини таъминлаш;

б) динамик характердаги машқлар билан тўлиқ алмаштириш;

в) турли хил жиҳозлар ва қўлланмалардан фойдаланиш;

г) дарс мобайнида ўқувчилар олдида конкрет топшириқлар қўйиш;

- д) дарсни мусобақа ва ўйин унсурлари билан тўлдириш;
- е) машғулот пайтида хушчақчақ ва яхши кайфиятни сақлаш.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАР ФАОЛИЯТИНИ ЎЗЛАШТИРИШ- НИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ**

Дарсни олиб бориш усуллари деганда ўқувчиларни режага мувофиқ машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади. Мактабнинг бошланғич синфларида ўқувчилар фаолиятини уюштиришда қўлланиладиган усуллар: ёппасига, оқим тарзида, навбатли, гуруҳли ва индивидуал.

Ёппасига шуғулланиш усули бўйича машқларни барча ўқувчилар бир вақтда бажарадилар. Унинг афзаллиги асосан болаларни кўпроқ қамраб олиши, дарсда юқори зичлик ва катта жисмоний нагрукани таъминлашдир. Болалар ўқитувчи фармойиши ёки буйруғини бараварига бажарсалар, бу ёппасига шуғулланиш усули дейилади. Бу усул машқларни жамоа ҳолда бажаришнинг яхши намунаси ҳисобланади. Бу усулда ўқув дастуридаги кўплаб машқларни ўргатишда фойдаланиш мумкин. (Сафланиш ва қайта сафланишлар, юриш, югуриш, сакрашларнинг айрим турлари, улоқтириш, қоматни шакллантириш, тўшлар, таёқлар, калта арғамчилар билан бажариладиган машқлар, ўйинлар ва бошқалар).

Мазкур усулдан кичик ёшдаги барча синф ўқувчилари билан олиб бориладиган ишларда, айниқса, ўқув материали билан таништиришда кенг фойдаланилади. Оқим усулида ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет, тўхтовсиз тарзда бажарадилар. Бундай оқимлар конкрет шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин.

Масалан, мувозанат сақлаш машқларини ўргатишда гимнастика скамейкаси мавжуд бўлса, учта оқим ҳосил қилиш мумкин.

Одатда, бир оқим мақсадга мувофиқдир. Бунда машқларни индивидуал бажаришни кузатиш имконияти катта.

Икки ёки уч оқимда дарс зичлиги, бинобарин, нагрукка ҳам ошади. Оқим усули акробатика машқлари, узун арғамчи билан бажариладиган машқлар, скамейка ва гимнастика деворига тир-

машишда, ундан ошиб ўтишда, мувозанат сақлашда, таяниб сакраш, узунликка ҳамда баландликка сакрашда қулайдир.

Оқим усулининг яна бир кўриниши ўқувчилар бир неча хил машқларни навбат билан бажаришидир. Масалан, ўқувчилар дастлаб скамейкада юрадилар, сўнг ёғочдан ошиб ўтадилар, ундан кейин планкадан сакрайдилар. Бундай оқим чизиғи ўқитувчига ўқувчилар томонидан бажариладиган барча машқларни кузатиш имконини бермайди, шунинг учун ўқитувчи тегишли бўлган жойда туради.

Оқим-усулидан кўпроқ кўникма ва малакаларни такомиллаштириш мақсадидаги машқларни ўтишда, шунингдек, нагрукани оширишда фойдаланилади.

Навбат билан шуғулланиш усулида барча ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга бўлинадилар, ҳар бир навбатда нечта ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир навбатдагилар шуғулланаётганида, қолганлар улар ҳаракатини кузатиб турадилар. Масалан, залда 10 та гимнастика девори бўлаги, синфда эса 30 ўқувчи бўлса, тирмашиш ва қоматни шакллантириш машқларини бажариш учун уч навбат ташкил этилади.

Навбат усули, одатда, баландликка сакрашда, узоққа ва нишонга отиш, тирмашиш, осилиш, акробатика машқларида қўлланилади.

Гуруҳли усул шундан иборатки, унда ўқувчилар гуруҳларга бўлинадилар, ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғига биноан, мустақил шуғулланади. Машқ учун жиҳоз ва инвентар етишмаганда, шу усулга мурожаат қилинади.

Вақтдан оқилона фойдаланиш мақсадида бир вақтда икки-учта машқ тури ўрганилади. Гуруҳлар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Ҳар бир гуруҳга, болаларнинг машғулот пайтидаги ҳаракатини кузатиб туриш учун бошлиқ тайинланади.

Гуруҳларга бўлиниш кўпроқ икки ва учгача санаш ёки бир қатор колоннадан икки, уч қатор колоннага қайта сафланиш ва ҳар бир қаторни тегишли жойга олиб бориш орқали амалга оширилади. Дарсда гуруҳлар бир-бирига халақит бермайдиган тарзда жойлашади. Гуруҳлар усулли барча болалар мустақил машғулотларга етарли даражада тайёр бўлганларидан сўнг қўлланилади.



Индивидуал усул шундан иборатки, бунда ҳар бир ўқувчи машқ бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усул якунловчи дарсларда қўлланилади. Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилгандан сўнг якун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга қаратишга имкон берадики, бу таълим ва тарбия жиҳатидан жуда муҳим.

Дарсни олиб бориш усуллари қўйилган вазифалар, конкрет шароит, ўқувчилар сони ва уларнинг тайёргарлигига боғлиқ. Бундан ташқари, турли усулларни қўллаш дарсларни ранг-баранглаштиради, бу эса болаларга ёқади.

## **ДАРСНИНГ ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ ТАҲЛИЛНИНГ УМУМИЙ МАЗМУНИ**

Ўқитувчилар жисмоний тарбия бўйича ўқув ишининг сифатини яхшилаш учун ҳамкасбларининг дарсларига мунтазам кириб туришлари, очиқ дарслар ўтказиб, уларни муҳокама қилишлари зарур.

Дарс таҳлилида ўқитувчи ишининг ижобий томонлари ёритилиши, камчиликлари таъкидлаб ўтилиши, дарсни яхшилаш, айтиб ўтилган камчиликларни келажакда такрорламаслик йўллари кўрсатилиши керак. Дарснинг таҳлили қанча батафсил, ўтказиш шакли қанчалик маданий ва мақсадга мувофиқ бўлса, шунча кўп фойда келтиради.

Ҳар қандай бадантарбия дарсининг таҳлилида акс этиши керак бўлган асосий масалалар қуйидагилардир:

Дарснинг вазифалари ва уларни амалга ошириш: дарс режаси, дарс материалининг ўқув дастурига мувофиқлиги, дарснинг тузилиши, унинг жисмлари, яхлитлиги, жисмоний нагрузка, дарснинг зичлиги, дарснинг ҳис-ҳаяжонли эҳтирос билан ўтилиши, дарс типи, дарсни олиб бориш усуллари, таълим усуллари, хатоларни тузатиш, ўқувчиларга индивидуал ёндашиш, давоматни ҳисобга олиш, дарс пайтидаги тарбиявий иш, уйга вазифа бериш, дарсни якунлаш, ўқувчиларнинг дарсдаги ҳолати(уларнинг жисмоний тайёргарлиги, интизоми, кийим-бошлари, фаоллиги, ўқитувчига ёрдам); ўқитувчи(унинг ташқи кўриниши, дарсда ўзини тута билиши, синфни бошқара олиши), эҳтиётлаш ва ўза-

ро ёрдам, машғулотлар жойи (машғулот жойининг аҳволи, тайёргарлиги, жиҳоз ва инвентарларнинг мавжудлиги ҳамда уларнинг дарс ва ўқувчиларга мослиги), болаларнинг машғулот жойини тайёрлашда қатнашиши, умумий хулосалар ва ўқитувчига ҳавола қилинадиган таклифлар.

Ўқитувчининг очиқ дарслари тегишли шартларга риоя қилинасагина фойда келтириши мумкин. У қачон дарс ўтишини, дарсни қанча одам кузатишини ва бу кузатувчилар машғулот жойида жойлашишларини билиши керак.

Ўтказиладиган дарсда ғайритабiiйлик, сохталик бўлмаслиги зарур. Ўқувчиларни очиқ дарс бўлиши ҳақида олдиндан огоҳлантириши керак, бошқа ўқитувчиларнинг дарсда қатнашуви улар учун кутилмаган воқеа бўлмасин. Ўқувчиларни бундай дарсга атайлаб тайёрламаслик керак. Иложи бўлса, очиқ дарс режаси барча иштирокчиларга олдиндан маълум қилиниши керак. Очиқ дарсни муҳокама қилиш тартиби қуйидагича бўлиши мумкин.

Дастлаб ўқитувчи ўтилган дарс ҳақида маълумот беради. Сўнг унга саволлар берилади. Шундан кейин дарсни кузатган ўқитувчилар ўз мулоҳазаларини баён этадилар ва дарснинг умумий яқунларини чиқарадилар.

## *ДАРСДА НАГРУЗКАНИ МЕЪЁРЛАШ ВА АНИҚЛАШ ЙЎЛЛАРИ*

Дарсга тайёрланиш чоғида ўқитувчи жисмоний нагрузка билан боғлиқ масалаларни ҳал этади. Жисмоний нагрузка деганда бутун дарс жараёни ва жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига кўрсатадиган муайян таъсири тушунилади.

Жисмоний нагрузка маълум даражада жисмоний машқларнинг меъёри билан, яъни машқлар миқдори, уларнинг такрорланиши, машқларни бажаришга ажратиладиган вақт, шунингдек, уларни бажариш шароитлари билан белгиланади. Барча жисмоний машқлар шуғулланувчилар организмига турли миқдорда таъсир кўрсатади, баъзилари кучлироқ, баъзилари камроқ. Кўп миқдордаги машқлардан иборат дарс анча оғир бўлади. Дарслардаги оғирлик ҳар хил бўлиши учун ўқитувчи уни мутаносиблаштириб туриши шарт. Ўқувчиларга тушадиган нагруз-

канинг ошиб кетишига йўл қўймаслик керак. Бу ўқувчиларни толиқтиради ва уларнинг иш қобилиятига ёмон таъсир кўрсатади.

Шу билан бирга, машгулот енгил ҳам бўлмаслиги керак, чунки машқларнинг организмга таъсири камлик қилиб қолади.

Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчилар организмга етарлича нагрузка бериши керак. Бу таълимий вазифалар билан бирга организмнинг зарурий функционал фаолиятини яхшилашни ҳам таъминлайди.

Бунинг учун жисмоний машқлардан моҳирона фойдаланиш ва уларнинг шуғулланувчилар организмга таъсир этишини билиш керак. Жисмоний машқларнинг организмга таъсирини аниқлайдиган кўплаб усуллар мавжуд. Уларга қуйидагилар киради: қон босими, тана ҳарорати ва қон томирининг уришини ўлчаш, қон таркибини текшириш ва бошқалар. Ўқитувчи кўрсатилган усуллардан кўпроқ қон томирининг уришини ўлчашдан фойдаланади.

Жисмоний нагрузканинг организмга таъсирини аниқлайдиган оддий усулга мисол қуйидагича бўлиши мумкин.

Югуриш, юриш билан югуриш, алмашиб тўсиқларни ошиб ўтиш ёки бошқа машқлар бошлангунча ўқувчи қон томирининг уриши ўлчанади. Сўнг машқлар ўтказилади, шундан кейин қон томирининг уриши қайта ўлчанади (2-3 дақиқа ичида икки-уч марта). Машқларгача ва машқлардан кейинги томир уриши таққосланади. Агар тезлашган томир уриши 3 дақиқа давомида — машқ бошланишигача бўлган кўрсаткичгача секинлашмаса, бу ноҳуш белги (сигнал) сифатида қаралади, ёки ўқувчининг юрак-қон томир тизими фаолиятидаги камчиликдан дарак беради. Ўқитувчи ҳар иккала ҳолатга ҳам жиддий эътибор бериши керак.

Ўқитувчи ўқувчи аҳволини доимо кузатиб боради. Ўқувчилар ҳолатини кўрсатувчи кўплаб ташқи белгилар мавжуд: қўл ва оёқнинг қалтираши, юзнинг толиққан кўриниши, қад-қоматнинг бўшашуви, фаолликнинг сусайиши, юзнинг оқариб кетиши, ҳолсизлик, машқларни бажариш сифатининг ёмонлашуви, ўқувчиларнинг толиқишдан шикоят ва ҳоказолар. Юқоридаги барча белгилар ҳаддан зиёд жисмоний нагрузка тушганлигининг белгиси ҳисобланади ва машқлар миқдорини ҳамда суръатини камайтиришни ёки бутунлай тўхтатишни талаб қилади.

Ўқитувчи жисмоний нагрукани олдинроқ, дарс режасини тузаётганда белгилайди, дарс жараёнида эса кузатишларга мувофиқ баъзи бир тузатишлар киритади. Бунда нагрукани аста-секин ошириб боришга интилиш лозим.

Катта нагрукка дарс асосий қисмининг ўртасида берилиши керак. Нагруканинг ошиб бориши аста-секин бўлиши мутлақо мумкин эмас, чунки машқлар ўртасида қисқа танаффуслар бўлади, қолаверса, машқлар ҳам ўқувчиларга таъсир этиши бўйича бир хил бўлмайди.

Шунинг учун дарсни тузаётиб ва жисмоний нагрукани белгилашда янги ва қийин машқлар, кучли ҳаракатли ўйинлар, қатъийлик ва жасурликни талаб қилувчи машқлар, шунингдек, топшириқ типига ва мусобақа унсурлари бўлган машқлар доимо ортиқча нагрукка билан боғлиқлигини ҳисобга олиш керак.

Ўқувчиларга тушадиган нагрукка ҳаддан ошиб кетмаслиги учун қийин машқларни биров осони билан, таниш машқларни нотанишлари билан алмаштириб туриш даркор.

Нагрукани мутаносиблаштириш кўп миқдордаги, турли жисмоний тайёргарликка эга бўлган болаларнинг бир вақтда шуғулланишини қийинлаштиради. Машғулотни ўртача жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчиларга мўлжаллаш керак.

Жисмоний жиҳатдан кучлироқ ўқувчиларга индивидуал топшириқлар бериш лозим. Заифроқ болаларга ортиқча нагрукка тушишидан эҳтиёт қилиш, улар бажарадиган машқларни чеклаш лозим.

Бадантарбия дарсидаги жисмоний нагрукка қуйидагича бошқарилади:

- 1) машқлар ва ўйинлар миқдорини ўзгартириш;
- 2) машқлар миқдорини турли хил меъёردа такрорлаш;
- 3) машқни бажаришга ажратилган вақтни кўпайтириб ёки камайтириб бориш;
- 4) машқни бажариш суръатини ўзгартириш;
- 5) ҳаракатлар амплитудасини кўпайтириб ёки озайтириб бориш;
- 6) машқ бажаришни мураккаблаштириб ёки соддалаштириб туриш;
- 7) машқларни бажаришда турли буюмлардан фойдаланган ҳолда иш тутиш;

## ДАРСНИНГ ЗИЧЛИГИ

Дарс зичлиги деганда унга ажратилган вақтдан мақсадга мувофиқ, самарали фойдаланиш тушунилади. Бу вақтдан қанчалик оқилона фойдаланилса, дарс шунча зич бўлади, деганидир. Дарс зичлиги муҳим аҳамиятга эга, чунки у нагрузкага, дарс олдига қўйилган вазифаларнинг бажарилишига, ўқув дастурининг муваффақиятли амалга ошишига таъсир кўрсатади. Ҳар бир ўқитувчи дарснинг зич бўлишидан манфаатдордир, чунки бу унга дарсни тўлиқ ўтишга имкон беради.

Бадантарбия дарсларига ажратилган вақт идрок қилишга, машқларни тушуниб олиш ва бажаришга, бир машғулот туридан иккинчисига қисқа муддатда ўтишга, жиҳоз ва инвентарларни тайёрлашга кетади. Барча бажариладиган ишлар ўртасидаги вақт нисбати ўқитувчи томонидан бошқарилиши лозим. Дарсга тайёрланишда ўқитувчи дарс ўтиш, қаерда машқлар намоиш қилиниши кераклиги, қаерда намоишни тушунтириш билан олиб бориш лозимлиги, қаерда буйруқ ёки кўрсатма бериш кераклигини тўғри белгилаб олган бўлиши зарурдир.

Дарс бошлангунча зарур жиҳоз ва инвентарларни тайёрлаш лозим. Бу снарядларни жойлаштириш ёки турли буюмлар (таёқлар, тўплар, аргамчилар ва ҳоказо)ни тарқатишга кам вақт сарфлашга имкон беради.

Дарсни бирданига қўплаб ўқувчилар шуғулланадиган қилиб ташкил этиш уни анча зичлаштиради. Сафланиш машқлари, юриш, югуриш, умумривожлантирувчи машқлар ва бошқаларда бунга осонгина эришилади. Сакраш, улоқтириш, тирмашиш, мувозанат сақлаш машқларини бажаришда зичликка эришиш қийин.

Бир вақтда шуғулланадиган ўқувчилар сонини ошириш учун, иложи борича, кўпроқ снарядлардан (бир хил ёки ҳар хил) фойдаланиш зарур. Бундай пайтда ўқувчилар снарядлар сонига қараб икки гуруҳга бўлинадилар ва ўқитувчи ҳар бир гуруҳга бошлиқ тайинлайди. Ўқитувчи ўз олдига дарени зичлаштириш вазифасини қўяр экан, ўқувчиларнинг бутун дарс давомида режада белгиланган даражада банд бўлишларига ҳаракат қилади.

Юқори зичликда ўтилган дарс ўқувчиларнинг фаол ва фойдали шуғулланишларини таъминлайди, организмга тушадиган

жисмоний нагрукани оширади, уюшқоқлик ва интизомлиликни тарбиялайди.

## УЙГА ТОПШИРИҚ

Болаларни жисмоний тарбиялашни фақат дарслар ҳисобига тўла амалга ошириш мумкин эмас, чунки ҳафтада бўладиган икки соатлик дарс билимлар, жисмоний машқларга оид малака ва кўникмаларни мустаҳкам ўзлаштиришни таъминлай олмайди.

Ўқув материални ўзлаштиришда катта муваффақиятларга эришиш учун ўқувчилар мустақил ишлашлари зарур. Бундай фаолиятнинг турларидан бири уйга берилган вазифани бажаришдир.

Уйга вазифа ўтилган материални пухта эгаллашга ёрдам беради, ўқувчиларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш кўникмасини тарбиялайди ва уларнинг соғлиғи ҳамда жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этади.

Бундан ташқари, ўқитувчи маслаҳатларини бажариш ўқувчиларда мустақил ишлаш малакасини тарбиялашда катта аҳамиятга эга, зеро, бу уларга мактабни тугатгандан сўнг керак бўлади. Бериладиган тавсиялар умумий ва якка тартибда бўлиши мумкин. Якка тартибдаги тавсиялар айрим ўқувчиларнинг ўзига хос хусусиятларига қараб берилади.

Мустақил машғулотлар учун қуйидаги машқларни тавсия қилиш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар, калта арғамчи билан бажариладиган машқлар (айниқса, ўғил болалар учун, чунки улар арғамчида қизларга қараганда ёмонроқ сакрайдилар), баландликдан ва баландликка сакраш, узоққа ва нишонга отиш, тирмашиш ва мувозанат сақлаш машқлари, тўплар билан бажариладиган машқлар, топшириқ типигаги машқлар, ўйин машқлари ва бошқалар.

Уйга бериладиган тахминий вазифалар:

- а) бадантарбиянинг дастлабки икки машқини билиш ва бажара олиш;
- б) калта арғамчида икки киши бўлиб сакрашни машқ қилиш;
- в) билдириш (рапорт) беришни ўрганиш;
- г) тўпни чап(ўнг) қўл билан ирғитиш ва илиб олиш;

д) уч усулда арқонга тирмашиб чиқишни машқ қилиш.

Вазифалар тушунарли, хавфсиз, ўқувчиларнинг кучи етадиган, лекин, шу билан бирга, маълум даражада қийин бўлиши лозим.

Ҳар бир вазифа режага мувофиқ тузилади. Вазифа дарс вақтида берилади (машқларни ўрганиш билан боғлиқ равишда), машгулот сўнгида эса ўқувчиларга у ҳақда эслатилади.

Дарс жараёнида уйга вазифа ўзгартирилиши мумкин. Ўқувчилар вазифанинг мазмуни ва бажариш қоидасини аниқ тасаввур этишлари учун у батафсил тушунтирилиши керак. Айни пайтда уни бажариш тартиби ва ўрни (уйда, спорт майдончасига в.х.) ҳам кўрсатилишини талаб қилса, текширса, баҳо қўйсагина уйга вазифа бериш ўзини оқлайди. Бундай шароитларда уйга вазифа бериш ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш ишининг муҳим омилига айланади.

## **КАМ БУТЛАНГАН БОШЛАНҒИЧ МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ**

Кичик комплектли (кам бутланган) бошланғич мактабларда ўқитиладиган болаларни жисмоний тарбиялаш вазифалари, вояситалари ва шакллари бошқа барча мактаблардаги ишга ўхшайди. Дарсларни тузиш принциплари барча мактаблар учун умумийдир.

Кичик комплектли мактаблардаги жисмоний тарбияга оид ўқув ишининг хусусияти дарсларни ўтказиш учун турли синф болаларини бирга уюштиришдан иборат. Бундай бошланғич мактабларда бадантарбия дарсларини муваффақиятли ўтказиш учун қуйидаги қоидаларга доимо риоя қилиш керак:

1. Ўқувчиларни ҳар қандай ташкил этишда ўқув материали шу синф учун дастурда кўзда тутилган бўлиши керак.

2. Конкрет шароитдан келиб чиққан ҳолда дарс олиб боришнинг турли услубларини, иложи борича, кенгроқ қўллаш лозим.

3. Машқларни турли синф ўқувчилари учун бажариш шароитига кўра ҳам, меъёрлаш ва бажариш сифатига кўра ҳам табақалаштириш зарур.

4. Юқори синф ўқувчиларидаги мавжуд ижобий тажрибалардан машқларни ва ўйин ҳаракатларини бажартиришда маҳорат

билан фойдаланиш лозимки, бу кичик ёшдаги ўқувчилар тақлид қилишлари учун намуна бўлсин.

Барча болаларнинг, айниқса, юқори синф ўқувчиларини фаоллаштиришга катта эътибор бериш керак.

Кичик комплектли бошланғич мактабларда бадантарбия дарсларини ўтказишда ўқувчиларни жисмоний машқларни бажариш учун уюштиришнинг бир неча услубларни қўллаш мумкин. Бир вақтда бир неча синф ўқувчилари билан машғулот олиб борганда, услубларнинг турли бирикмасидан кенг фойдаланиш даркор.

Дарсни олиб бориш услуби, унинг вазифалари, мазмунига боғлиқ ҳолда, ўқитувчи томонидан белгиланади. Дарс зичлигини оширадиган ёппасига шуғулланиш услуби, сафланиш ва қайта сафланишда, юриш, югуриш, рақс машқларини буюмлар билан ва буюмларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқларни бажаришда, қоматни шакллантирувчи машқлар, жойда туриб сакрашда (депсиниш), калта арғамчида сакрашда, катта ва кичик тўплар билан бажариладиган машқларда (ҳар бир ўқувчи учун биттадан тўп бўлса), акробатика машқларида (жой мавжуд бўлса), полда (ерда) туриб мувозанатни сақлаш машқларини ўтказишда, барча синф ўқувчилари учун умумий бўлган ўйинларни ўтказишда қўлланиш мумкин.

Юқоридида қайд қилинган машқ турлари ўқувчилар томонидан ўзлаштирилган ва ҳаракат шакли ҳамда меъёрлаш етарли даражада яхши бажарилгандагина ёппасига бажариш услубини қўллаш мумкин.

Ёппасига шуғулланишнинг афзаллиги шундаки, кичик ёшдаги ўқувчилар бир хил машқларни ҳамма қатори бажарганда катта ёшдаги ўқувчилардан нбрат олишади ва уларга тақлид қилишади, катта ёшли ўқувчилар эса кичикларга ибрат бўлишларини тушунган ҳолда, машқларни, иложи борича, яхши бажаришга ҳаракат қилишади. Бу, бир томондан, барча ўқувчилар яхши шуғулланишлари учун замин бўлади. Иккинчи томондан эса, муҳими, бутун ўқувчилар жамоасига ижобий, тарбиявий таъсир кўрсатади.

Ёппасига шуғулланиш услубининг камчилиги барча ўқувчилар учун умумий машқларни ўтказишда ва юқори синф ўқувчиларини янги машқларга ўргатиш имкониятининг чекланганлигидир. Бу камчилик юқори синф ўқувчилари бажарадиган



машқларга қўйиладиган талабларни амалга ошириш билан тўлдирилади.

Қуйи синф ўқувчилари тақлид қилишлари учун шароит яратиш мақсадида катта ўқувчиларнинг яхши кўриниб турадиган сафланишидан фойдаланиш зарур. Жойида туриб сафланишда катта ўқувчилар кичиклардан олдинда, бир қатор бўлиб, ёнма-ён турганлари маъқул. Агар колонна бўлиб сафланилса, унда кичик ёшдаги ўқувчилар алоҳида сафланиб, катталардан орқанда ва ёнроқда туришлари лозим. Юриб бораётиб қайта сафланганда кичиклар умумий сафда катталардан кейин турадилар. Агар кичиктойлар учун у ёки бу буйруқни бажаришни намоён қилиш зарур бўлганда, ўқитувчи уларни тўхтатиб, катталар ҳаракатини кузаттиради.

Колоннада юриш ва югуришда икки усулни қўллаш лозим. Биринчиси — ҳамма ўқувчилар бир қатор бўлиб юрадилар (югурадилар), ҳаракат суръати ўқитувчи томонидан бошқарилади, иккинчисида катта ва кичик ёшдаги ўқувчилар алоҳида сафда ҳамда бўлак суръатда юрадилар (югурадилар).

Ёпиқ колоннада буюмлар билан ва буюмларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, шунингдек, бошқа барча машқларни ёппасига шуғулланиш услубида ўтказишда кичик болаларни катталар орқасидан шахмат тартибида қўйиш лозим. Улар бир-бирларининг олдида туриб келмасинлар. Барча болаларнинг доира бўйлаб сафланишида ҳам ёппасига шуғулланиш услубидан фойдаланиш мумкин. Бу айниқса, рақс машқларини ўтказишда қўл келади.

Акробатика машқларида, тўрлар билан бажариладиган машқларда, арғамчи билан сакрашда ўқувчилар ёппасига шуғулланишлари учун жой, тўп ва арғамчи етарли бўлиши керак.

Оқим услуби кўпинча қисқа масофаларга юриш ва югуришда алмашлаб, югуриб келиб баландликка ва узунликка сакрашда, мувозанат сақлаш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, тўпларни ошириш, отиш ҳамда илиб олишда, акробатика машқларида кенг қўлланилиши мумкин.

Кичик комплексли мактабда оқим услубининг энг яхши усули уч оқимли чизиқдир, яъни биринчи оқимда — учинчи синф ўқувчилари, иккинчисида — иккинчи синф ўқувчилари, учинчисида — биринчи синф ўқувчилари машқ бажарадилар. Табиийки, зарур шароит мавжуд бўлгандагина бир вақтда уч оқимдан

фойдаланиш мумкин: баландликка сакрашда — учта турли баландлик, узунликка сакрашда — учта тушиш жойи, мувозанат сақлашда — учта снаряд, тўпларни узатиш, отиш ва илиб олишда тўплар етарли бўлганда ва ҳоказо.

Барча синф ўқувчилари машқларни тўхтовсиз оқим тарзида бажарганларида бир оқимдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бир оқимнинг афзаллиги шундаки, унда ўқувчилар ўз ўртоқлари, жумладан, юқори синф ўқувчиларининг ҳам машқ бажаришларини кўриш ва улардан ибрат олиш имкониятларига эга бўладилар. Бир оқимнинг камчилиги — дарснинг нисбатан зич бўлмаслиги, бунинг оқибатида жисмоний нагруканинг камайишидир.

Бир неча оқимнинг афзаллиги — машқларнинг кўпроқ табақаланиши, дарс етарли даражада зич бўлиши оқибатида жисмоний нагруканинг ҳам кўпайишидир, камчилиги эса кичик ёшдаги ўқувчиларнинг катталар ҳаракатига тақдид имкониятининг йўқлигидир.

Турли конкрет шароитларда оқим услубининг иккала усулини ҳам қўллаш зарур. Бир синф ўқувчиларини янги машқларга ўргатишда учала оқимни ҳам ташкил этган маъқул. Икки оқимда ўқувчилар ўрганилган машқларни мустақил бажарадилар, учинчи оқимда эса ўқитувчи болаларни янги машқлар билан таништиради. Болаларнинг ўрганилган машқларни бажаришдаги малака ва кўникмаларини такомиллаштириш даврида бир оқимдан ҳам тўла фойдаланиш мумкин.

Оқим услуби турли синф ўқувчилари томонидан бир эмас, бир неча тури билан бажаришда катта муваффақият билан қўлланиши мумкин. Масалан, биринчи синф ўқувчилари мувозанат сақлаб, гимнастика скамейкаси тахтасидан ўтадилар, иккинчи синф ўқувчилари эса худди шу тарзда олдинга думалайдилар. Бир неча машқ тури, масалан, гимнастика скамейкасига тирмашиш, баландликка сакраш, мувозанат сақлаш, нишонга отиш каби машқлар ўтиладиган барча синф ўқувчилари ягона оқим ҳосил қилишлари мумкин. Бу усулда болалар яхши ўрганилган машқларнигина бажарадилар. Энг мураккаб усул — турли синф ўқувчилари турли машқларни бажарадиган оқимдир. Масалан, биринчи синф ўқувчилари гимнастика скамейкаси тахтаси бўйлаб қўлларини ён томонга узатиб юрадилар, иккинчи синф ўқувчилари оёқ учларида, қўлларини юқорига кўтариб юради-

лар, учинчи синф ўқувчилари эса букилган оёқларини олдинга кўтариб, оёқ тагида чапак чалиб юрадилар.

Навбатли услуб қоматни шакллантириш машқларида, акробатика машқлари (тўшаклар кам бўлса), тирмашиш ва улоқтириш машқларини ўтказишда қўлланилади. Бунда икки усулдан фойдаланилади: биринчисида барча ўқувчилар синфлар бўйича навбатларга бўлинадилар, лекин бир хил машқни бажарадилар, иккинчисида ўқувчилар синфлар бўйича навбатга бўлинадилар, лекин турли машқларни бажарадилар.

Биринчи усулнинг афзаллиги машқларни турли синф ўқувчилари учун табақали қилиш мумкинлигидир. Иккала усулдан ҳам доимо фойдаланиш лозим.

Гуруҳли услубдан дарснинг асосий қисмини ўтказишда кўпроқ фойдаланиш мумкин. Унинг афзаллиги дарс материалини турли синф ўқувчилари учун машқ турлари бўйича кенг табақалаштириш имкониятининг мавжудлигида, турли синфлар билан бир хил эмас, балки турли машқни ўтказишда, машқларни ҳамиша меъёрлашдадир.

Бундан ташқари, ўқитувчи машғулотни гуруҳли услуб асосида олиб бораётган бир синф ўқувчиларини янги материал билан таништириш учун энг қулай имкониятга эга бўлади, айни пайтда бошқа синф ўқувчилари ўтилган машқларни бажаришни такомиллаштирадилар.

Гуруҳли услуб яна шунинг учун ҳам зарурки, ўқитувчи уни қўллаётиб, юқори синф ўқувчиларини қуйи синф дастурига кирмаган машқларга ўргатиш имкониятига эга бўлади.

Гуруҳли услубни қўллашнинг асосий шарти машқ турларини оқилона алмаштириб туришдир. Аниқ бажариладиган машқлар, алоҳида эътибор талаб қиладиган янги машқлар дарс асосий қисмининг бошида ўтказилади, бироз ҳаяжон уйғотадиган, жисмоний нагрукани оширадиган машқлар дарс асосий қисмининг иккинчи ярмида ўтказилади. Ўқувчилар гуруҳ ҳолида мустақил шуғулланадиган машқлар хавфсиз бўлиши, ўқитувчининг эҳтиёт чораларини қўллашини талаб этмаслиги лозим. Масалан, ўқитувчи III синф ўқувчиларига янги акробатика машқларини ўргатаётганда, II синф ўқувчилари чопиш ва айланаётган узун арғамчида сакраш билан шуғулланадилар, I синф ўқувчилари эса нишонга отадилар. Ўқитувчи кўрсатмасига биноан, гуруҳлар бир жойдан иккинчи жойга (машқ турларига) ўтадилар.

Кичик комплектли мактаблардаги жисмоний тарбияга оид ишларда қуйидагилар муҳим аҳамият касб этади: бир неча синф ўқувчилари билан бир вақтда машғулот ўтказишда қўлланиладиган амалий материални табақалаштириш, машқларни бажариш учун турли шароитлар яратиш, машқларни бажариш сифатига турли талаблар қўйиш.

Ўқитувчи буни амалга ошириш учун турли услубларни қўллаши мумкин. Юриш ва югуришда турли суръат ҳамда давомийлик бўлиши зарур (кичик ёшдаги ўқувчилар югуришдан юришга катталардан олдин ўтадилар). Деярли барча машқларни амалга ошириш (буюмлар билан ва буюмларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, қоматни шакллантирувчи, мувозанат сақлаш, сакраш, отиш ва бошқалар) да ҳар бир машқни турли миқдорда такрорлаши зарур. Бундан ташқари, нишонга отиш машқини ўтказишда нишонлар турли синф ўқувчилари учун ҳар хил узоқликда ва баландликда бўлиши мумкин.

Баландликка сакрашни ўтказишда баландлик турли қилиб, узунликка сакрашни ўтказишда силтаниш жойи кичик ёшдаги ўқувчилар учун катталарникига қараганда кенг қилиб белгиланади.

Асосий эътибор ўйинларни ўтказишга қаратилиши лозим. Ҳар бир синф дастурида болалар ёқтирадиган қўшлаб ўйинлар мавжуд, лекин юқори синфларга оид ўйинларга кичик ёшли ўқувчиларнинг қурби етмайди, аммо биринчи синф ўқувчиларига мўлжалланган «Космонавтлар», «Ўз байроқчаларига», «Чизиқлар бўйлаб сакраш», «Бўри овда», «Нишонга аниқ ур» каби ўйинларни юқори синф ўқувчилари ҳам зўр иштиёқ билан ўйнайдилар.

Ўқитувчи буни ҳисобга олган ҳолда турли синф ўқувчилари билан (бирданига ҳамма билан) умумий ўйинларни ва ҳар бир синф ёки иккита аралаш синфлар учун алоҳида ўйинларни ўтказиши лозим.

Фақат барча синфларда ўрганиладиган ўйинлар умумий ўйинлар бўла олиши мумкин. Бу ерда катта ўқувчилар ўзларининг ўйин маҳоратларини кўрсатишлари, кичик ўқувчилар эса ибрат олишлари учун яхши имконият бўлади. Маҳорат билан ўтказилган умумий ўйинлар ўқувчилар жамоасининг жипслашувига яхши таъсир кўрсатади. Ўйинлар барча бошқа машқлар каби табақалаштирилган бўлиши керак. Югуриб бажарилади-

ган ўйинларда кичиклар учун масофа қисқа, отиш ўйинларида эса шартлар кичиклар учун катталарга нисбатан энгил бўлади ва ҳоказо.

Команда ўйинларини ўтказишда ҳар бир командада турли синф ўқувчилари тенг бўлишлари керак. Алоҳида ўйинларни ҳар бир синф билан ҳам ўтказиш мумкин.

Кўпчилик ҳаракатли ўйинлар дарснинг асосий қисмида ўтказилади. Гуруҳли услубда дарс олиб боришда бир синф ўйин билан машғул бўлади, қолган икки синф эса бошқа турлари билан шуғулланади.

Ўйинлар ва машқ турларига оид дарслар режалаштирилаётганда организмга ҳар томонлама таъсир этиш принципига амал қилиш лозим: агар ўйин юриб (югуриб) бажарилса, бошқа машқ турлари сифатида сакраш, отиш, мувозанат сақлаш, тирмашиш ва бошқалар киритилиши мумкин.

Машқларни табақалаштириш фақат турли синф ўқувчилари ўртасида эмас, балки синф миқёсида ҳам амалга оширилиши керак, ҳар бир синфда жисмоний бақувват болалар бўлади. Барча синфлар билан умумий машқларни ўтказганда ҳам, бир синф билан шуғулланганда ҳам болаларга индивидуал ёндашиш керак. Масалан, баландликка сакрашда тўртта ёғочдан фойдаланиш ва уларга уч хил баландликда ип тортиш яхши натижа беради. Болалар дастлаб энг қуйи ипдан опиб ўтадилар. Бунда турли синф ўқувчиларига сакрашни бажариш сифати борасида турлича талаблар қўйилади.

Биринчи баландликни муваффақиятли эгаллаган ўқувчилар бироз баландроқ бўлган иккинчи ипдан сакрайдилар, биринчи баландликдан ошиб ўта олмаганлар ёки талаб даражасида ошиб ўтолмаганлар биринчи баландликка тортилган ипдан иккинчи, керак бўлса, учинчи ва тўртинчи марта ҳам сакрайдилар. Бундай табақалаштириш принципига бошқа машқларни ўтказишда ҳам амал қилиш мумкин. Масалан, нишонга (ҳар бир синф учун алоҳида) отиш пайтида синфлар бўйича саф тортган ўқувчилар бир хил масофадан туриб ўқитувчи кўрсатган услубда отадилар. Ўқитувчи топширигини тўғри бажарган ва нишонга теккизган ўқувчи кейинги гал бошқа масофадан туриб, бирикки метр узоқроққа отади, топшириқни бажара олмаганлар эса биринчи жойдан туриб отишда давом этадилар. Машқларни табақалаштириш принципини амалга ошира бориб, ўқитувчи ма-

шқларни яхши бажарган ўқувчиларни кўрсатиб ўтиши, уларнинг сакраш, отиш, тирмашиш маҳоратларини намоёйиш этиши мумкин, лекин муваффақиятсиз уринишларга диққатни жалб этиш ва уларни намоёйиш қилиш жоиз эмас. Болалар яхши намуналарни ўрганадилар, уларга тақлид қиладилар, ёмон намуналар эса наф келтирмайди.

Бир неча синфда бараварига иш олиб борадиган ўқитувчи аҳил ўқувчилар жамоасини тарбиялашга катта эътибор беради, чунки бундай жамоада улар бирга ўқийдилар, кичкинтойларга катта ёшли болалар доимо ёрдам беришади ва қўллаб-қувватлайдилар, катта ёшли ўқувчилар кичик дўстлари учун масъулият сезадилар ва ўз ишлари билан намуна бўлиб уларга кўмаклашадилар. Бу, ўқитувчининг барча ишларида, жумладан, бадантарбия дарсларида ҳам намоён бўлади.

Барча болалар томонидан алоҳида ва бир вақтда бажариладиган сафланиш, жамоа равишда амалга ошириладиган умумривожлантирувчи машқлар, умумий ўйинлар, рақс машқлари бошқа барча машқ турлари қатори жамоани жипслаштиришнинг энг яхши воситаси ҳисобланади. Ўқитувчи дарс ўтказиш жараёнида ўқувчилар фаоллик кўрсатишлари учун катта куч сарфлайди. Юқори синф ўқувчилари машқларни намоёйиш қилишга, гуруҳли услубдаги дарсда кичик гуруҳларга раҳбарликка, қуйи синф ўқувчилари бажараётганларида уларга ёрдам кўрсатиш ҳамда эҳтиёт чораларини кўришга жалб қилинади. Ўқитувчи дарс давомида болалар иштирокини ҳам таъминлаб, уларнинг машғулот жойини ва жиҳозларни тайёрлаш, индивидуал инвентарни тарқатиш ҳамда уни машғулотдан сўнг йиғиб олиш ишларига эътиборни қаратади.

Болалар фаолиятини оширишнинг қимматли воситаси фақат кўрсатишдан иборат топшириққина эмас, балки машқларни ўтказиш, тушунтириш ва ўйинни ташкил этиш каби услубий приёмлар ҳам бу борада муҳим восита ҳисобланади.

Юқори синф ўқувчиларига янги машқлар ва ўйинларни кичик ёшдаги ўқувчилар учун тушунтириш, кўрсатиш ва ўтказишни топшириш мумкин. Ўқувчи топшириқларни бажаришга яхши тайёрлана олиши учун уни бир-икки кун олдин огоҳлантириши керак. Бундай топшириқларни бир эмас, икки-уч ўқувчига топшириш жуда яхши натижа беради: ўқувчиларнинг бири машқни тушунтиради, иккинчиси кўрсатади, учинчиси ўтказди.

Бадантарбия дарсларини муваффиқиятли ўтказишда ўқитувчининг пухта тайёргарлиги ҳал қилувчи роль ўйнайди. Ўқитувчи дарсга тайёрланаётиб, машқларнинг ҳар бир синф учун тушунарли ва дастурларга мувофиқ бўлиши, машқларни тоифалаштириш ҳамда ўқувчиларга индивидуал ёндашиш, дарсни олиб бориш ва ўқувчилар фаоллигини ошириш услубларини белгилаш каби кўпгина масалаларни ҳал этади. Сафланиш ва дарсни олиб боришга оид услубий масалалар қаторида ташкилий масалалар ҳам ҳал этилиши лозим, яъни бино ва майдончадан рационал фойдаланиш, турли синф ўқувчиларининг дарсда жойлашиши, жиҳоз ва инвентарларни тайёрлаш ҳамда ундан фойдаланиш.

Кўпгина қишлоқлардаги кичик комплектли мактабларда махсус заллар ва мослашган бинолар мавжуд эмас. Шунинг учун жисмоний тарбияга оид ўқув ва синфдан ташқари машғулотлар, одатда, мактаб спорт майдончасида, ялангликда ўтказилади.

Бадантарбия дасрларини очиқ ҳавода ўтказиш ўқув дастурининг талабларидан биридир. Нам, ёмғир, совуқ кунлари ўқитувчи дарсни кўпинча бинога кўчиришга мажбур бўлади. Бундай ҳолларда бадантарбия дарслари синф хонасида, мактаб коридорида ўтказилади.

Конкрет шароитга қараб, мактаб биносидан жисмоний машқлар ўтказиш учун турлича фойдаланилади. Катта синф хоналарда парталарни девор томон суриб, дарсга жой ҳозирлаш мумкин. Катта бўлмаган хоналарда парталар орасидаги йўлак кенгайтирилиб, девор ёнидан ўтиш жойи қолдирилади. Синф хонаси билан бирга мактаб коридоридан ҳам фойдаланиш мумкин.

Мактаб биносида дарс ўтказишга қўйиладиган асосий талаб хонани дарс олдидан ҳўллаб супириб-сидириш ва яхшилаб шамоллатишдир. Зарур санитария-гигиена шартларига риоя қилинса, машқлар билан исталган синф хонасида шуғулланиш мумкин.

Синф хоналарида қуйидаги машқ турларини ўтказиш мумкин: сафланиш ва қайта сафланиш, юриш, жойида туриб юриш ва секин суръатда туриш, буюмлар билан ва буюмларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи, мувозанат сақлаш машқларини бажариш, қисқа масофада (3-4 қадам) югуриб келиб баландликка сакраш, жойидан туриб узунликка сакраш, баландликдан (гимнастика скамейкасида) сакраш, нишонга отиш, баъзи бир ўйинлар («Тўшларни узатиш», «Тўп-қўшнига», «Колон-

нада туриб тўпни узатиш», «Ўртоқ командир», «Гоп-чи, кимнинг овози?», «Ким яқинлашди?», «Сигнални эшит» ва бошқалар).

Қишлоқ мактабларидаги бошланғич мактабларнинг тенг ярми кичик комплектлидир: бир комплектли ва икки комплектли. Бир комплектлида битта ўқитувчи бир вақтда учта синф билан шуғулланади, икки комплектлида эса иккита ўқитувчи ишлайди, машғулотни қуйидаги тартибда олиб боради: I синфда — бир ўқитувчи, II ва III синфда — бошқаси ёки I ва II синфда бир ўқитувчи, III синфда иккинчиси ёки I-ва III синфда бири, II синфда — бошқаси. Дарсларни бундай ташкил қилиш ҳар бир синфдаги ўқувчилар сонига боғлиқ.

Кичик комплектли мактабларда жисмоний тарбияга оид ишлар бадантарбия дарслари билангина чекланмайди. Ҳар қандай шароитда ҳар бир мактабда машғулотгача бўладиган бадантарбияни амалга ошириш, дарс пайтида уюштириладиган бадантарбия дақиқалари, катта танаффусдаги жисмоний машқлар ва ўйинлар, саломатлик соатларини ўтказиш, шунингдек, синфдан ташқари ишларни кўпгина шакллари — тўғарақлар, тайёргарлик гуруҳлари, спорт шўъбаларидаги машғулотлар, сайр, саёҳат, оддий спорт мусобақалари, бадантарбия байрамлари, бошқа мактаблар билан учрашувлар ўтказиш мумкин.

Машғулотгача бўладиган бадантарбия ва дарслардаги бадантарбия дақиқалари барча мактаблар учун қабул қилинган принциплар асосида уюштирилади ва ўтказилади.

Бу тадбирларнинг ўқув кун тартибидаги фарқи турли синф ўқувчиларига мўлжалланган машқлар шакли ва уларни меъёрлашдан иборат. Юқори синф ўқувчилари оёқ, қўл, гавданинг дастлабки ҳолатлари мураккаблаштирилган, ҳаракат бирикмалари мураккаб бўлган машқларни бажарадилар. Юқори синф ўқувчилари машқларни кичикларга қараганда кўп такрорлайдилар. Машғулотгача бўладиган гимнастика, бадантарбия дақиқалари каби барча ўқувчилар билан ёшасига ўтказилади, лекин қуйи синфларга машқни тугаллаш ҳақида буйруқ илгарироқ берилади.

Ҳар бир бошланғич мактабга шу мактаб яқинидаги саккиз йиллик ёки ўрта мактаб оталиқ қилиши мумкин. Оталиқ қилаётган мактабнинг жисмоний тарбия жамоаси бошланғич мактабга ўқувчилар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишларни ташкил этишда кундалик ёрдам беради. Агар оталиққа олув-



чи мактаб нисбатан узоқда жойлашган бўлса, у жисмоний тарбия эрталиклари, байрамлар, мусобақалар, чиқишларни ташкил этишда вақти-вақти билан ёрдам бериши мумкин. Бундан ташқари, оталиққа олувчи мактаб бошланғич мактабнинг моддий базасини яхшилашда ҳам амалий ёрдам кўрсатади.

## **САЛОМАТЛИГИ ЗАИФ БЎЛГАН ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН БАДАНТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ**

Саломатлигига кўра махсус тиббий гуруҳга ўтказилган ўқувчиларга жисмоний тарбия беришнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

— соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний тўғри ривожланишига таъсир кўрсатиш:

— ўқувчиларнинг касаллик туфайли заифлашган органлари ва организми системаларининг физиологик фаолиятини ошириш;

— жисмоний ва ақлий меҳнат қилиш қобилиятларини ошириш;

— бошланғич мактабнинг жисмоний тарбия дастурида назарда тутилган асосий кўникма ва малакаларини ўзлаштириб олиш.

Бадантарбия дарсларида ўқувчиларда ботирлик, қатъийлик, интизомлик, маданий ахлоқ кўникмалари, дўстлик ва ўртоқлик туйғуси тарбияланади. Ўқитувчи ўқувчиларни ҳаракат кўникмаларига ўргатиш билан бир қаторда, уларга кундалик тартиб ҳақида, чиниқиш, тўғри нафас олиш тўғрисида зарур маълумотларни беришни, гигиеник кўникмаларни (баданга қараш, машғулотдан сўнг қўлларни ювиш, бадантарбия либосларининг тозалиги ва ҳоказо) ҳосил қилиши ва мустаҳкамлаши керак.

Дастурга асосан гимнастика машқлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинларининг элементлари: энгил атлетика ва пойга машқлари киритилган.

Врач хулосасига биноан, махсус тиббий гуруҳга ўтказилган I-IV синф ўқувчиларидан мактаб директорининг буйруғига мувофиқ (буйруқда врачнинг хулосасига асосан ҳар бир ўқувчининг диагнози кўрсатилади) бадантарбия дарслари учун ўқув гуруҳлари тузилади.

Шуни назарда тутиш керакки, махсус гуруҳда саломатлиги узоқ вақтгача ўзларининг жисмоний тайёргарлигини тезлаштиришга имкон бермайдиган ўқувчилар ҳам шуғулланадилар. Шунинг учун бундай ўқувчиларга бир мунча вақт анча осонроқ машқларни тавсия этиш мақсадга мувофиқдир.

Дастурда ўқув материали икки синф учун гуруҳланади. Масалан, I-II-III-IV. Машғулотлар сони 15 киши бўлган гуруҳлар билан ўтказилади.

Дастурда асосий тиббий гуруҳнинг ўқув дастурига қараганда тезлик куч ва чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар чекланган, юриш масофаси камайтирилган ва ҳоказо. Қўшимча нафас олиш машқлари бўлими киритилган, улардан бутун ўқитиш жараёнида мунтазам фойдаланиш мумкин. Тўғри қадди-қоматни тарбиялаш машқлари гуруҳидаги материал ҳамда елка, қорин мускулларини мустаҳкамловчи машқ материаллари кенгайтирилган.

Арқонга тирмашиб чиқиш, осилиб кўтарилиш ва акробатика машқлари бутунлай чиқариб ташланган. Шу билан бирга, дастурда гурлича сакрашларга ўрин берилган (бир моментнинг ўзида зўр бериш билан боғлиқ бўлган сакрашлардан ташқари).

Тажриба шуни кўрсатадики, машқлардан тўғри, меъёрда, усталик билан фойдаланилса, мазкур дастур ҳажмидаги сакрашлар организмга ёмон таъсир кўрсатмайди. Уларни ўртача тезликда юриш билан қўшиб олиб бориш ҳамда тинчлантирадиган ва нафас олиш машқлари билан тугаллаш керак.

Ҳамма ҳолларда ҳам ўқувчилар сакраш машқларига фақат врач рухсатидан кейингина қатнашадилар. Машғулотларнинг кўпчилиги очиқ ҳавода (мактаб ёнидаги майдончаларда, боғ ва ҳоказоларда) ўтказилиши керак, гуруҳда узоқ давом этган пневмония, бронхиал астма ва бошқа касалликлар билан оғриганлар бўлса, бу жуда муҳимдир. Шу билан бирга, очиқ ҳавода машғулотларни ўтказиш вақтида ўқувчилар кўпинча совуқ қотадилар, бу эса касалликнинг қайталанишига олиб келиши мумкин, шунинг учун ўқитувчи кийим-бошнинг ҳаво ҳароратига мувофиқлигини қатъий назорат қилиши керак.

Махсус тиббий гуруҳидаги ўқувчилар ўқув нормативларини бажаришдан, мусобақалардан озод қилинадилар. Махсус ташкил этилган машғулотларга қатнашиш мажбурий бўлиши керак. Машғулотга қатнашувчи ўқувчилар давоматининг жавобгар-

лиги мактаб директорининг ўқув-тарбия ишлари бўйича ўрин-босари зиммасига юклатилади.

Машғулот ўтказилаётганда махсус гуруҳ ўқувчилари организмининг хусусиятларини, уларнинг суэт функционал имкони-ятларини, бинобарин, жисмоний нагрузкаларга яхши мослаша олмасликларини ҳисобга олиш керак.

Шуни ҳам ҳисобга олиш керакки, гуруҳ таркибида жисмоний нагрузкага кўникиш даражаси турлича бўлган ўқувчилар бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳар бир машғулотни ташкил этишнинг асосий принципи шуғулланувчиларга индивидуал ёндашишдан иборат бўлмоғи лозим.

Бу гуруҳ ўқувчилари билан олиб борилган ишлар тажрибаси шуни кўрсатадики, турли касалликка чалинган болалар билан машғулотни биргаликда ўтказиш мумкин ва мақсадга мувофиқдир.

Мазкур ўқувчиларнинг бир гуруҳга бирлаштирилиши шунинг учун ҳам мумкинки, улар организмининг жисмоний нагрузкаларга мослашиши, хусусан, нафас олиш ва қон айланиш органларининг иш характери кўп жиҳатдан бир хилдир.

Ўқувчиларни махсус тиббий гуруҳга ўтказиш ўқув йилининг бошида амалга оширилади. Бунда ўқувчилар биринчи навбатда мактаб врачлари, сўнгра унинг йўлланмаси билан врач мутахассислар — стоматолог, бадантарбия даволаш врачлари, ортопед ва бошқаларнинг тиббий кўригидан синчиклаб ўтказилади. Текширув мажмуасига қон ва сийдикнинг умумий анализи, электрокардиография, рентген текшируви, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларининг функционал намунаси олиниши ва бошқалар кирди. Махсус тиббий гуруҳдаги барча ўқувчилар камида тўрт ойда бир марта ҳамда ўқув йилининг охирида атрофлича тиббий кўриқдан ўтказилиши шарт. Бу гуруҳдаги ўқувчилар тиббий кўриқдан индивидуал равишда, албатта қисқа муддатли касалликдан сўнг ва шунингдек, зарурат туғилганда, шуғулланувчилар организмига жисмоний машғулотларнинг таъсирини врач томонидан текшириш мақсадида ўтказилади.

Машғулотларга кўп зўриқиш, нафасни узоқ тутиб туришни келтириб чиқарадиган узоқ муддатли статик зўр бериш (таяниш, арқонга тирмашиб чиқиш, қаршилиқ кўрсатиш ва ҳоказолар) билан боғлиқ бўлган, шунингдек, тезликка оид оддий машқларни киритишга йўл қўйилмайди.

Ҳаракатли ўйинлар, эстафета, сакраш ва бошқа машқлар қўлланилганда, уларнинг меъёрига жуда эҳтиёт бўлиш, нагрузкаларни индивидуаллаштириш ва бу машқларнинг ўқувчилар организмга таъсири устидан доимий врач-педагог назоратини ўрнатиш зарур.

Нафас олиш машқларига алоҳида эътибор бермоқ лозим. Чунки қон айланишининг бузилиши нафас олишнинг бузилиши туфайли содир бўлади ёки аксинча, нафас олиш функциясининг бузилиши кўпинча қон айланишининг бузилишини келтириб чиқаради.

Чуқур нафас олишни ҳосил қилиш ва нафас чиқаришни кучайтириш (нафас олиш органлари баъзи касалликларга чалинганда, у анча заифлашган бўлади) мақсадида нафас олиш машқларини кенг қўллаш, шунингдек, ҳаракатлар координациясини яхшилашга қаратилган қўл, оёқ, гавданинг турли ҳаракатлари, нафас олиш машқлари билан кўшиб бажарилиши даркор.

Ҳар бир жисмоний машқ нафас олишга халақит бермаган тарзда эркин бажарилиши лозим. Баъзи ҳолларда, бунинг иложи бўлмаса, машқ тугагандан сўнг, бузилган нафас олишни йўлга солиш учун, 2-3 нафас олиш ҳаракатларини бажариш зарур.

Дарс бошида турли хилларда (кўкрак, қорин билан, айниқса, аралаш, (тўлиқ) нафас олишга ўргатиш усулларини ажратиб кўрсатиш керак.

Айни вақтда нафас олишнинг у ёки бу типидан эркин фойдаланишга (гавданинг ҳолатига қараб) ўргатиш ва ўз иродасини нафас олиш ритми ва тезлигига бўйсундириш (кейинчалик уни ҳар қандай жисмоний иш билан боғлаш) мақсадида қўл, оёқ ва гавда ҳаракатланганда, нафас олиш актини мувофиқлаштиришга қаратилган нафас олиш машқлари (динамик нафас олиш машқлари) ҳам киритилади.

Махсус тиббий гуруҳдаги ўқувчиларнинг бадантарбиясини ташкил этиш умумий жисмоний тарбия дарслари билан чегараланиб қолмаслиги керак. Уларнинг соғлиғи тўғри йўлга қўйилган ўқув куни тартибида, шунингдек, бадантарбия дақиқалари, танаффус пайтидаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар ва бошқалар билан мустаҳкамланиб бориши керак.

Шунингдек, махсус тиббий гуруҳдаги ўқувчиларни, уларнинг ҳол-қудратига қараб, синфдан ташқари жисмоний тарбия иш-

ларининг турли шаклларига оммавий бадантарбия байрамлари, сайр, саёҳатлар ва бошқаларга (спорт мусобақаларига қатнашиш бундан мустасно) жалб этиш лозим.

Ўқувчилар ва ота-оналар ўртасида бадантарбия машғулотларининг соғлиқни мустаҳкамлашдаги муҳим роли ҳақида тунтириш ишларини олиб бориш зарур. Мактабнинг бутун педагоглар жамоасини ота-оналар қўмитаси ҳамда ўқувчиларнинг ота-оналари эътиборини махсус тиббий гуруҳдаги ўқувчилар бадантарбияси масаласига жалб этиш жуда муҳимдир.

## **САККИЗИНЧИ БОБ**

### **КИЧИК МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ КҮН ТАРТИБИДАГИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ – БАДАНТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИ**

### **КИЧИК ЎҚУВЧИЛАР КҮН ТАРТИБИДАГИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ — БАДАНТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ШАКЛЛАРИ**

Бошланғич мактаб кун тартибида соғломлаштириш бадантарбия тадбирларини ташкил этиш ва ўтказишнинг муҳим аҳамияти бор. Чунки у амалий натижалар берадиган воситалардан иборат, ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликни ошириш, иш унумининг кўпайиши, асосий ҳаракат сифатларининг ўсиши, ўқувчиларга таълим беришда муҳим кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш ҳамда уларни ҳар хил мураккаб шароитда ҳаётга тадбиқ этиш мумкин.

Соғломлаштириш бадантарбия тадбирларини тўғри уюштириш юксак ахлоқий сифатларни тарбиялайди, кишиларда шу ҳақдаги тушунчаларни шакллантириб, ўз саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш ҳар бир жамият кишисининг ижтимоий бурчи эканлигини сингдиради, мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланишни ҳаётий эҳтиёжга айлантиришни тарбиялайди, жисмоний камолотга интилиш, меҳнат ва Ватан ҳиможисига тайёр туришни назарда тутди.

Бошланғич мактаб кун тартибидаги соғломлаштириш бадантарбия тадбирлари қуйидагилардан иборат:

- ўқув машғулотларигача бўладиган бадантарбия:
- бадантарбия дақиқалари
- узайтирилган танаффуслардаги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар (саломатлик соати).

## ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИГАЧА БЎЛАДИГАН БАДАНТАРБИЯ

Мактабнинг кундалик фаолияти ўқув машғулотларигача бўладиган бадантарбия билан бошланади. Бадантарбия ўқув кунининг ҳамма учун бир вақтда бошланишига, киши кайфиятига таъсир этади. Ўқув кундалик режимидаги жисмоний машқларни бажариш ҳиссини тарбиялайди, уларни тўғри бажариш кўникмалари ва малакаларининг шаклланишида ёрдам беради. Лекин ҳали кўпгина мактабларда улар ўқувсиз равишда, номигагина ташкил қилинмоқда. Тўғри ташкил қилинган бадантарбия мактабларда ўқув машғулотларининг самарали бўлишига таъсир қилади. Ўқувчи ва ўқитувчиларнинг иш унумини оширади.

Ўқув машғулотларигача бўладиган бадантарбия машқлари жисмоний тарбия дарсларида ўрганилган машқлар комплекси асосида тузилади (4-7 машқ). Машқлар комплексини ҳар ойда бир марта янгилаб туриш шарт. Машқларни мактаб радиоузели орқали музика садолари остида бажариш мақсадга мувофиқдир. Бу ўқувчиларнинг қизиқишини кучайтиради, жўшқинлик ва кўтаринки руҳ бағишлайди. Ўқув машғулотларигача бўладиган бадантарбиянинг натижаси уни ташкил қилиш ва ўтказиш методикасига боғлиқ. Уни ўтказиш учун бадантарбия фаоллари жалб қилинади. Бошланғич синфларда уни ўрта ва юқори синф ўқувчиларидан яхши тайёрланган инструктор (йўриқчи)лар ўтказса бўлади. Бадантарбиянинг қандай бажарилаётганлиги биринчи дарсга келган ўқувчилар томонидан назорат қилиниши керак.

Машғулот ўтказилиши учун синфлар гуруҳларга бирлаштирилади: I-II-III-IV. Лекин мактаб шароитига қараб, ҳар бир синф билан алоҳида-алоҳида ёки жами синфлар билан бир жойда ўтказса ҳам бўлади.

Синфларда ҳар хил ҳолатда сафланиш мумкин: 3 қатор, 5 қатор ва ҳоказо. Ёки доира ҳосил қилиб бажариш мумкин. Сафланган пайтда қизлар орқа қаторларга қўйилади. Сафда ўқувчилар бир-бирига халақит бермайдиган бўлиб туришлари лозим.

Машғулотни олиб борувчи сафнинг олдида туриб, машқни биргаликда бажаради, уни бажариш ҳақида команда беради ва ҳисоб билан айтиб туради. Агар машқ ёзиб олинган бўлса, уму-

мий бажарилишини кузатади, тартиб-интизомга эътибор беради.

Бадантарбия очиқ ҳавода ўтказилади, ноқулай об-ҳаво бўлиб қолса, бинода, коридор ёки синф хонасида бажарилади. Давомийлиги 5-6 минут. Машғулот тамом бўлгандан кейин майдондан чиқиб кетиш тез ва тартибли бўлиб, мактабга кетма-кетлик билан кирилади.

Ўқувчиларнинг бадантарбияга бўлган қизиқишларини ҳисобга олиб, синфлараро тўғри ташкил этиш ва ўтказиш бўйича мусобақа ташкил қилиш мумкин. Махсус тайинланган бадантарбия фаоллари синфларда машқларнинг чаққон, тўғри ва тартибли бажарилганлигини баҳолаб борадилар. Бир ҳафталиги жамланиб, «Саломатлик бурчаги»га осиб қўйилади.

Машғулотнинг сифатли бажарилиши учун оддий машқлар комплексини танлаш, мураккаб ва кучли нагрузка берадиган машқлар киритилмаслиги керак. Узоқ югуриш, таяниб ўтириш, қўлларга таяниб ўтириш, қўлларга таяниб, гавдани кўтариш машқлари бўлмаслиги шарт.

Эрталабки гигиеник гимнастика билан ўқув машғулотларигача бўладиган бадантарбияни фарқлай билиш керак.

Эрталабки гигиеник бадантарбия олдига қўйилган мақсадлар организмдаги тормозланиш системасини тугатиш, тетиклик пайдо қилиш, алмашинув жараёнини кучайтириш, образли қилиб айтганда, навбатдаги иш куни учун ўзини куч-ғайрат билан таъминлаш, зарядлаш. Шунинг учун ҳам «Физзарядка» деб айтилади. Ўқув машғулотларигача бўладиган бадантарбиянинг бошқа мақсадлари бор. У юқорида айтилганидек, бутун педагогика жамоаси ва ўқувчиларнинг ўқув кунига тайёргарлиги демакдир. Жамоа бўлиб машқ бажариш, асосан мусиқа садолари остида, ўқувчиларнинг диққат-эътиборини жалб қилади, иш маҳсулига таъсир этади, толиш ва чарчашнинг олдини олади, бир оғиз сўз билан айтганда, ўқув жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатади.

Шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқувчиларга ва уларнинг ота-оналарига, педагогларга ўқув машғулотиғача бўладиган бадантарбиянинг аҳамиятини тушунтириб боришлари керак.



## **БАДАНТАРБИЯ ДАҚИҚАЛАРИ**

Мактаб режимидаги бадантарбия соғломлаштириш ишларида фан машғулоти вақтидаги бадантарбия дақиқалари алоҳида ўрин тутади. Арзимаган муддат ўқувчилар чарчоғини йўқотишда яхши самара беради. Қоматни тўғри ушлаш, кўриш қобилияти ва дарс сифатига ижобий таъсир этади. Бадантарбия дақиқасига «бир дақиқа йўқотасан-у, бир соатни тежайсан» деган мазмунда қараш керак. Дарс маҳсулдорлигини оширишда уни ўзига хос катализатор ҳисобласа бўлади.

Балки, бадантарбия дақиқалари фан ўқитувчилари учун вақтни йўқотишдек туюлиб, улар бунга розилик бермасликлари мумкин. Лекин жисмоний тарбия ўқитувчилари уни тўғри тушунтиришлари, бу машғулотларни тинимсиз, шижоат билан ўтказилиши ҳақида ғамхўрлик қилишлари, мактабдаги бадантарбия соғломлаштириш ишларининг асосий ташкилотчилари эканликларини кўрсатишлари лозим. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз шахсий намуналари билан машқлар комплексини танлаганда, бадантарбия дақиқаларининг ўтказилишида фан ўқитувчиларига амалий ёрдам беришлари зарур.

Бадантарбия дақиқалари машқлари партада ўтирган ёки тик турган ҳолда бажарилади. Давомийлиги 2-3 дақиқани ташкил этади. Машқларни бажаришда ўқувчилар бир-бирига халақит бермайдиган машқ турларини танлаш даркор. Машқ бажаришдан олдин дарча ёки деразани очиш шарт. Битта комплексга уч-тўртта машқ киритилади. Машқлар комплексида тортилиш, эгилиш, бурилиш, ярим бурилиш, ярим ўтириш, ўтириш ва бармоқ, кафтга доир оддий машқлар танланади. Тузилган машқлар комплекси ўқув ишлари характериға қараб ўтказилади. Ёзма ва амалий машғулотлар пайтида бемалол ўтказса бўлади.

## **УЗАЙТИРИЛГАН ТАНАФФУСЛАРДАГИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР**

Бу ўқувчининг саломатлигини мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини тиклаш, фаол дам олиш воситасидир. Узайтирилган танаффусдаги жисмоний машқ ва ҳаракатли ўйин навбатдаги ўқув ишларига янада самарали таъсир кўрсатади:

«Ҳаракатдаги танаффус»нинг таъсирли бўлиши уни моҳирона ташкил қилишга боғлиқ. Муҳими, уни ташкил қила билиш керак. Асосан, танаффусдаги белгиланган машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ўқувчилар ўз истакларига кўра бажаришлари зарур, уларни мажбурий тартибда бажаришга ундамаслик керак. Танаффусни сафланишдан бошламаслик керак, машғулотни тушунтириш шарт эмас. Ўқувчилар танаффусда нима билан машғул бўлишларини ўзлари белгилаши керак. Ана шундагина у ўз мақсадига эришган бўлади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари «ҳаракатдаги танаффус»ни ўтказишнинг турли хил вариантларини белгилайди, шу билан бир вақтда синф жисмоний тарбия ташкилотчи (физорг)ларидан, жамоатчи инструктор (йўриқчи)лардан фойдаланишни, бериладиган топшириқларни билиши, фаолларни ҳар хил ўйин турларига ва машқ майдонига тақсимлаб қўйиши даркор. Масалан, баскетбол, волейбол, футбол, қўл тўпи майдончалари, бадантарбия шаҳарчаси, югуриш йўлакчалари, сакраш секторлари ва бошқалар бўйича.

«Ҳаракатдаги танаффус»ни ташкил қилиш ва ўтказишда мактаб директори ва унинг ўринбосарлари умумий раҳбарлик қилади. Бевосита раҳбарликни педагоглар, синф раҳбарлари, бадантарбия бўйича ўқувчи-фаоллар бажарадилар.

Маълумки, бошланғич синф ўқувчиларининг ўқув фаолияти уларнинг тез чарчашларига олиб келади. Улар учун фаол дам олишнинг яхши шакли ҳаракатли ўйиндир. Бироқ бошланғич синф ўқувчилари етарлича ҳаракат тажрибасига, ўйинни мустақил ташкил қилиш имкониятига эга эмас. Шунинг учун бу ерда раҳбарлик алоҳида роль ўйнайди.

Ўқитувчидан ташқари, юқори синф ўқувчиларига ёшлар ташкилотининг ёрдами зарур, чунки болаларнинг қизиқиши жуда юқори даражада бўлади. Ўйин пайтида ўқитувчи ва унинг ёрдамчилари болаларга маслаҳат беришлари, руҳларини кўтариши ўйиннинг қизиқарли ва кўтаринки руҳда ўтишига сабаб бўлади.

Узайтирилган танаффусдаги ўйин ва машқлар очиқ ҳавода ўтказилиши керак. Айни вақтда бу соғломлаштириш омили бўлиб, ўқувчилар организмнинг чиниқишига ҳам таъсир этади. Ноқулай об-ҳаво шароитида (ёмғир, кучли совуқ, шамол ва ҳоказолар) «ҳаракатдаги танаффус» мактаб ичкарасида ўтказилади. Тегишли ўйин ва машқлар танланади.

«Ҳаракатдаги танаффус» қачон очиқ ҳавода ўтказиладиган бўлса, машғулот учун жойни пухта тайёрлаш лозим. Мавжуд спорт майдонлари, югуриш йўлакчалари, сакраш секторлари, тўшлар, арғамчилар, чамбараклар, гентеллар, бадминтон, байроқчалар, эстафета таёқчалари ва бошқалардан тўлиқ фойдаланиш даркор.

Ўқувчилар «ҳаракатдаги танаффус»да кундалик уст-бош билан шуғулланидилар, совуқ вақтларда куртка, пальто ва бош кийим, тегишли пойабзалда бўладилар.

«Ҳаракатдаги танаффус»нинг давомийлиги — 20-30 дақиқа. Танаффуснинг тугашига 5 дақиқа қолганда машғулотлар тўхта-тилади.

Бадантарбия-соғломлаштириш тадбирини ташкил қилиш ва ўтказиш бутун мактаб педагогик жамоасининг ишидир. Бу тадбирни дирекция ва методик бирлашма йиғилишларида, педагоглар йиғилишида, ота-оналарнинг умумий йиғилишларида кўрилади. Ушбу масалани бу йиғин аҳли эътиборига етказа билиш жисмоний тарбия ўқитувчиларига, синф раҳбарларига, синфдан ташқари тарбиявий ишлар ташкилотчиларига, тарбиячилар, бадантарбия фаолларига, ёшлар ташкилотининг фаол иштирокига боғлиқ. Бадантарбия-соғломлаштириш ишларига умумий раҳбарликни мактаб директори ва унинг ўринбосарлари бажарадилар, етарлича шароит яратиб бериш мактаб раҳбарлари зиммасига юклатилади.

## **ТУҒҚИЗИНЧИ БОБ**

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БҮЙИЧА СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР**

#### **КИЧИК ЁШДАГИ ҲУҚУВЧИЛАР БИЛАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БҮЙИЧА ЎТКАЗИЛАДИГАН СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Бошланғич мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишларга қуйидагилар киради: умумжисмоний тайёргарлик гуруҳи, шунингдек, спорт турлари бўйича шўъбалардаги машғулотлар. Синфдан ташқари ишларда турли шакллардаги машғулотлар мазмуни ва ўқувчиларнинг ёшига қараб, синф гуруҳларга ажратилади.

Синфдан ташқари машғулотлар жараёнида бадантарбия дарсларидаги каби, ўқувчиларга ҳаётий зарур бўлган меҳнатсеварлик, тиришқоқлик, собитқадамлик, қатъийлик фазилатлари тарбиялана боради.

Унинг асосий вазифалари қуйидагилардир:

- таълим-тарбия вазифаларини ҳал этишга кўмаклашиш;
- ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлашга, организмни чиниқтиришга, уларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига ёрдам бериш;
- болаларнинг бадантарбия дарсларида оладиган билимлари, кўникма ва малакаларини чуқурлаштириш ҳамда такомиллаштириш;
- бошланғич мактаб ўқувчиларида ташкилотчилик куртакларини пайдо қилиш ва уни ривожлантириш;
- ўқувчиларнинг яхши ҳордиқ чиқаришларини уюштириш;
- болаларда бадантарбия ва спорт билан доимо шуғулланишга иштиёқ уйғотиш.

Болалар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишларнинг асосий мазмуни бадантарбияга оид ўқув дастури материали ҳисобланади. Бу материаллардан ўқувчиларнинг турли машқларни одатдаги ва мураккаб шароитда, хусусан, далада бажариш кўникмаси ва малакасини такомиллаштириш мақсадида фойдаланилади. Бадан тарбия жамоаси ва тўғарақларига умумий раҳбарлик жисмоний тарбия ўқитувчиси зиммасига юклатилади.

Ўқувчилар тўғарақ ва бадантарбия жамоасига ўзлари хоҳлаб кирадилар, бунинг учун оғзаки ариза бериш кифоя.

Тўғарақ аъзоларининг умумий мажлисида кенгаш аъзолари сайланади. Бу кенгаш барча ишларни ёшлар ташкилоти билан чамбарчас алоқада, мактаб директори томонидан тасдиқланган режа асосида ташкил этади ва олиб боради.

Мактабдаги барча синфларда бадантарбия ташкилотчилари сайланади. Улар синф раҳбарлари бошчилигида иш олиб борадилар, ўз синфдошларининг мактабда ўтказиладиган турли оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида қатнашишларини уюштирадилар.

**Жисмоний тарбия тўғараги.** Жисмоний тарбиядаги синфдан ташқари ишларнинг асосий ташкилий шаклларида бири жисмоний тарбия тўғарагидир. Тўғарақнинг ҳамма ишлари ўқувчилар ташкилоти билан биргаликда тасдиқланган режа асосида олиб борилади. Ҳар бир синфда бадантарбия ташкилотчиси сайланиб, у ўқувчиларни жисмоний тарбия тўғарагининг тадбирларида қатнашишга жалб этади. Бошланғич мактабдаги шароит ва шуғулланувчиларнинг миқдорига қараб тўғарақни ташкил қилиш шаклларида бири танланади. Тўғарақни ташкил қилиш ҳар бир синф учун алоҳида ёки ўқув материални ўзлаштиришда орқада қолаётган барча бошланғич мактаб ўқувчилари учун алоҳида бўлади. Тўғарақ ичида 20-30 кишидан иборат бўлган ўқув гуруҳлари ажратилади. Машғулот ҳафтасига бир-икки марта 45 дақиқадан ўтказилади.

Вазифалар:

а) кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари ҳаракатланиш режими-ни фаоллаштириш;

б) ўқувчиларнинг махсус билимлари ва ҳаракат кўникмаси кўламини кенгайтириш;

в) жисмоний машқ машғулотларига бўлган қизиқишларини шакллантириш.

Машғулот мазмуни, йўналиши ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиши, уларнинг «ҳаракатлар мактаби»ни эгаллашлари, тўғри қад-қоматни шакллантириши, ўқув дастури материалини сифатли ўзлаштиришини яхшилашни таъминлаши керак.

Машғулотга мактаб дастуридаги машқлар асос қилиб кирилади, лекин улар мураккаблаштирилган шароитда ва кўпроқ ўйин шаклида бажарилади. Масалан, сафланиш машқлари, вақтни чегаралаш билан умумривожлантирувчи машқлар тананинг ҳар хил қисмлари ҳаракатларини қўшиб олиб бориш ва бошқалар. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун дарсга нисбатан ўйинлар ва спорт мусобақалари унсурлари эстафетаси кенг қўлланилади. Бунинг учун жойларда ўйинларни сайр билан ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Воситаларни қўллаш мажмуали тавсияга эга. Машқ турларини йиллик режалаштиришда тақсимлаш дастур материалидаги мажбурий дарслар кетма-кетлигига қараб белгиланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик шўъбаси «бадантарбия» фани бўйича қўшимча иш шаклларида бири ва ихтисослаштирилган спорт машғулотларига ўтиш босқичи ҳисобланади. У ёки бу спорт турлари ихтисослик учун болаларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш, қизиқиш ва имкониятларини аниқлаш мақсадида тузилади.

Шўъбага қабул қилинганлардан ёши ва жинси, жисмоний тайёргарлик даражасига мос равишда 20-25 кишидан иборат ўқув гуруҳлари тузилади.

Машғулот ҳафтасига икки марта 45-60 дақиқадан ўтказилади.

Вазифалари:

а) имкони борича кўпроқ ўқувчиларни ташкиллаштирилган жисмоний машқ машғулотларига жалб қилиш ва спорт ихтисослигини танлашга таъсир кўрсатиш;

б) ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини яхшилаш ва шу асосда ўқув дастури талабларини муваффақиятли бажаришга ёрдамлашиш.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига биноан «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари 2000 йилдан бошлаб жорий қилинди.

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари Ўзбекистон аҳолиси жисмоний тарбия тизимининг дастурий ва меъёрий асосидир. Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг ўқишига, меҳнат фаолиятига ва ҳарбий хизматга бўлган жисмоний тайёргарлигининг умумий даражаси аниқланади. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаоллигининг ошишига ёрдам беради. «Алпомиш» махсус тестлари эркаклар, «Барчиной» махсус тестлари эса хотин-қизлар учун мўлжалланган.

Тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этиш, ўз соғлиғини мустаҳкамлашга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳамда ҳаётнинг турли босқичларида жисмоний тайёргарлигини ошириб бериш воситаси саналади. Шунингдек, тестлар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир асосий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллашга, ўқиш, меҳнат қилиш ва дам олиш мобайнида жисмоний машқларнинг хилма-хил шаклларида фойдаланишга, истеъдодли спортчиларни аниқлаш ва тарбиялаш мақсадида оммавий спортни ривожлантиришга ёрдам беради.

«Алпомиш» тестлари 6 ёшдан 60 ёшгача бўлган эркаклар, «Барчиной» тестлари эса 6 ёшдан 55 ёшгача бўлган хотин-қизлар учун мўлжалланган.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари уч гуруҳга ажратилган: 5-6, 7-8 ва 9-10 ёшлилар. Ёш гуруҳларига қараб қуйидаги назарий ва амалий ишларни амалга оширишлари керак.

### 5-6 ёшлилар

1. Билиш. Ювенил, артил, чўмилишнинг гигиеник аҳамияти. Жисмоний машқ, ўйин, сайр учун кийимларни танлаш.

2. Бажара олиш. Жамоада ўзини тута билиш, мусиқа жўрлигида рақс тушиш, ностандарт буюм ва жиҳозлардан фойдалана олиш.

### 7-8 ёшлилар

1. Билиш. Шахсий гигиена. Бадантарбия. Сув муолажаларини қабул қилиш, терлаш ва совишнинг олдини олиш, кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли сақлаш. Овқатланиш тартиби. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Бажара олиш. Дарсларда бадантарбия дақиқаларини бажариш.

## 9-10 ёшлилар

1. Билиш. Ақлий ва жисмоний иш қобилиятини оширишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Ўқув кун тартибида жисмоний машқлар. Овқатланиш тартиби ва жисмоний машғулотлардан олдинги овқат тартиби. Жисмоний машғулотлар пайтида муҳофаза қоидалари. Чиниқиш ва унинг шартлари (асосий манбалари).

2. Бажариш. Эрталабки бадантарбия машқларини бажариш. Спорт секция машғулотларида ўз-ўзини ҳимоя қилиш.

6-10 ёшли мактаб ўқувчилари учун тубандаги синов ва меъёр турлари тавсия қилинган.

1. Югуриш — 30 м, пойга — 1000 м, моксимон югуриш — 3x10м.

2. Сакрагичда сакраш.

3. Кўп сакрашлар.

4. Кичик коптокни нишонга ва узоққа улоқтириш.

5. Жойидан ва югуриб келиб, узунликка сакраш.

6. Гимнастика нарвонига тирмашиб чиқиш.

7. Сузиш.

8. Осилиш ва сакрашлар.

9. Яйловларда сайр қилиш, 3 км, сайр.

10. Арқонга осилиб чиқиш.

11. Турникда осилиб қўл-оёқни чалиштириб ўтиш.

Барча синов меъёр турлари талаблари «ҳисобга олиш» ва «Нишон учун» бажарилади, яъни «Нишон учун» меъёрлари талабларини бажарганларга кўкрак нишонлари берилади.

Спорт шўбалари бир спорт турида шуғулланишни хоҳловчилар учун тузилади.

Вазифалари:

а) тайёргарлиги яхши бўлган ўқувчиларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш;

б) ўқувчилар қобилиятининг танланган спорт турида такомиллашувига ёрдам бериш ва шу асосда спорт ихтисоси (квалификацияси) талабларини бажариш;

в) ўқувчиларни район (шаҳар) мусобақаларида мактаб жамоасида қатнашиш учун тайёрлаш;



г) мусобақада ҳакамлик ва инструктор (йўриқчи)лик ишлари бўйича билим ва малакаларни эгаллашларига ёрдамлашиш.

Шўъбаларни тузишда машғулотларни уюштириш соддалиги билан фарқ қиладиган, қимматбаҳо ва мураккаб жиҳозларни талаб этмайдиган, ўқувчилар оммавийлигини таъминлайдиган, шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига имконият яратадиган, амалий аҳамиятга эга ҳамда ўқув дастури мазмуни билан боғлиқ бўлган спорт турларига асосий ўрин берилмоғи керак.

Шўъбага асосий тиббий гуруҳ ўқувчилари (врачдан машғулотга рухсатнома олганлар) қабул қилинади. Саралаш танловини ўтказиш мақсадга мувофиқ эмас, бу ўқувчиларнинг спорт ихтисослигини танлашини чегаралайди ва синфдан ташқари ишларнинг вазифаларига зид ҳисобланади.

## **ЖОЙЛАРДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР, САЙР, ЭКСКУРСИЯ, САФАР ЮРИШЛАРИНИ УЮШТИРИШ ВА ЎТКАЗИШ**

**Ҳаракатли ўйинлар.** Ўқувчилар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишнинг энг оддий ва оммавий шакли ҳаракатли ўйинлар ҳамда кўнгил очишлардир. Ҳаракатли ўйинлар I-III синф ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний тарбияга оид ишнинг энг муҳим воситаларидан ҳисобланиб, у барча тадбирларда муваффақиятли қўлланилади.

Ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларнинг кичик гуруҳлари билан ҳам, икки-учта синф ўқувчиларининг катта гуруҳлари билан ҳам уюштирилади. Гуруҳ қанчалик катта бўлса, ўқувчилар шунчалик яхши тайёрланган бўлишлари керак.

Ўйинларни «ўйин соатлари» тарзида ўтказиш лозим. Бунда умумий раҳбарлик ўқитувчи ёки бадантарбия фаоли томонидан амалга оширилади. Болалар фаоли ташкил бўлгунча улар амалий раҳбарлик қилиб турадилар. Болалар жамоаси ва улар орасидан фаолнинг вужудга келишига ўйинларни тайёрлаш ва ўтказишга доир амалий ишларни ўқувчиларнинг ўзлари ўқитувчининг нияти ва режаси асосида уюштирадилар.

«Ўйин соатлари» дарсдан ташқари пайтларда, шунингдек, таътил даврида ўтказилади. Бунда болаларнинг ўйинлари учун

маълум бир кун ва соатда мактабда ёки майдонда йиғилишлари белгиланади. Ўйинлар куз ва қиш пайтидаги яхши об-ҳаво шароитида, шунингдек, ёзда — очиқ ҳавода, фақат ёғингарчилик, шамол бўлганда ва совуқ пайтда — бинода ўтказилади.

Ўйинлар ўйинчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мос келиши, ўғил ва қиз болалар бажара оладиган, мазмунан содда, осон тушунтириладиган, қизиқарли бўлиши керак. Ўйинлар мажмуаси шундай тузилиши керакки, унда турли мазмундаги ва оғирликдаги ўйинлар бўлсин ҳамда улар тўғри алмаштирилиб турилсин. Бир машғулотнинг ўзига вазмин серҳаракат ўйинлар, қўшиқ айтиб ҳамда рақсга тушиб бажариладиган ўйинлар киритилади. Бундай пайтларда серҳаракат ўйинлар машғулот ўрталарида, қўшиқ айтиб ўйналадиган ўйинлар эса охирида ўтказилади.

Бошланғич мактабнинг юқори синфларида ўз мазмунига кўра спорт ўйинларига яқин бўлган командалар ўйинлар кенг қўлланилади. Буларга «Эстафеталар», «Тўпли эстафеталар», «Овчилар ва ўрдаклар» ва бошқалар киради.

Агар дарсларга янги ўйинлар киритиладиган бўлса, улар иккидан ортиқ бўлмаслиги керак. Бунда улардан бири серҳаракат, иккинчиси нисбатан вазмин бўлиши лозим. Жойларда «Зийрак соқчи», «Ниқобланиш», «Кўринмас одам», «Айёр тулки», «Занжирда туриб» ва бошқа ўйинлар кенг қўлланилади.

Ўйинлар болаларнинг дарсдан ташқари пайтдаги севимли машғулоти сифатида фақат махсус «ўйин соатлари»дагина эмас, эрталикларда, байрамларда, сайрларда, экскурсияларда ва бошқаларда ҳам ўтказилади.

**Сайрлар, экскурсиялар, юришлар.** Сайрлар, экскурсиялар ва сафар юришлари катта таълимий ва тарбиявий аҳамиятга молик. Бинобарин, бу тадбирлар жараёнида болалар табиат, наботот ва ҳайвонот олами билан танишадилар. Бу тадбирлар юриш, югуриш ва ўйин малакаларини такомиллаштиради, болалар соғлигини мустаҳкамлайди ҳамда уларнинг юриш, югуриш, ўз-ўзига хизмат кўрсатиш, жойни мўлжалга олиш ва ҳоказо кўникмаларини эгаллашларига имкон яратади. Шунингдек, улар болалар жамоасини қарор топтириш ва мустаҳкамлашда, дўстлик, ўртоқлик туйғусини тарбиялашда бебаҳо роль ўйнайди.

Сайрлар, экскурсия ва сафар юришларига кўпроқ пиёда чиқилади. Сайрлар, одатда, муайян таълимий мақсадларсиз, табиат қўйнида дам олиш учун ўтказилади. Экскурсия эса муайян

таълим мақсадини кўзда тутати ва олдиндан белгиланган мавзу асосида амалга оширилади. Сафар юришида экскурсиядан фарқли равишда, таълим мақсадлари юришдаги ҳаёт шароити (манзилгоҳни тартибга келтириш, овқат тайёрлаш, сафарда юз берадиган ранж-машаққатларни енгиш ва ҳоказо) билан боғлаб юборилади.

Экскурсия ва сафарнинг мавзуси болаларнинг умумтаълим тайёргарлиги мактаб ўқув дастурига мос келиши лозим.

Сайр ва экскурсияларга бошланғич мактабнинг I-III синф ўқувчилари, сафар юришига III синф ўқувчилари чиқишлари мумкин. Одатда, бу тадбирлар ҳар бир синф учун алоҳида ўтказилади.

Маршрутлар узоқлиги I-II синфлар ўқувчилари учун 4-5 км, III-синф ўқувчилари учун 5-8 км. дан ошмаслиги керак. Бунда йўл ўртасида 1-2 соат дам олиш зарур.

Кичикроқ сайр ва экскурсиялар (қисқа масофага) исталган ўқув кунида ўтказилиши мумкин. Узоқ масофага уюштирилалдиган сайр ва экскурсиялар, сафар юришлари дам олиш кунларида ёки таътил даврида ўтказилади. Бу тадбирларнинг ҳар бири пухта тайёрланади, уни ўтказиш режаси батафсил ишлаб чиқилади. Режада тадбирнинг вазифалари, маршрут, қисқа ва узоқ дам олиш жойлари, йўлда ва узоқроқ дам олинандиган жойларда амалга ошириладиган машғулот ҳамда ўйинлар, инвентарлар, сафар қатнашчиларининг шахсий ва умумий ашёлари қайд этилади.

Ўқувчилар бўлажак сайр ёки экскурсия ҳақида олдинроқ ҳабардор қилинади. Сайр, экскурсия ёки сафар раҳбари ўқувчиларнинг таркибини ва соғлиғини, жисмоний тайёргарлигини яхши билиши ва уларни тадбирга қўшиш масаласини ҳал этиши керак. Маршрутни ва гуруҳнинг ҳаракат тезлигини белгилаш шунга боғлиқ. Агар гуруҳ таркибан ҳар хил бўлса, раҳбар ҳаракат тезлигини белгилашда жуда заиф ўқувчиларни алоҳида ҳисобга олади.

Сайрлар, экскурсиялар ва сафар юришларига ўқитувчилар раҳбарлик қиладилар.

Мавзули экскурсияларни ўтказишда, фан ўқитувчилари, тарихий воқеалар қатнашчилари, меҳнат илғорлари, кексаларни таклиф этган маъқул. Ҳар қандай тадбирни муваффақиятли ўтказишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири қатнашувчилар-

нинг интизоми ва уларнинг сафарда белгиланган қоида, тартибга риоя қилиши, шунингдек, берилган топшириқларни аниқ бажаришидир. Раҳбар сафар, экскурсия ёки сайрдан олдин қатнашчилар билан тушунтириш ишлари олиб боради, юриш пайтида эса белгиланган тартибга қатъий риоя қилишни талаб этади.

Ҳар қандай тадбирни тайёрлашда ўқитувчи олдин ўқувчилардан ўзига ёрдамчилар тайинлаши зарур. Улар болаларни уюштирадилар, зарур инвентар ва ашёларини танлайдилар, ўқувчиларнинг тайёргарлигини текширадилар, ўзлари ҳам тайёрландилар: ўйинлар, қўшиқ айтиш, рақс тушиш ва ҳоказоларни ўтказишда бошқаларга ҳам ёрдам берадилар. Жисмоний тайёргарлик даражаси ўринли бўлган ўқувчилар учун врач рухсати билан бир неча кунлик туналадиган юришлар ўтказилади.

Сафар юриши режасини раҳбар ишлаб чиқади ва у директор томонидан тасдиқланади. Ҳар бир қатнашчининг тайёргарлиги юришга бир-икки кун қолганда ва чиқиш пайтида раҳбар томонидан текшириб чиқилади. Сафарга мактабдаги тиббиёт ходимларини (врач ёки ҳамширани) жалб этиш зарур.

Бундай сафарга тайёрланиш пайтида раҳбар қатнашувчилар билан дастлаб юриш, югуриш, сакраш машқларини ўтказди, сафар маршрутани ўрганади ва вазифаларни тақсимлайди. Жамоа ва шахсий ашёларни (хусусан, кийим ва пойабзалларни) тайёрлашга ва тунаш ҳамда овқатланиш бўйича, ҳозирлик кўришга катта эътибор берилади. Ёпиқ бинода тунашни (уй, мактаб биноси) таъминлаш лозим. Бино санитария-гигиена талабларига жавоб бериши керак. Албатта, иссиқ овқат тановул қилмоқ зарур. Сафарда ҳаракат, дам олиш, овқатланиш тартибига риоя қилинади.

Маршрутни белгилашда тўхташ жойлари, ичимлик сув манбалари, чўмилиш жойлари назарда тутилади.

Сафарда жамоага қуйидагилар керак: болта (ғилофда), овқат тайёрландиган идишлар (алюмин кострюллар, ичи оқартирилган челак, эмал идишлар) чўмич, това, озиқ-овқат солинадиган халталар, ошпичоқ, консерва очқич, фотоаппарат, горн, тўплар, сигнал байроқчалари, кичик бел, компас, клиёнка, қайчи, игна, тўғноғичлар, гугурт, аптечка. Сафар вазифаларидан келиб чиққан ҳолда жамоа учун гербарий папка (жилд)лари, тупроқ, ҳашоратлар, турли қишлоқ хўжалик ўсимликлари солинадиган қутилар олинади. Сафар қатнашчиларининг шахсий ашё-

ларига қўйидагилар киради: ёзда — енгсиз қўйлак ёки майка, ўғил болалар учун калта иштон, қиз болалар учун чолвар, трико ёки одатдаги шимлар, оқиш рангдаги панама, яхши кийилган кеда ёки крассовка, пахталик пайпоқ, ёмон об-ҳаво пайтида куртка, пиджак. Бундан ташқари, ҳар бир сафар қатнашчиси ўзи билан халта, қошиқ, кружка, коса, сочиқ, салфетка, дафтар ёки блокнот, қалам олади.

Халталарга барча шахсий буюмлар ва жамоа ашёларининг бир қисми оғирланади. Халтанинг оғирлиги 3 кг. дан ошмаслиги керак. Буюмлар халтага орқага ботмайдиган қилиб жойлаштирилади.

Сафардан қайтилгач, мактаб деворий газетасининг бирор сонини бу тадбирнинг ўтказилишига бағишлаш лозим.

**Оммавий жисмоний тарбия ва спорт мусобалари.** Бошланғич мактаблардаги жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишларнинг энг оммавий ва қизиқарлиси «Қувноқ стартлар» ва «Умид стартлари» мусобақаларидир. Улар ўқувчиларни жисмоний машғулотларга мунтазам жалб этишга ёрдам беради, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади, болалар жамоасини мустақамлайди. Мусобақалар, синфдан ташқари ишнинг бошқа турлари қатори, мактабнинг умумий йиллик иш режасига киритилади.

Ўқув йилининг бошида мусобақаларни ўтказиш муддати, қоидалари ва дастурлари аниқ белгилаб олинади. Бу муддатларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга олдинроқ тайёргарлик кўрилади. Мусобақаларни ўтказишнинг қулай вақти қишки, баҳорги ва ёзги (ўқув йили тугаши биланоқ) таътиллар давридир.

Ўтказиладиган мусобақалар директорнинг умумий раҳбарлиги остида ўқитувчилар томонидан уюштирилади. Уларда жисмоний тарбия жамоаси фаоллари иштирок этиши лозим.

Саккиз йиллик ўрта мактаблардаги бошланғич синф мусобақаларида ёшлар ташкилоти ҳам иштирок этади. Юқори синфларнинг энг яхши спортчи ўқувчилари бошланғич синф ўқувчиларининг мусобақаларга тайёрланишларида ва уларни ўтказишда ёрдам берадилар.

Ҳар бир мусобақа муайян низомга мувофиқ ўтказилади. Низомда мусобақанинг мақсади ва вазифалари, вақти ва ўтказилиш жойи, қатнашувчилар дастури, ўтказилиш шарти, ҳисобга олиш, аризалар шакли ва уларни тақдим этиш муддати кўрсатилади.

## ЎНИНЧИ БОБ

### МАКТАБДАН ТАШҚАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИШЛАРИ

Жисмоний тарбияга оид мактабдан ташқари ишлар ўқувчилар саройлари, болалар спорт мактаблари, болалар туристик станциялари, истироҳат боғлари, уй-жой бошқармалари, кўнгилли спорт жамиятлари томонидан олиб борилади.

Ўқувчилар уйлари ва саройлари болалар билан вақтли машғулотлар, ўйинлар, гимнастика ўтказадилар, лекин кўнгил очишлар ва мактабда ташкил қилиш қийин бўлган спорт турлари бўйича спорт шўъбалари ташкил қиладилар, теннис, сузиш, бадий гимнастика ва бошқалар.

Улар, шунингдек, бадантарбия чиқишлари ва байрамлари, спорт усталари билан учрашувлар ўтказадилар. Бу ишга раҳбарлик қилиш учун малакали мутахассислар жалб этилади.

Ўқувчилар уйлари ва саройлари ишида болалар билан иш олиб борадиган бошқа мактабдан ташқари муассасаларга услубий ёрдам уюштириш катта ўрин тутди.

Бунинг учун консультация, маърузалар ва семинар машғулотлари ўтказилади, уларни ёшлар қўмитаси ҳамда халқ таълими органлари билан биргаликда ташкил қиладилар ва ўтказадилар.

Жисмоний тарбияга оид жуда муҳим ишни халқ таълими органлари ва кўнгилли спорт жамиятлари томонидан ташкил этиладиган болалар спорт мактаблари олиб боради.

Бу мактабларнинг асосий вазифаси ўқувчиларнинг спорт маҳоратини оширишдан иборат. Болалар спорт мактабининг барча ишлари шундай ташкил этилиши керакки, ёш спортчилар ўз мактаблари жамоаларидан ажралиб қолмасинлар ва спорт билан шуғулланишни мактабда фанларни юқори ўзлаштириш билан бирга қўшиб олиб борсинлар.

Болалар спорт мактаблари ўқувчиларнинг байрамлари, эр-таликлари ва ўқувчилар йиғинларидан чиқишларини уюштирадилар ҳамда бадантарбия фаоллари ва бадантарбия иши раҳбарлари билан йўл-йўриқ, машғулотлар ўтказадилар.

Болалар спорт мактаблари мактабдан ташқари муассаса сифатида умумтаълим мактаблари билан мустаҳкам алоқада ишлаши лозим, болалар спорт мактабларининг ўқувчилари эса ўз мактабларида фаол бўлишлари, жисмоний тарбия ва спортга оид синфдан ташқари ишларни ўтказишда ўқитувчиларга ёрдам беришлари керак.

Маданият ва истироҳат боғларида ҳам ўқувчиларни жисмоний тарбиялашга оид катта ишлар олиб борилади. Боғларнинг болалар секторларида спорт майдончалари ва гимнастика шаҳарчалари барпо этилади. Уларда болаларнинг индивидуал ва жамоа ўйинлари учун жиҳозлар бўлади. Одатда, бундай боғларда болалар турли жиҳозлар, инвентарлардан фойдаланиш ва ўйнаш имкониятига эга бўлибгина қолмай, балки улар учун гуруҳли машғулотлар, ўйинлар, рақслар ҳам уюштирилади.

Болалар ўртасида олиб бориладиган мактабдан ташқари жисмоний тарбия ишларини уй-жой бошқармалари ҳам ўтказадилар. Ота-оналар болалар билан биргаликда уй-жой бошқармаси ходимларининг кўмагида доимо ишлаб турувчи спорт майдонлари барпо қиладилар (ёзда кўкаламзорлаштирадилар ва уларни машғулотлар, ўйин ва кўнгил очишлар учун мослайдилар). Бу ишда кўнгилли спорт жамиятлари, ёшлар ташкилотлари, касаба уюшмалари, шунингдек, мактаб катта ёрдам кўрса тиши мумкин.

Турар жойларда қуйидагилар ташкил этилиши мумкин: эр-талабки бадантарбия машғулотлари, спортнинг ҳар хил турлари бўйича гуруҳ, шўъба ёки команда машғулотлари: спорт мусобақалари (бир уй болалари ўртасида, бир уй-жой бошқармасига қарашли бир неча уй командалари ўртасида, шунингдек, бир уй-жой бошқармаси билан иккинчи уй-жой бошқармаси командаси, район, шаҳар мусобақаларида қатнашувчи уй-жой бошқармаси командалари ўртасида; туристик сафар, сайрлар, сув ҳавзаларига бориш.

Турар жойлардаги жисмоний тарбия ва спорт ишларига раҳбарлик қилиш учун жисмоний тарбия кенгаши тузилади ёки сайланади. Кенгаш таркибига ёшлар қўмитасидан вакиллар, спорт-

чилар, ота-оналар киритилиши керак. Турар жойдаги ишнинг услубий маркази мактаб бўлмоғи лозим. Шуъбалар, гуруҳлар, командаларга раҳбарлик қилишга тажрибали ва билимдон ота-оналар, спортчи-разрядчилар, жамоатчи инструктор (йўриқчи)-лар жалб этилиши керак.

Ёзда ёзги майдонлар ва ўқувчилар оромгоҳларида (шаҳардан ташқарида ва шаҳарда) болалар билан катта ишлар олиб борилади. Ёзги майдонларда турли кундалик оммавий бадантарбия ва спорт тадбирлари ўтказилади. Кундалик тадбирга ўйинлар, сайрлар, сув ва қуёш ваннасини олиш, чўмилиш ёки душ қабул қилиш, экскурсия, сафарга чиқиш, бадантарбия чиқишлари ва спорт мусобақаларига тайёргарликлар киради.

Ёзги майдонларда бадантарбия иши етакчи ўрин эгаллайди. Чунки ёзда соғломлаштириш вазифалари асосий ҳисобланади. Бу иш бошқа ҳар хил ишлар билан бирга қўшиб олиб борилиши керак.

**Ўқувчилар оромгоҳлари.** Болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ишларини олиб бориш учун энг қулай шароит шаҳар ёки район ташқарисидаги ўқувчилар оромгоҳларида яратилади. Оромгоҳлар болаларнинг ёзги дам олишини ташкил этишнинг энг яхши шаклидир. Очиқ ҳавода деярли кеча-кундуз бўлиш, кундалик режимга қатъий риоя қилиш, батартиб овқатланиш, жисмоний меҳнат ва бадантарбия машғулотлари, ўйинлар, қўшиқ айтиш, қуёш ва ҳаво ванналарини қабул қилиш, сувда чўмилиш — болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, улар организмни чиниқтириш ва жамоанинг жипслашувига ёрдам берувчи омиллардир.

Ўқувчилар оромгоҳларидаги оммавий бадантарбия ва спорт ишларининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

а) ўқувчиларни кундалик эрталабки бадантарбия машғулотларига жалб қилиш;

б) мактабдаги бадантарбия дарсларида олинган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш;

в) залда ёки унча катта бўлмаган спорт майдонида бериб бўлмайдиган, хусусан, сузиш, ўйинлар, жойларда бажариладиган машқларга доир билим ва малакаларни сингдириш;

г) ўқувчиларнинг бадантарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга қизиқишларини ошириш;

д) ўқувчиларда гигиеник малакаларнинг тарбияланишига ёрдам бериш.



Болаларнинг ўқувчилар оромгоҳларида нисбатан қисқа муддатда бўлиши барча раҳбарларга оромгоҳдаги йшни тайёрлашга алоҳида масъулият билан қараш мажбуриятини юклайди.

Иш режаси оромгоҳга борилгунча тайёрланиши керак. Биринчи навбатда, оромгоҳ худудига етиб келгунча бадантарбия йўриқчиси ва ўқувчилар сардори раҳбарлигида катта тайёргарлик ишлари амалга оширилиши лозим: бадантарбия учун, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика машғулотлари учун жой танланади ҳам жиҳозланади, чўмилиш жойи белгиланади ва тартибга келтирилади.

Оромгоҳга борилгунга қадар ўқувчиларнинг таркиби, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, спортга қизиқишлари, чўмила олиш кўникмалари аниқланади. Ҳар бир навбат учун тузилган иш режаси (бу навбат икки-учта бўлади), кундалик эрталабки бадантарбия, звено ва отрядларда ўйин, бадантарбия, енгил атлетика ва сузиш машғулотларини, оромгоҳ спартакиадаси, сайрлар, экскурсиялар, сафарлар, ўқувчилар оромгоҳининг очилиши ва ёпилиши пайтидаги жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш, албатта, кўзда тутилади.

Кун тартибида ҳар куни ҳаво ва қуёш ваннасини қабул қилиш белгиланган. Мазкур тадбирлар врач томонидан ўта индивидуал равишда тайинланади. Уларни амалга ошириш жараёнини тиббиёт ҳамшираси назорат қилиб туриши керак. Жисмоний тарбия раҳбари ўз иш режасида болалар билан жисмоний тарбиянинг аҳамияти, республикамиз спортчиларининг ютуқлари ҳақида суҳбат ўтказишни белгилайди. Оромгоҳдаги кўргазмали чиқишларга, иложи бўлса, спорт усталари, разрядли спортчилар, спорт мактаблари ўқувчиларини жалб этиш керак. Бунда ўқувчилар оромгоҳини оталиққа олган касаба уюшмасининг кўнгилли спорт жамияти кенгаши ёрдам кўрсатиши мумкин.

Эрталабки бадантарбия ҳар куни уйқудан турилгач, ҳар бир отряд учун махсус ажратилган жойда, ёмғир ёғаётган бўлса, бинода (деразаларни очиб қўйиб) ўтказилади. Ҳар бир ўқувчи сафланишга ортиқча вақт сарфламаслик учун ўз жойини билиши керак.

Одатда, болалар звено-звено бўлиб, биттадан колоннага сафланадилар (звено сардорлари олдинда туради). Қиз ва ўғил болалар биргаликда шуғулланиладилар. Эрталабки бадантарбия ҳар бир отрядда алоҳида ўтказилади, унга отряд сардори раҳбарлик қилади.

Бадантарбияни мусиқа жўрлигида ўтказишнинг катта аҳамияти бор. Турли ёш гуруҳларига мўлжалланган эрталабки бадантарбия машқлари мажмуаси олдиндан, ҳар бир навбатга учтадан қилиб тузилади. Бадантарбия юриш билан бошланади, ундан сўнг олти-еттита машқ бажарилади. Биринчи машқ, одатда, «тортилиш», «чўзилиш» характерида бўлиб, секин суръатда бажарилади. Ундан сўнг чўккайиб, энгашиб, гавдани буриб, қўл ва оёқларни силтаб бажариладиган машқлар амалга оширилади.

Мажмуа охирида сакраш, югуриш ёки тинчлантирувчи ўйинлар ўтказилади. Машғулот мусиқа ёки қўшиқ остида сафда юриш билан тугалланади. Машқлар буюмлар билан ва буюмларсиз ўтказилиши мумкин.

Машқларни ўтказишда тўғри нафас олишга олоҳида эътибор берилади. Звено ва отрядлардаги ўйин, гимнастика, энгил атлетика ва сузиш машғулотлари ҳафтасига уч-тўрт марта ўтказилади. Уларга отряд сардорлари ёки бадантарбия йўриқчилари раҳбарлик қиладилар.

Агар оромгоҳда катта ёшли ўқувчилар бўлса, бундай ҳолда кичик ёшдаги ўқувчилар йўриқчи раҳбар қилиб тайинланиши мумкин. Бадантарбия раҳбари уларга тегишли йўл-йўриқ беради.

Ўйин, гимнастика ва энгил атлетика машғулотлари малака ва кўникмаларини такомиллаштиришга оид махсус машғулотларда ҳам, чиқишлар ва мусобақаларга тайёрланиш пайтида ҳам ўтказилади.

Оромгоҳдаги бадантарбия машғулотлари мактабдаги машғулотлардан бирмунча фарқ қилади. Бу ерда қуйидаги амалий кўникмаларни шакллантиришга катта эътибор берилади: тўғри ва эгри-бугри сўқмоқда, тўсиқлар ошиб, жой ва тўсатдан бериладиган сигналдан фойдаланиш билан боғлиқ бўлган қўшимча топшириқларни бажарган ҳолда юриш ва югуриш, табиий тўсиқлардан (ариқчалар, йиқилган дарахтлар, буталардан) сакраш. Оромгоҳда арқон ёки ипга, тик тепалик ёхуд дарахт танасига тирмашиб чиқишга ўргатишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Табиий шароитда қуйидаги мувозанат сақлаш машқлари ўтказилади: зовур устига қўйилган ёғочдан ўтиш, ариқдан тошма-тош сакраб ўтиш.

Кўпроқ маҳаллий шароитда ўйналадиган миллий ўйинларга кенг ўрин берилади. Ўқувчилар оромгоҳида болаларни ўйин

шаклида сигнализация ва компас билан таништириш имкони туғилади.

Сузишга ўргатиш ўқувчилар оромгоҳидаги бадантарбия ишининг энг муҳим вазифаларидан биридир. Сузишга ўргатишда оромгоҳга борилгунча, тайёрланиб қўйиладиган доска (ёғоч)лардан фойдаланилади. Ёғочнинг узунлиги 60-60 см, эни 30-40 см, қалинлиги 6-10 см. У силлиқ қилиб рандаланган ва учлари тўмтоқ бўлиши лозим. Сузишга ўргатишни тоза сувли, тобора саёзланиб борадиган ҳовузларда ўтказиш керак. Оқимнинг тезлиги 0,5 секунддан ошмаслиги даркор.

Ҳовуз ёки анҳор тубида шикастлантирувчи дарахт илдизлари, тахта тўсиқлар, учи ўткир тошлар, шиша синиқлари ва бошқа буюмлар бўлмаслиги лозим. Сузиш жойини танлаётиб, анҳорни синчиклаб кўздан кечириш, унинг чуқурлигини ўлчаш керак. Ўқув машғулот ўтказиладиган жой чегараланиши ва яхшилаб белгилаб қўйилиши лозим. Яхшиси, ҳовуз тубигача қоқилган қоziқлар билан чегаралагани маъқул. Уларнинг учи тахтачалар билан бирлаштирилади. Анҳор ёки ҳовузнинг чуқурлиги 90 см. дан ошмаслиги даркор. Сузишга ўргатиш жойида врач ёки тиббиёт ҳамшираси, навбатчи тушган қайиқ ва чўкаётганларни қутқазиш воситалари (қутқариш чамбараги, арқон ва бошқалар) тайёр туриши лозим.

Сузишга ўргатиш жойидаги сувнинг сифати санитария-гигиена талабларига жавоб бериши керак. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган сузиш машғулоти ҳарорати 20°С дан кам бўлмаган сувда ўтказилади. Дастлабки машғулотларда 5 дақиқа, кейинчалик эса 15 дақиқача сувда бўлинади. Сузиш машғулотларини жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки сузиш бўйича йўриқчи олиб бориши керак.

Сузиш машғулотлари, одатда, соғломлаштириш тадбирларига ажратилган соатларда ўтказилади. Жуда иссиқ ҳавода машғулотларни кунига икки марта ўтказиш мумкин.

Ўқувчилар оромгоҳидаги спорт ишининг қизиқарли шакллари билан бири бошқа оромгоҳ билан ўтказиладиган ўртоқлик учрашувларидир. Бундай учрашувлар дастурига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, энгил атлетикага оид мусобақалар, гимнастика чиқишлари, спорт КВНлари ва бошқалар киритилиши мумкин.

Ўқувчилар оромгоҳи спартакиадаси, одатда, кейинги навбатнинг иккинчи ярмида ўтказилади ва умуморомгоҳ жисмо-

ний тарбия байрамидаги финал мусобақалар ва чиқишлар билан тугалланади (оромгоҳ ёпилишига икки-уч кун қолганда).

Кичик ёшдаги ўқувчиларга мўлжалланган оромгоҳ спартакиадаси дастурига энгил атлетика ва ўйин мусобақалари кирилади.

Дастлабки мусобақалар звенолар ичида, кейин отрядлардаги звенолар ўртасида, сўнг эса отрядлар ўртасида ўтказилади. Яқунловчи жисмоний тарбия байрамида парад, оммавий гимнастика чиқишлари ва энг яхши звенолар ҳамда отрядларнинг финал учрашувлари ўтказилади. Спартакиада голиблари аниқланади. Спартакиада режаси олдиндан — оромгоҳ иш бошлангунча тузилади ва оромгоҳга кейинги навбат келиб ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги аниқлангач, беш-олти кундан сўнг тўла тасдиқланади.

Спартакиадани ўтказишда оромгоҳ ўқувчилар фаоллари, уларнинг сардорлари, тарбиячилар иштирок этадилар. Оромгоҳ бошлиғи спартакиадага умумий раҳбарлик қилади. Мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказишга бадантарбия раҳбари жавоб беради.

**Сайрлар, экскурсиялар, юришлар.** Ҳар бир ўқувчилар оромгоҳи сайрлар, экскурсиялар, юришлар ташкил қилиш учун катта имкониятларга эга. Оромгоҳга келгунча ўқувчилар сардорлари ёки тарбиячилар орасидан туристик юришлар ташкилотчиси тайинланади. У оромгоҳ атрофи билан батафсил танишиши, сайрлар, экскурсиялар ҳамда юришлар маршрутларини олдиндан белгилаб олиши лозим. Болалар оромгоҳга келишгач, белгиланган маршрутлар география, биология, тарих ўқитувчилари томонидан тасдиқланиши лозим. Сўнг оромгоҳ атрофининг маршрутлари кўрсатилган харитаси тузилади. У ўқувчилар хонасига илиб қўйилади.

I-II синф ўқувчилари билан 1,5-2 соат давом этадиган кичик сайрлар ўтказилади. Ундан мақсад теварак-атроф ва диққатга сазовор жойлар билан танишиш, гул ва мевалар териш, ўрмон ҳаётини кузатиш ва ҳоказо. Сайрлар тарбиячилар ёки ўқувчилар сардорлари томонидан ўтказилади. Сайрлар вақтида болалар дам олишади, дам олиш вақтида қўшиқ айтадилар, ўйнайдилар, катталарнинг ҳикояларини тинглайдилар. 3-синф ўқувчилари билан сайрлардан ташқари 3-4 соат давом этадиган экскурсиялар ҳам ўтказилади. Экскурсиялар вақтида, юқорида

кўрсатиб ўтилганлардан ташқари, коллекциялар, гербарийлар тўплаш, жойни харита ва компас ёрдамида мўлжаллаш ўтказилади, ўйинлар ташкил қилинади.

Оромгоҳда, сайрлар ва экскурсиялардан ташқари, бир кунлик ва икки кунлик туристик юришлар ҳам ўтказилиши мумкин. Уларга фақат жисмонан бақувват ва машқ қилган болалар қўйилади. Улар юришга тайёрланиш жараёнида ҳар бири 3-4 соат давом этадиган бир неча экскурсияларда қатнашадилар.

Юриш маршрути ва жадвали унинг олдига қўйилган мақсадни ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилади. Юриш раҳбари йўлда юришга, дам олишга (унга овқатланиш ҳам киради), юришнинг асосий вазифасини бажаришга ҳамда топшириқ ва ўйинларни ўтказишга кетадиган вақтни ҳисобга олади.

Юриш олдидан катта тайёргарлик кўрилади. Ўқувчилар гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳ муайян бир вазифани бажаради, овқат тайёрлайди, гулхан ёқади, бахтсиз ҳол рўй берганда, биринчи ёрдам кўрсатади ва ҳоказо. Бундан ташқари, гербарий ва коллекциялар йиғиш учун йўлни қайд этиш, ўтилган маршрутни ёзиб бориш ва бошқалар учун ҳам гуруҳлар тузилади. Юриш раҳбари тайёргарлик жараёнида ўқувчилар билан бир неча машғулот ўтказилади. Уларда юришда ўзини туттиш қоидалари кўриб чиқилади ва қатнашчиларнинг вазифалари аниқланади. 20-25 киши бўлиб чиқилганда ўқувчилар раҳбари, врач ёки тиббиёт ҳамшираси ҳам бирга боради.

**Байрамлар.** Ўқувчи оромгоҳидаги ҳар бир навбатда иккита умумий байрам ўтказилади. Биринчи байрам оромгоҳнинг очилишига, иккинчиси унинг ёпилишига бағишланади. Оромгоҳнинг очилиши болалар келгач, уч-тўрт кундан кейин, ёпилиши навбат тугашига бир кун қолганда ўтказилади. Оромгоҳнинг очилишига бағишланган байрамга олдиндан тайёргарлик кўрилади. Оромгоҳга жўнашга икки-уч ҳафта қолганда, ўқувчилар сардори болалар билан танишади ва уларга байрамда чиқишлар қилишга тайёрланишни таклиф этади. Болалар бадий ва бадантарбия чиқишларини (ёзги майдонга ёки мактабда) тайёрлайдилар. Бадантарбия чиқишларининг дастурига эркин машқлар ва пирамидалар киритилади.

Бундан ташқари, оммавий ўйинлар ва рақсларни ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун ўқувчилардан кичик гуруҳлар тузилади.

Оромгоҳнинг ёпилишига бағишланган байрам эркин машқлар ва пирамидалардан ташқари, акробатика машқлари ва энг яхши гимнастикачи ҳамда энгил атлетикачиларнинг ютуқлари намойиш этилади.

Байрамга тайёргарлик болалар оромгоҳга келишгандан сўнг тезда бошланади.

Ўқувчилар оромгоҳида кун тартиби. Оромгоҳда ташкил этиладиган барча ишлар болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва организмини чиниқтириш учун ёрдам бериши керак.

Дам олиш, ҳузурбахш таъсир этишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири тўғри тузилган кун тартиби ҳисобланади. У врач ва оромгоҳ бошлиғи томонидан белгиланади ҳамда барча томонидан аниқ бажарилади.

Оромгоҳдаги намунавий кун тартиби	соат дақиқа
Уйқудан туриш	7.00
Бадантарбия	7.00-7.30
Ўринни йиғиштириш, ювиниш	7.30-7.50
Эрталабки линейка, байроқ кўтариш	7.50-8.10
Нонушта	8.10-8.20
Бўш вақт	8.20-9.00
Отряд ва звенолар иши, ижтимоий фойдали меҳнат	9.00-9.30
Қуёш ва ҳаво ваннасида тобланиш	9.30-11.30
Бўш вақт	11.30-12.30
Тушлик	12.30-13.00
Тушдан кейинги дам олиш	13.00-14.00
Чўмилиш	14.00-16.00
Тўгараклар иши, бадантарбия	16.00-16.30
Машғулотлар, ўйинлар, иккинчи марта чўмилиш, индивидуал машғулотлар	16.30-19.00
Кечки овқат, оммавий-маданий ишлар, кино кўриш, бадий ҳаваскорлик машғулотлари, ўйинлар	16.30-21.30
Кечки линейка, байроқ тушириш	21.30-22.45-22.00
Уйқуга тайёрланиш, сайр	21.45-22.00
Уйқу	22.00

Ёзги пайтда шаҳарда қолган ўқувчилар учун махсус оромгоҳлар ташкил қилинади. Шаҳар оромгоҳидаги иш барча оромгоҳлардаги каби бўлади, тартиб — линейка, байроқ кўтариш, режали иш олиб бориш, икки ёки уч маҳал овқатланиш. Шаҳар юромгоҳлари истироҳат боғларида, ўйингоҳларда, мактабларда жойлашади.

## **9Н БИРИНЧИ БОБ**

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ЖОЙИНИНГ ТҮЗИЛИШИ, ЖИҲОЗ ВА АСБОБЛАР**

Жисмоний тарбияга доир ўқув ва синфдан ташқари ишларни муваффақиятли амалга ошириш учун ўқув-спорт базаси — жисмоний тарбия билан шуғулланишга мослаштирилган мактаб, спорт майдони ва гимнастика зали ёки хонаси зарур.

### **СПОРТ МАЙДОНИ**

Спорт майдони мактабдан 40-50 метр нарида, деразалар бўлмаган томонида жойлашади. Шунда ўйин пайтидаги табиий шовқин мактабдаги машғулотларга халал бермайди.

Спорт майдони яқинида хандақлар, ахлат қутилари, ҳожатхона, ахлатхона ва ҳоказолар бўлмаслиги керак. Спорт майдони атрофида дарахт ва буталар ўтқазилади. Улар майдонни чангдан асрайди, соя беради ва ҳавони яхшилайти. Бундан ташқари, яшил ихота дарахтлари спорт майдонини безайди, уни янада кўркем қилади.

Спорт майдонида қуйидагилар жойлашади: узунлиги 60 м ва эни 5 метрли югуриш йўлкаси (тўппа-тўғри), узунликка ва баландликка сакраш жойи, гимнастика шаҳарчаси, ўйинлар ва машқлар жойи.

Югуриш йўлаклари текис, майсалардан ҳоли бўлиши керак. Бунинг учун ер 10-15 см чуқурликда қазилади, тош, чўп, сопол, шиша синиқлари териб олинади, текисланади ва қум билан тўлдирилади, сўнг усти хаскаш билан текисланади. Шундан сўнг сув билан ҳўлланиб, йўл текислагич ғалтак билан текисланади ёки шиббалаанади. Югуриш йўлаги теп-текис, чизик ёки нуқтали (узун) чизик билан белгиланган бўлади, ҳар бирининг эни



1,25 м. Чизиқлар эни 50 см бўлиб, оҳак эритмаси ёки бўр билан ҳосил қилинади. Бундан ташқари, йўлакда старт ва финиш, шунингдек, 30,40,50,60 метр белгилари аниқ қилиб чизилади.

Узунликка сакраш жойи майдонда шундай жойлашиши керак-ки, югуриб келинаётганда қуёш кўзни қамаштирмасин. Узунликка сакраш учун югуриш йўлаги ва хандақ жиҳозланади. Энг яхшиси, югуриш йўлаги жанубдан шимолга йўналган бўлсин. Йўлакнинг узунлиги 20-25 м, кенглиги 1-1,5 м бўлиши керак. У югуриш йўлаги каби ҳосил қилинади. Сакраш хандагининг чуқурлиги 40-50 см, узунлиги 6 метр ва эни 3 м бўлиб, у қум билан тўлдирилади. Ҳаддан 1 метр узоқликда, югуриш йўлаги томониған ер билан барабар қилиб сакраш тахтаси ўрнатилади. Тахтачанинг узунлиги 1,25 м, эни 0,2 м, қалинлиги 0,1 м бўлади. Тахта оқ рангга бўялади.

Баландликка сакраш жойи — шундай жойлаштириладики, ўқувчи хоҳлаган томондан югуриб келиб арқон ёки планкани кўра олсин. Агар баландликка сакраш хандаги узунасига шарқдан ғарбга йўналган бўлса, қулай ҳисобланади. Баландликка сакрашда узунликка сакраш учун мўлжалланган хандақдан фойдаланиш мумкин.

Баландликка сакрашдаги югуриш жойи — югуриб келиш сектори текис майдондан иборат бўлиб, у ҳам югуриш йўлаги каби ҳосил қилинади. Секторнинг радиуси 10-12 см, бурчаги 130-140 бўлади.

Баландликка сакраш учун устун, планка ёки арқон керак. Агар баландликка сакраш хандаги узунликка сакраш хандагидан бўлак жойлашган бўлса, бундай ҳолда устунлар ерга кўмилади. Агар баландликка ва узунликка сакраш бир хандақда ўтказилса, унда сакраш устунни кўчма бўлиши лозим.

Сакраш устунлари хандақнинг югуриб келинадиган томони четига, бир-биридан 3,5-4 метр узоқликда қўйилади. Устунларнинг баландлиги 150-160 см бўлиши керак. Устунлар 40 см баландликдан бошлаб чўп тиқиб қўйиш учун 5 см дан тешилади. Чўшларга ура томондан планка ёки ип тортилиб, уларнинг учи га қум тўлдирилган халтача ёки кичик тўлдирма тўп илиб қўйилади. Баландликка ва узунликка сакраш вақтида хандақнинг болалар тушадиган жойи юмшатиб турилади.

Гимнастика шаҳарчаси нарвонлар, хода, арқон, ҳалқа, гимнастика ёғочи, гимнастика девори ва яккачўшлардан иборат бўлади.

Ерга кўмилган иккита устунга темир таёқ қўйиб ҳосил қилинган чорчўп гимнастика шаҳарчасининг асоси ҳисобланади. Устунларнинг диаметри 3,5-4 метр. Улар ерга 1,2-1,5 метр чуқурликда кўмилади. Устунлар чиримаслиги учун уларнинг учи қуйдирилиб, қора ёғга ботириб олинади. Устунларни кўмишда ўралар синиқ гишт, тош, шағал билан зич қилиб шиббалаанади. Якка чўп (узунлиги 5-5,5м) устунларга темир хомутлар ёрдамшда мустаҳкамланади. Якка чўпларга юқори томондан икки гайка ва шайба билан мустаҳкамланиб қўйиладиган илгаклар ўтказилади. Бу илгакларга лангар чўплар, арқонлар ва ҳалқалар осилади. Лангар чўплар шамшод, шумтол ёки қайин дарахтидан ясалади. Лангар чўпнинг диаметри 50 мм: арқонники эса 40 мм.

Яккачўпнинг бир ёки иккала томонидан қия нарвонлар — скоболар билан бириктириб қўйилади. Улар шамшод, шумтол ёки қайиндан ясалади (тахтачаси 10x4 см, зинапояларнинг узунлиги 48 см ва унинг қирқими 35мм). Нарвоннинг узунлиги чорчўпнинг баландлигига боғлиқ. Нарвон 50-55 градус қияликда ўрнатилади. Токчалар оралиғи 45 см, зинапоялар оралиғи эса 25 см.

Гимнастика шаҳарчасидаги чорчўпнинг устунларига, унинг майдонда жойлашишига қараб, яккачўп, гимнастика ёғочи ва гимнастика девори ўрнатилади. Қуйи яккачўп 130-150 см баландликда ўрнатилади. Яккачўп ўқининг узунлиги 2-2,5м, диаметри 25-30 мм бўлади. Гимнастика ёғочи мувозанат сақлаш, таяниш ва ошиб ўтиш машқларини бажариш мумкин бўлган нарсадир. У дарахт ёғочи ва иккита тагликдан иборат. Ёғочнинг узунлиги 5 м, баландлиги 16 см, юқориги ва пастки қисмининг кенглиги 10 см, ўрта қисмининг кенглиги 14 см. Ёғочнинг барча қирралари яхшилаб тўмтоқлантирилади.

Ёғоч учун тагликлар доимий баландликка эга ёки баландликни ўзгартириб туриш учун ўзгартириладиган бўлиши мумкин. Дастлабки машқларда 40 см баландлик қўлланади, ёғочнинг мусобақалар учун энг юқори баландлиги 120 см. дир.

Гимнастика девори бир неча бўлимдан иборат бўлади. Ҳар бир бўлим вертикал устунлар ва горизонтал рейкалардан иборат. Устунлар қарағайдан ясаиб, уларнинг баландлиги 2,5-3м, эни 16 см, қалинлиги 3 см бўлади. Устунларнинг олди томонидан рейкалар учун жой қирқилади. Рейкалар устунларга шуруплар ёрдамида қотирилади, сўнг устунларга планкалар шуруплар билан мустаҳкамланади.

Рейкалар қайин ёки шамшод дарахтидан ясалади. Улар овал шаклида бўлиб, кесишув ҳажми 35-28 миллиметрدير. Устунлар орасидаги масофа 80-85 см, рейкалар орасидаги масофа 11-12 сантиметрدير. Пастки рейка полдан 15 см баландликка ўрнатилади. Иккинчи ва учинчи рейка ораси, юқоридан ҳисобланганда, 40 см бўлади. Юқоридан иккинчи ва тўртинчи рейкалар бошқаларга қараганда устунга 3,5-4 см чуқурроқ киргизилади. Шунда рейкаларга осилганда билакларга ботмайди, деворга орқа билан осилганда бошнинг тўғри туришига халақит бермайди.

Гимнастика девори ёғоч тахталарга металл учбурчаклар билан қотирилади, тахталар эса, ўз навбатида, устунларга мустаҳкамланади (пастки тахтача ердан 50-60 см баландликда, юқоридаги тахтача эса 2-2,25 см баландликда бўлади).

Яккачўп нарвон, ёғоч, лангарчўп, арқон ва ҳалқалар остида кум ва қипиққа тўлдирилган хандақлар бўлиши керак.

Ўйинлар ва машқлар жойи текис ва чим билан қопланган тоза майдон бўлиб, унинг кўлами бошланғич мактаб дастуридаги ҳар қандай ўйинни ўтказиш имконини бериши керак.

## **ГИМНАСТИКА ЗАЛИНИ ТАХМИНИЙ ЖИҲОЗЛАШ**

Бинодаги гимнастика ва ўйин машғулоти, одатда, спорт залида ёки мослаштирилган жойлар (коридорлар, рекреацион заллар ёки махсус ажратилган синф хоналари)да ўтказилади. Бунда асосий эътибор бу жойлардаги спорт жиҳозлари ва инвентарнинг жойлашишига қаратилади.

Гимнастика девори, иложи борича, кўп равоқли қилиб қурилади. У дераза рўпарасидаги деворга маҳкамланади. Гимнастика скамейкалари дераза бўйлаб қўйилади. Лангар чўплар ва йўғон арқонлар, нишон гимнастика тўшаклари, сакраш устунлари, гимнастика ёғочи, снарядлар ва бошқалар муайян бир жойда туриши керак. Деразалар ҳимоя тўри билан тўсилади, электр чироқлари сим тўр билан ўралади.

Гимнастика скамейкалари тўрттадан кам бўлмаслиги керак. Улар қарағай ёки қайиндан ясалади (қарағайдан ясалгани энгил-

роқ бўлади). Скамейка — доска, оёқлар ва оёқларни бирлаштириб турувчи тахталардан иборат. Досканинг узунлиги 4 м, эни 25 см, қалинлиги 4 см. Скамейканинг оёқлари доска четидан 30-35 см нарида жойлашган бўлиб, уларнинг баландлиги 22-25 см бўлади (маҳкамроқ туриши учун уларнинг қуйи қисми кенгроқ қилинади). Оёқлар тахталар билан бириктирилади. Уларнинг ўлчами узунлиги 3м х60см, баландлиги 7-8 см, кенглиги 5-5,5 см.

Скамейкадан қия текисликка тирмашиш воситаси сифатида фойдаланиш учун унинг бир учидан иккита илгак қилинади. Улар ёрдамида скамейкани гимнастика деворига осиб мумкин.

Залда баландликка сакраш учун икки жуфт устун туриши керак. Арқон ва лангарчўшлар чиқариб олиндиған қилиб ўрна-тилади. Улар зал шипининг тўсинига маҳкамланади.

Нишон щит (қалқон)лари тўрт-олтита бўлиши керак. Улар фанер ёки қалин картондан 1х1 ҳажмдаги чорчўпга михланади. Ўқув щитларининг марказидан диаметри 40 см бўлган тешик очилади. Мусобақаларга мўлжалланган щит диаметри 20,40,60,80,100см бўлган устма-уст доиралардан иборат қилиб ясалади. Щитлар девор ёки гимнастика деворига керакли баландликка осилади. Бадантарбия машғулотлари учун махсус ажратилган биноларда щитлар деворга чизилиши ҳам мумкин, лекин бундай щитларнинг камчилиги шундаки, уларни жойидан кўчириб бўлмайди. Ҳар бир мактаб камида 40 та гимнастика таёқчасига эга бўлиши керак. Улар қайин, шамшод ёки шумтолдан яса-лади. Уларнинг ўлчами узунлиги 80 см, диаметри 22-25мм. Таёқчаларнинг учи тўмтоқ қилиб ясалади, яхшилаб тозаланadi. Улар деворга маҳкамланган қутиларда сақланади (ящикнинг ўлчам узунлиги 100 см, эни 18 см, баландлиги 50-55 см).

Мактаб, шунингдек, 40 та калта арғамчига ҳам эга бўлиши керак. Арғамчилар сотиб олинади ёки ўқувчиларнинг кучи билан диаметри 6-8 мм ва узунлиги 1,5-1,8 м бўлган ипдан ясалади. Ундан ташқари, узунлиги 3,5-4 м ва диаметри 10-12 мм бўлган уч-тўртта узун арғамчи ҳам бўлиши керак. 1-1,5 кг оғирликдаги ўртача тўлдирма тўшлар сотиб олинади ёки уларни ўқувчиларнинг ўзлари ясайдилар. Бундай тўшлардан камида 10 дона бўлиши лозим. Кичик тўлдирма тўшларни ўқувчиларнинг ўзлари чиройли қилиб ясашлари мумкин. Улар камида 40 дона бўлиши керак. Тўлдирма тўп хас, жун, пахта, латта-путта тўлдирилган қалин материал ёки теридан иборат.

Мактабда гимнастика тўшаклари бўлиши керак (камиди икки дона). Улар турган жойдан сакрашда, баландликка ва баландликдан сакраш, мувозанат сақлаш ва бошқа машқларни бажаришда асқотади. Тўшаклар сотиб олинади. Акробатика машғулотлари учун тўшаклар зарур. Сакраш учун ёғоч кўприкчалар керак. Кўприкчанинг ўлчами: узунлиги 100 см, баландлиги — 10 см. Кўприкчанинг юқори томонига чуқурчали ва рельефли резина қоқилади. Кўприкча полда сирғалмаслиги учун унинг остига ҳам резин қоқилади.

Ўйинчоқ гранаталар ўқувчилар кучи билан тайёрланади. Улар қайин, шумтол, дуб ёки зарангдан ясалади, ҳар бирининг оғирлиги 200-250 гр бўлади. Уларнинг ўлчами: узунлиги — 24 см, корпус (тана)нинг диаметри — 4,5 см. Мактабда 10-20 та ўйинчоқ граната бўлиши керак.

Узунлиги — 30 см ва диаметри 3см бўлган эстафета таёқчаларини ўқувчиларнинг ўзлари ясайдилар. Мактабдаги гимнастика чиқишлари ва ўйинлари учун бир хил ҳамда турли хил рангдаги байроқчаларга эга бўлиши лозим. Байроқча дастасининг узунлиги — 30 см, диаметри — 2,5 см бўлади. Байроқча тўғри бурчакли /22x15/ см ёки уч бурчакли бўлиши керак.

Машғулотлар учун керакли бўладиган барча майда инвентарлар болалар томонидан ўқитувчилар раҳбарлиги остида қўл меҳнати дарсларида, «Моҳир қўллар» тўғарагида, шунингдек, уйда ясалади.

## АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Истиқлол йўли: муаммолар ва режалар. XII чақириқ Ўзб. Республикаси олий кенгашининг X сессиясида 1992 йил 2 ва 3 июлда сўзланган нутқ. Т. Ўзбекистон, 1992. 31 б.

2. Каримов И.А. Ўн иккинчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгаши навбатдан ташқари тўққизинчи сессиясидаги нутқ. Халқ таълими. Т. 1992. й №3 б. 1-4

3. Каримов И.А. Янги уй қурмай туриб, эскисини бузманг. «Комсомолская правда» саволлариغا жавоблар. Хорижий мухбирлар билан суҳбат. Т. Ўзбекистон, 1993. 112 б.

4. Каримов И.А. Ўзбекистон: миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура. Т. Ўзбекистон, 1993. 77 б.

5. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. Т. Ўзбекистон, 1997. 137,138,326 б.

6. Введение в террию физической культуры. Учеб. пособие для ин-тов физ.культ. (Под ред. П.П. Матвеева) — М. ФИС, 1983-6-12 б.

7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. М. Просвещение, 1969. 239 б.

8. Жисмоний тарбия тарихи. В.В. Столбов таҳ. остида. Т. 1970. 12 б

9. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. I том. Проф. А.Д. Нобиков ва П.П. Матвеев умумий таҳрири остида. Жисмоний тарбия инст. студ. учун дарслик — Т. Ўқитувчи, 1975. 407 б.

10. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун (янги таҳрирда). Т. 2000

11. Жисмоний тарбия ва спорт лугати. I, II жилд. Ф.Н. Насриддинов ва А.Ш. Қосимов таҳр. остида. Т. УДЖТИ нашриёти, 1992-1993 б.

12. «Жисмоний тарбия ва спортда қўлланиладиган ўзбекча атамалар» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. Термиз. 1993. 109 б

13. Исмоилов Р., Шоломицкий Ю.С. Ўзбекистонда физкультура тарихи. Жисмоний тарбия институтлари ва педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув қўлланмаси. Т. Ўқитувчи, 1969. б. 3-23.

14. История физической культуры и спорта. Под общей ред. В.В. Столбова М. ФИС. 1983. б. 8-9.

15. Йўлдошева Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. Т. Ўқитувчи, 1992. 120 б.

16. Качашкин В.М. Жисмоний тарбия методикаси. Тўлдирилган 5-нашрдан таржима. Т. Ўқитувчи, 1982. 310 б.

17. Качашкин Б.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. 3-е изд, перераб. и доп. М. Просвещение, 1983.224

18. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Пед. ин-т студ. учун «Мактабгача тарбия педагогикаси ва психологияси» ихтисоси N 2110 бўйича дарслик. 3- тузатилган ва тўлдирилган нашр. тарж. Т. Ўқитувчи, 1988-292 б.

19. Кешишев Г.Л., Павлова Н.В., Покровский А.М., Шоломицкий Ю.С., Черимисин В.П. Жисмоний тарбия дарси материаллари (IX-X синф). Жисмоний тарбия ўқитувчилари учун. Т. Ўқитувчи. 1973. 160 б.

20. Кичик ёшдаги ўқувчилар учун умумривожлантирувчи машқлар. Методик қўлланма. Тузувчилар: М. Раҳимов, Т.С. Усмонхўжаев., Х.А. Мелиев. Т. 1992. 52 б.

21. Комплекс программа асосида жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш. Тузувчилар: Т.С. Усмонхўжаев., Т. Хайтов., Х.А. Мелиев Т. 1987. 29 б.

22. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.ФИС. 1971.

23. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста. М.ФИС, 1951. 42 б.

24. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. Сост. И.Н. Решаштенов. ФИС, 1987. 358 б.

25. Маҳкамжонов. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Умумтаълим мактаб. I-IV синф ўқитувчилари учун қўлл. Т. Ўқитувчи, 1986. 239 б.

26. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I тўплам. Ўзбекистон. ДЖТИ нашр. Т. 1993. б. 2.

27. Олти ёшлилар билан ишлашда жисмоний тарбия. Методик тавсиянома. Тузувчилар: М.Раҳимов., Т.С. Усмонхўжаев., Ф.Х. Хўжаев — 1989. 86 б.

28. Отаев А.К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т. Ўқитувчи, 1970. 6. 80-88.

29. Раҳимов Х. Особенности методики проведения уроков физической культуры на открытом воздухе в условиях жаркого климата в младших классах общеобразовательной школы. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М. 1984. с.21.

30. Раҳимов М. Организация и методика проведения уроков физической культуры в младших классах на открытом воздухе в условиях жаркого климата. Методическая пособие. Термиз. 1983. 45 б.

31. Раҳимов М., Усмонхўжаев Т.С. Мактабда жисмоний тарбия машғулотларини миллийлаштириш. Илмий методик тавсиялар. Т. 1992. 22 б.

32. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. N 2115 «Нач. воен. подготовки и физ. воспитание» N 1910. «Физ. культура» (Б.М. Шияна, Б.А. Ашмарина., Б.Н. Минаев и др). Под ред. Б.М. Шияна. — М. Просвещение, 1988. 224 б.

33. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. № 0303 «Физ. культура» с. 87. Б.А. Ашмарин., Ю.А. Виноградов., З.Н.Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарина -М. Просвещение, 1990, 87 б.

34. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т. Ибн Сино нашриёти, 1990, 352 б.

35. Физическая культура в школе. Методика уроков 1-3-классов. Под ред. П. Богданова. -М. Просвещение, 1971. 192 б.

36. Физическое воспитание в школе 4-10-классов Т.С. Усмонхўжаев С.Г. Арзуманов., Г.М. Сергеев и др. Т. Медицина, 1987. 543 б.

37. Хан А.Н. Теория урока физической культуры. Саратов, Изд. Саратовского унив-та, 1989, с. 6-9.

38. Хўжаев Ф.Х., Усмонхўжаев. Куни узайтирилган мактабларда жисмоний тарбия. Бошланғич синф ўқитув. ва куни узайтирилган гуруҳларнинг тарбиячилари учун қўлланма. Т. Медицина, 1987. 319 б.



## МУНДАРИЖА

Сўзбоши

### **БИРИНЧИ БЎЛИМ.**

Жисмоний тарбиянинг

назарий асослари ----- 5

### **БИРИНЧИ БОБ. Жисмоний**

тарбия тизими ----- 8

### **ИККИНЧИ БОБ. Жисмоний**

тарбия воситалари ----- 15

### **УЧИНЧИ БОБ. Таълим принциплари**

ва услублари. Ўргатиш босқичлари ----- 25

### **ТЎРТИНЧИ БОБ. Ҳаракат кўникмаси**

ва малакасини шакллантириш ҳамда  
уларнинг кичик мактаб ёшидаги  
болалар жисмоний ривожланиши  
учун аҳамияти ----- 43

### **ИККИНЧИ БЎЛИМ.**

Бошланғич синф ўқувчиларини

жисмоний тарбиялаш ва ўқитиш методикаси ----- 69

### **БЕШИНЧИ БОБ. Умумтаълим мактаблар**

I-IV синф ўқувчиларини жисмоний  
тарбиялаш дастурининг таҳлили ----- 69

### **ОЛТИНЧИ БОБ. Режалаштириш ва**

жисмоний тарбия бўйича ишларни  
ҳисобга олиш ----- 77

## **ЕТТИНЧИ БОБ.**

Дарс — мактабда жисмоний тарбия бўйича ишларнинг асосий шаклидир ----- 88

## **САККИЗИНЧИ БОБ. Кичик мактаб**

ўқувчилари кун тартибидаги соғломлаштириш-бадантарбия тадбирлари ----- 125

## **Тўққизинчи БОБ. Жисмоний**

тарбия бўйича синфдан ташқари ишлар ----- 131

## **Ўнинчи БОБ. Мактабдан**

ташқари жисмоний тарбия ва спорт ишлари ----- 141 +

## **Ўн биринчи БОБ. Жисмоний**

тарбия машғулотлари билан шуғулланиш жойининг тузилиши, жиҳоз ва анжомлар ----- 151

**АДАБИЁТЛАР** ----- 157

*Илмий нашр*

**МАМАРАЖАБ РАҲИМОВ  
БОЛТА ҚУЛТУРАЕВ**

**БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ  
ЎҚИТИШ НАЗАРИЯСИ ВА  
МЕТОДИКАСИ**

*Ўқув қўлланма*

**Муҳаррир С.Назаров  
Рассом С.Раззоқов  
Техник муҳаррир В.Демченко  
Мусахҳиҳ М.Худоёрова  
Компьютерда саҳифаловчи Н.Абдураҳмонова**

ИБ № 3542

Босишга рухсат этилди 21.05.2001. Бичими 84x108 1/32.  
Босма тобоғи 5,125. Адади 1000 нусха. Баҳоси келишилган нарҳда.  
Буюртма № 96

«Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа маркази 700113. Тошкент.  
Чилонзор-8, Қатортол, 60

