

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

Отабек Раҳматов, Самижон Ҳамроев

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ
ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА
МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН
ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДИКАСИ
(5-9 синфлар мисолида)**

УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

Навоий – 2012

Тузувчилар:

Отабек Раҳматов, Самижон Ҳамроев

Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикаси (5-9 синфлар мисолида)

Услубий қўлланма/НавДПИ, 2012 й. 68 бет

Такризчилар: А.Қ.Нуруллаев – педагогика фанлари номзоди;
Ф.Ф.Рахмонов – катта ўқитувчи.

Ушбу эътиборингизга ҳавола этилаётган услубий қўлланмада жисмоний маданият ва спортнинг ҳозирги замон технологияси асосида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб, умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини шакллантириш, жисмоний ва руҳий даражасининг ривожланиши ҳамда ўз ҳаракатларини ўзи бошқариш қобилиятларини ривожлантиришга эътибор қаратилган. Бу каби жиҳатларни илмий – назарий жиҳатдан ифодалаш мазкур услубий қўлланманинг мазмунини ташкил этиб, умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, жисмоний маданият ва спорт йўналишида таълим олувчи талаба-ёшларга мўлжалланган бўлиб, уларнинг мустақил илмий изланишида амалий ёрдам берувчи восита сифатида хизмат қилади.

Таклиф ва фикр-мулоҳазаларни қуйидаги манзилга юборишингизни илтимос қиламиз:

Навоий шаҳри, НавДПИ, Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси. Электрон манзил: Otabek.Rahmatov@inbox.ru

Муаллифлар олдиндан ушбу услубий қўлланмани тайёрлашда яқиндан ёрдам берган Навоий давлат педагогика институти ректори, Илмий кенгаши раиси, профессор Х.И.Ибрагимовга ва илмий кенгаш аъзоларига ўз миннатдорчиликларини билдиради.

Услубий қўлланма Навоий давлат педагогика институти Илмий услубий кенгашининг 2012 йил 6 июл 10-сонли йиғилишида муҳокама қилинган ва чоп этиш учун нашрга тавсия этилган.

©Навоий давлат педагогика институти

© О.Ў.Раҳматов, С.С.Ҳамроев.

**Ҳар қандай миллатнинг равнақи,
умумбашарият тарихида тутган
ўрни, мавқеи ва шуҳрати бевосита
ўз фарзандларининг ақлий ва
жисмоний етуқлигига боғлиқдир.
И.А.Каримов**

Кириш

Мустақилликнинг қўлга киритилиши, унинг шонли тарихига зарҳал ҳарфлар билан битилиши билан бирга унинг бугунги қиёфасини янада бойитди. Ривожланган мамлакатларнинг юртимизни мустақил мамлакат сифатида тан олиши жаҳон миқёсида унинг обрў-эътиборини янада оширди. Сиёсат, иқтисод, фан, таълим, маданият ва спорт соҳасида биз дунёни танидик, дунё эса бизни... Тарихимиз, миллий-маънавий меросимиз, динимиз, қадриятларимиз қайтадан тикланди. Мадҳиямиз халқаро майдонларда янграб, обрўйимиз, шаънимиз саналмиш байроғимиз нуфузли доираларда ҳилпирай бошлади.

Ҳар бир мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий соҳада эришган ютуқларини сарҳисоб этиш билан унинг ички ва ташқи салоҳиятига баҳо берса бўлади. Мустақил ўзбек заминининг ҳар бир соҳада қўлга киритган муваффақиятлари замирида Ватаннинг турли сарҳадларида истиқомат қилаётган инсонларнинг меҳнатлари, фидойилиги, бой ва юксак интеллектуал билими, жисмоний қобилиятлари мужассамдир. Шу маънода мамлакатимизнинг биргина спорт соҳасида эришган муваффақиятлари оламшумул аҳамият касб этади.

Мустақилликни қўлга киритган дастлабки кунларимизданок мамлакатимиз Президенти соғлом авлодни вояга етказиш ишига ўз эътиборини қаратди. 1992 йилнинг 14 январида “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги Ўзбекистон республикаси Қонунининг қабул қилиниши бу борадаги дастлабки қадамлардан дейиш мумкин. Ўша йилнинг 21 январида Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси ташкил этилди ва 1993 йил сентябрь ойида ўтказилган Халқаро Олимпия қўмитасининг 101-сессиясида Ўзбекистон Республикаси ушбу нуфузли ташкилотнинг тенг ҳуқуқли аъзосига айланди. Ўзбек спортчилари Олимпия ўйинларида мустақил жамоа сифатида иштирок этишлари учун имкониятлар эшиги очилди.

1992 йили шахмат бўйича терма жамоамиз аъзолари Филиппин пойтахти Манилада бўлиб ўтган 30-Бутунжаҳон шахмат олимпиадасида умумжамоа ҳисобида кумуш медални қўлга киритди.

Ўзлигини таниган, англаган халқ энг аввало эътиборни ёшлар тарбияси ва уларнинг камоли йўлига қаратади. Чунки қонида ғайрат, шижоат нафаси уфуриб турган, матонат ва жасорат балқиб турган ёшлар ўша мамлакатнинг истиқбол тақдирини белгилайди. 1993 йилда Президентимизнинг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисидаги Фармони ана шу ҳақиқат учун қўйилган залворли қадам бўлди.

1994 йилда Норвегияда ўтказилган қишки Олимпия ўйинларида мамлакатимиз спортчилари олимпиадалар тарихида биринчи марта мустақил жамоа бўлиб иштирок этишди. Қуёшли юртимиз спортчиси Лина Черязова фристайлнинг акробатика турида қорли мамлакатнинг спортчиларини ҳам ортда қолдириб, олимпия чемпиони деган шарафли номга сазовор бўлди. Бу муваффақият замирида эса спортчининг Ватанга, она заминга бўлган меҳр-муҳаббати ётади.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортнинг ривожлантирилишига катта эътибор қаратилмокда. Сўнгги йилларда Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир бир қатор меъёрий ҳужжатлар қабул қилинди. Спорт инсоннинг нафақат жисмоний, балки маънавий такомиллашувида муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

1996 йил 31 августда иш бошлаган Олимпия шон – шуҳрати музейи залларини томоша қиларкансиз, кўксингизни фахр туйғуси эгаллаб олади. Унда турли нуфузли мусобақалар, олимпиада ўйинларида қўлга киритган медаллар, эсдалик совғалар жой олган. Бу музей спортчиларимизнинг музаффарлик шодиёналарини халққа, мамлакатимиз меҳмонларига намойиш этиш ва ёшларни ана шу ютуқлар билан руҳлантиришга хизмат қилади. Энг бебаҳо экспонатлар табиийки, Президентимизнинг Олимпия ҳаракати ҳамда спортни ривожлантиришга қўшган ҳиссаси учун топширилган Халқаро Олимпия қўмитасининг Олтин ордени, Осиё Олимпия кенгашининг Олимпия олтин ордени ва сертификати, Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясининг Олтин маржонларидир. Халқаро олимпия қўмитасининг собиқ президенти Самаранч “Ушбу музей Халқаро Олимпия қўмитаси таркибига кирувчи Лозаннадаги Олимпия музейидан қолишадиган жойи йўқ”, деб эътироф этган эди.

“Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармонга мамлакатимиз Президенти 2002 йил 24 октябрь куни имзо чекди. Ҳар бир вилоят ва туманда иш бошлаган бўлимлар ўз фаолиятларини жадал йўлга қўйдилар. Замонавий спорт иншоотларини қуриш ва қайта таъмирлаш, жойларга малакали мураббийлар ва спорт жиҳозлари етказиб бериш, қўйингки болалар спортини ривожига нимаики дахлдор бўлса, бу уларнинг бевосита вазифаси қилиб белгиланди.

Соғлом авлодни тарбиялашда спорт ва жисмоний тарбиянинг ўрни беқиёсдир. Ҳозирги даврда республикада атроф-муҳитнинг экологик бузилиши инсон саломатлигига, яъни организмнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ҳамда одамнинг ҳис-ҳаяжонларига салбий таъсир кўрсатмоқда. Натижада, инсоннинг жисмоний фаолияти пасая бориб, ҳар хил касалликларга дучор бўлмоқда, яъни турли хил сурункали касалликлар, юрак-қон томир касалликлари, қадди-қоматнинг бузилиши, кўриш қобилятининг пасайиши, овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари юзага келмоқда. Жумладан, бундай салбий натижалар республика аҳолисининг 40 фоизига яқинини ташкил қилувчи болалар ва ўсмирлар саломатлигига ҳам ўз таъсирини ўтказмай қолмайди.

Ҳозирги техника тараққиёти юксалган даврда ўқувчиларнинг ҳаракатга бўлган талаби унча катта эмас. Катта ёшдаги ва мактаб болалари кўп вақтларини телевизор кўриш, компьютер ўйинларини ўйнаш, қўл меҳнати бўйича вазифаларни бажариш ва ҳ.к.ларга сарф қиладилар. 2003 йилнинг 4 ноябрида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу қарорга биноан 2004 йилнинг 1 январидан “Спорт” телерадиоканали иш бошлади. Телеканал юртимизда спорт соҳасида олиб борилаётган ислохотлар, қўлга киритилаётган ютуқлар, диёримизда ташкил этилаётган нуфузли мусобақаларни ёритишни ўз зиммасига олган. Албатта, ўтган давр ичида бу ўзини оқлади. Рустам Қосимжоновнинг оламшумул ғалабаси дунё телевидениеси тарихида биринчилардан бўлиб тўғридан-тўғри эфирга узатилди. Бугунги кунда давлатимиз раҳбари бошчилигида кенг қулоч ёйиб бораётган оммавий спорт, хусусан болалар спортини борасидаги эзгу ишлар тўлақонли ёритиб борилмоқда.

Бир ўйлаб кўринг, энг истеъдодли спортчи ким? Жаҳон чемпионими ёки Олимпиада ғолиби? Энг маҳоратли спортчими?

Дунё рекордини янгилаган спортчини шундай аташ мумкинми? Уларни асло камситмаган ҳолда энг маҳоратли ва истеъдодли спортчи маҳалла ёки қишлоқ қирларида тўп тепиб юрган, ёки эғнига спорт кийимини илиб, машғулотларга мунтазам қатнайдиган, йўлдаги қийинчиликлардан чўчимасдан, мақсад сари дадил отланаётган ўсмир дейиш мумкин. Чунки унинг забт этажак марраларию – чўққилари ҳали олдинда. Шунинг учун ҳам ҳозирги замонда болаларда ҳаракат фаоллигининг камайиши – гиподинамияга олиб келади. Соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш учун жисмоний тарбия ва спортни юксак илмий-техник даражада ривожлантириш зарур. Болаларнинг жамоатчилик, меҳнатсеварлик ва жамоа олдида ўз бурчини ҳис қилиш руҳида тарбиялаш ҳозирги куннинг энг муҳим масалалари ҳисобланади. Бола мактабга қадам қўйган биринчи кундан бошлаб, унда меҳнатга нисбатан муҳаббат уйғотиш, уюшқоқлик, ишчанлик ва бошлаган ишини охирига етказа билиш хусусиятини тарбиялаш керак. Бунинг учун тарбиянинг барча воситаларидан, жумладан, болаларни севимли ҳаракатли ўйинларидан (спорт ва ҳаракатли ўйинлардан) фойдаланиш айтиш мумкин.

Катта мактаб ёшидаги болаларни жисмоний ривожлантириш муаммо-ларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, биринчидан, кўрсатилган зиддиятларни ҳал этиш зарурати билан, иккинчидан, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тайёргарлиги ривожланиш жараёнини такомиллаштириш қонуниятларини, методологик ва усулий шароитларини ўрганиш зарурати билан боғлиқ.

Соғлом, жисмонан бақувват бола касалликларга камроқ чалиниш билан бирга руҳий жиҳатдан ҳам яхшироқ ривожланади.

Бундан шундай фикр келиб чиқадики, катта мактаб ўқувчилари жисмоний ривожланиш даражасида жисмоний тайёриликнинг ўтиш кўприкчасини яратиш зарурки, юқори синф ўқувчиси ўқув куни тартибида юзага келадиган жиддий зўриқишларга бардош бера оладиган бўлсин.

Таниқли педагоглар таърифича, нафақат мактабгача ёшда, балки мактаб даврида ҳам ўйин етакчи фаолият бўлиб, у туфайли ўқувчилар руҳиятида катта ўзгаришлар юз беради. Ҳаракатли ўйинлар катта мактаб ёшдаги ўқувчилари учун ҳам энг қулай фаолият шакли бўлиб, ҳаракатлар кўникмасини онгли равишда такрорлашни кўзда тутди. Кўпгина тадқиқотчилар ҳаракатли ўйин туфайли болалар табиий ҳаракат фаоллиги шароитида ўз жисмоний имкониятларини

намойиш этиб, тенгдошлари билан мураккаб муносабатларга киришишларини қайд этадилар.

Бироқ ҳаракатли ўйинлар асосида катта мактаб ёшдаги ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш масаласи ҳусусида айрим ишларда тўхталиб ўтилган бўлса ҳам, батафсил сўз юритилмаган.

Юқорида баён этилганларидан кўриниб турибдики, 5-9 синф ўқувчилар жисмоний тарбиясида уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишга янги усулий ёндашувларни излаш ҳамда ишлаб чиқаришга бағишланган илмий ишимиз мавзуси жуда долзарб саналади.

Жисмоний тарбиядаги бу йўналишни амалга ошириш анъанавий воситалар, ҳусусан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жисмоний ривожланиш таъсирини жиддий яхшилашга ёрдам бериш мумкин.

Қўйилган мақсадга эришиш қуйдаги вазифаларини бажаришни талаб қилади:

1. Катта мактаб ёшдаги ўқувчиларида жисмоний сифатларини ёшга боғлиқ ҳусусиятлари ҳамда динамикасини аниқлаш.

2. Катта мактаб ёшдаги ўқувчиларни жисмоний кўрсаткичларининг ўзига ҳос ҳусусиятларни аниқлаш.

3. Катта мактаб ёшдаги ўқувчиларининг жисмоний тайёрлигини ривожлантириш технологиясини тажрибалар орқали асослаш.

1-§. МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ҲЙИНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МУАММОСИ БҲЙИЧА ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

Ўзбек миллий маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган халқ жисмоний маданияти жисмонан бақувват янги авлодни шакллантириш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини яратишда алоҳида ижтимоий-психологик ўрин тутди.

Ўрганилган илмий-услугий ва махсус манбаларнинг тасдиқлашича, аждодларимизнинг маданий тараққиёти ижтимоий, иқтисодий, сиёсий ва маиший ривожланиш билан чамбарчас боғлиқ бўлган. Бу эса халқимизнинг этник маданий турмуш тарзи, жисмоний маданияти билан уйғунликда тараққий этиб келганлигидан далолат беради. Шу билан бирга, аждодларимиз Миллий спорт ўйинларининг тарихий тараққиётини, спорт ўйинларига нисбатан шаклланган миллий психологияни турли ижтимоий тузумлар давридаги маданият, миллий психология, маърифат, тарихий воқеалар ҳамда анъаналардан алоҳида ажратиб ўрганиб бўлмайди.

Ўзбек халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи ва тараққиётини тадқиқ қилишда шу кунгача сақланиб келган қадимий меъморчилик (юнон, рим, араб, форс муаллифларининг қўлёзмалари, туркий битиклар) обидалари ва амалга оширилган археологик қазилмалар, шунингдек, халқ оғзаки ижоди (эпос, достон, ривоят, афсона, топишмоқ, ўйин, рақс, мусиқа ва бошқ.) намуналарининг натижаларини контент-таҳлилга жалб этиш фоят муҳимдир.

Психолог Д.Б.Эльконин ўз илмий-психологик асарларида болалар ўйинларининг келиб чиқишини психологик жиҳатдан ўрганиб, - "...ибтидоий кишилар ов, уруш воқеаларини ва бошқа жиддий фаолият турларини ўйинларда ифодалаганлар. Овдаги муваффақиятсизликни ўйнаш - улар йўл қўйган ҳолатларни ҳамда муваффақиятсизликнинг сабабларини аниқлашда ёрдам берган", - деб хулоса чиқаради.

Элементар тарбиянинг бош масаласи болани жисмоний жиҳатдан тарбиялашдир. Швейцариялик машҳур педагог И.П.Песталоццининг айтишича: "Ҳаёт етилган жисмоний ниҳолларнинг уйғонишидан бошқа нарса эмас, бу ниҳоллар энди ўзининг бутун кучи билан, ўзининг ҳамма новдалари билан ўсишга ва камолотга етишга интилади ҳамда инсонга айланиши лозим бўлган жониворнинг

уйғонишидан бошқа нарса эмас. Шунинг учун боланинг кундалик жисмоний кучларини машқ қилдириш ва ривожлантириш муҳимдир”.

Юнон тарихчилари қолдирган маълумотларга қараганда, бир вақтлар Ўрта Осиё ҳудудларида яшаган қадимги қабилалар муштлашишни яхши биладиган моҳир жангчилар, яъни, ҳарбий салоҳиятга эга бўлган кишилар бўлгани қайд қилинади. Ўзбек халқ ўйинлари ижтимоий эҳтиёж туфайли қадимда вужудга келган. Ўзбек халқ ўйинлари мазмунан ғоятда бой, шаклан хилма-хил бўлиб, муайян ижтимоий - тарихий тавсифга эгадир.

Тадқиқотчи Р.Йўлдошева қайд қилганидек, - “Ўйинлар халқ тантаналари ва томошаларининг энг яхши анъаналарини ўзида жамлади, бетакрор ўзига хослиги ва психологик хусусиятлари билан миллий маданиятни ниҳоятда бойитди, авлодлар ворислигини, халқ анъаналарини ўзида мужассамлаштирди”.

Ўйинларнинг ибтидоий жамоа даврида мавжудлиги тан олинган бўлсада, бироқ, халқ ўйинларининг пайдо бўлиши ва унинг тараққиёти масалалари ҳанузгача тўлақонли тадқиқ қилинмаган. Шунга қарамасдан, мавжуд манбаларга таянган ҳолда, халқ ўйинларининг илк пайдо бўлиши тарихи ҳақида мантиқий фикр юритиш ва улар тўғрисида муайян тасаввур ҳосил қилиш мумкин.

Баъзи манбаларда археолог олимлар Ўрта Осиёда ибтидоий одамлар Африка қитъасидан Шарқий Осиё орқали келган, деган фикрни билдирган бўлсалар (Д.А.Ранов), бошқа бир гуруҳ олимлар Ўрта Осиёни инсоният бешиги деб ҳисоблайдилар. Ўзбекистон ҳудудида энг қадимги одамлар манзилгоҳи Фарғона водийсидаги Селенғур ғор макони бўлиб, бу *илк палеолит* даврига мансубдир.

Ўрта тош асри - ибтидоий одамлар тасаввурлари ва эътиқодларида кескин ўзгариш юз берган давр бўлиб ҳисобланади. Бу жараёни Ўрта Осиёнинг энг қадимги рангтасвирларидан бўлмиш Кўҳитангдаги Зараутсой суратларида кузатиш мумкин. Бу лавҳаларда ов манзараси, ҳайвонот олами ва ибтидоий давр одамлари тасвири ўз ифодасини топган. Баъзи бир олимларнинг (жумладан А.А.Формозов) таъкидлашича, бу лавҳаларда ов маросими акс эттирилган.

“Зараутсой–98” халқаро симфозиуми қатнашчиларининг хулосасига кўра, Зарауткамар илк ибтидоий мактаблардан бири деб тан олинган. Чунки, аجدодларимиз қолдирган қадимий суратлар ва ёзувлар бу ҳақда гувоҳлик беради. Тарихий маълумотларга қараганда, ибтидоий одамлар ҳаётида *овчилик ўйинлари* салмоқли ўрин тутган.

Баъзи манбаларда ўйинлар овдан олдин ўтказилиши ёзилган бўлса, бошқаларида овдан сўнгги ўйинлар ҳақида фикрлар баён қилинган.

Агар, бу маълумотларни чуқурроқ психологик таҳлил қиладиган бўлсак, унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, овдан кейин ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар ов олди машқлари (овга тайёргарликни текшириш, овга психологик ва жисмоний шайланиш) вазифасини ўтаган ҳамда жиддий, ўзига хос кичик маросим шаклида уюштирилган. Бу ўйин жараёнида ибтидоий одамлар ўлжага яқинлашишни, сўнгра уни осонгина қўлга туширишни ўрганишган, бунинг учун ниқоб кийиб, ҳайвон қиёфасига киришган. Унинг юриш-туришлари, ҳатти-ҳаракатлари машқ қилинган, уларнинг товуш чиқаришлари ўрганилган.

Айнан ана шундай ўйинлар жараёнида ёшларни ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боис, у ўзига хос мактаб вазифасини ўтаб, овчилик маҳоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан уларда тақлид қилиш санъатини ва ушбу фаолиятга нисбатан барқарор мотивацияни шакллантирган ҳамда ривожлантирган. Овдан сўнгги ўйинлар - ов муваффақиятли тугагандан кейин уюштирилган, деб тахмин қилиш мумкин.

Машҳур қомусий олим Маҳмуд Қошғарийнинг “Девони луғотит турк” асарида овчилик билан боғлиқ бўлган қўшиқлар ўзига хос ўрин тутган. Уларда ов қилишнинг дастлабки намуналари, ит ва қуш ёрдамида ўқ ёй билан ов қилиш тажрибалари мадҳ этилган. Мамлакатимиз ҳудудидаги энг қадимги даврлар ҳақида кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган бўлиб, уларнинг натижалари халқ ўйинларининг пайдо бўлиши тарихи ҳамда ижтимоий-психологик жиҳатлари ҳақида айрим хулосалар чиқариш имконини беради.

Тарихий, археологик ва этнографик манбаларда халқ ўйинларининг келиб чиқиши ҳамда ривожланишига доир қизиқарли маълумотларни учратамиз. Маҳмуд Қошғарийнинг “Девони луғотит турк”, Абу Али Ибн Синонинг “Тиб қонунлари”, Кайковуснинг “Қобуснома”, Умар Ҳайёмнинг “Наврўзнома”, Юсуф Хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиг”, Ҳусайн Воиз Кошифийнинг “Футувватномаи Султоний ёхуд жавонмардлик тариқати”, Алишер Навоийнинг “Хамса”, “Лисонут-тайр”, “Маҳбуб ул-қулуб”, Зайниддин Восифийнинг “Нодир воқеалар”, Амир Темурнинг “Темур тузуклари”, “Темурнома”, Заҳириддин Бобурнинг “Бобурнома” ва бошқалар, шунингдек, Ойбекнинг “Алишер Навоий” тарихий романи, “Болалик қиссаси”, Пиримқул Қодировнинг “Юлдузли тунлар”,

Мирмуҳсиннинг “Темурмалик”, Радий Фишнинг “Жалолиддин Румий” ва шу каби тарихий-илмий, бадиий асарларда миллий спорт ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи ва ривож тўғрисида асосли илмий маълумотлар келтирилган.

Ундан ташқари, ўзбек халқ ўйинларини излаш, тадқиқ қилиш ва халқ орасида тарғиб қилишда шу соҳанинг олимлари Т.С.Усмонхўжаев, А.Н.Нормуродов, И.И.Маргунова, С.Қ.Қурбонов ўзларининг муносиб улушларини қўшганлар.

Грек тарихчиси Геродот хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган саклар қабиласидаги моҳир мерганлар психологиясини бундай акс эттирган: - “Саклар дунёдаги мерганлар орасида ўқни зое кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди”.

Халқимизнинг ажойиб достони “Алпомиш”да тирандозлик ҳақида сўз боради. Чунончи, - “Ҳакимбек 7 ёшга кирган эди. Олтинбой бобосидан қолган 14 ботмон биринчдан бўлган парли ёйи бор эди. Ана шу етти яшар бола Ҳакимбек 14 ботмон ёйни қўлига ушлаб, кўтариб тортди, тортиб қўйиб юборди. Ёйнинг ўқи яшиндай бўлиб кетди. Аскар тоғининг катта чўққисини юлиб ўтди...”. Достоннинг асосий қаҳрамонларидан бўлган Барчин эрга тегиш учун 4 та шарт қўяди. Шартларнинг иккитаси ўқ-ёй отиш билан боғлиқ. Масалан, иккинчи шарт: ёй тортишса ёй синмай қолганга мен тегаман, шу ёй андоз полвонга - дейди. Учинчи шарт: минг қадамдан танга пулни урганга, мен тегаман шул қарчиғай мерганга.

Зайниддин Восифийнинг ҳикоя қилишича, - “Наврўз Аҳмад камандорликда шу даражага етдики, бирорта паҳлавон унингдек камон тортолмасди. Унинг ёй-ўқи душман кўзига бориб етмай, тинчимасди; камон тортган вақтида фалак қавс чиллахонасидан туриб таҳсинга оғиз очарди. Ўқи тортилган вақтда бурчаклардан “Офарин!” овози кўтариларди.

Заҳириддин Бобурнинг ижодий мероси “Бобурнома”да тийрандозликка доир воқеалар берилган: - “...ўқни ўрта чоғлиқ отар эди, бисёр зарб мушти бор эди, анинг муштининг йиқилмаган йўқтур... Ҳасан Якуббек мардона киши эди. Ўқни яхши отар эди... яна бир Фариддин Ҳусайн Мирзо эди. Ёйни кучлук тортиб, ўқи қирқ ботмон экандир...”. “Яна Ислон Барлос эди... ўттиз-қирқ ботмон ёй куч бирла отиб, тахтадин ўтказур эди. Қабоқ майдонида майдон бошидан чопиб, ёйни тушириб, кўриб, отиб қабоқни урар эди.

Холчаёнтепа ва Болаликтепадаги археологик қазилмалар пайтида топилган камон ўқларининг учлари аجدодларимизнинг азалда тийрандозлик билан машҳур бўлганликларига далилдир. Холчаён отлари енгил қуролланган суворийлар учун мўлжалланган бўлиб, суворийлар махсус кийимда юришган ва ўқ-ёй билан қуролланишган. Топилган суворийлар ҳайкалчалари шуни кўрсатадики, улар отда елиб бораётиб, нишонга аниқ урганлар. Термиз яқинидаги Айритом, Хоразмдаги Тупроққалъа ва бошқа жойлардан топилган буюмлар, суяк, тош, сополга туширилган расмларда қадимги маданият, кураш, чавандозлик, тийрандозлик, ов жараёнлари акс эттирилган. Бу даврда яшаган халқлар ўртасида жанговарликни ошириш, ўз ҳудудларида осойишталикни таъминлаш ва ўз ватанини ҳимоя қилиш, халқ фаровонлигини оширишга хизмат қиладиган маданий маросимлар, расм-русумлар, тўйлар ва халқ сайлларида камондан ўқ отиш, қиличбозлик, қалқонбозлик, найзабозлик, кураш, от ўйинлари тантанали равишда ўтказилган.

Халқимиз орасида от билан боғлиқ “Кўпкари улоқ”, “Пойга”, “Қиз қувмоқ”, “Ағдариш”, “От устида қиличбозлик”, “Қовоқ ўйини”, “Чавгон” каби халқ ўйинлари кўплаб ўтказилган. Абулқосим Фирдавсий “Шоҳнома” асарида “Улоқ” сўзини кўп ишлатган. Ал-Мақсудий қурбон ҳайити ҳақида ёзганда: - “Байрам кунлари Журжонлик билан Бедроботликлар ўртасида туя калласини қўлга киритиш учун тортишув бўлади”, сингари маълумотлар қолдирган.

Таниқли ёзувчи Ойбек “Болалик” қиссасида халқ миллий спорт турларидан бўлган улоқ ўйинини жуда усталик билан баён қилади. Зеро, улоқ халқимизнинг қадимий ўйинидир. Сурхондарё ҳудудида қадимда ҳам халқ ўйинларининг муайян жисмоний, психологик ва физиологик тизими мавжуд бўлган.

Таниқли қадимшунос олима Г.Пугаченкова шахмат тарихи ҳақида шундай ёзади: - “фил суягидан ясалган, баландлиги ва эни 2 см бўлган иккита шахмат донасининг топилганлиги катта кашфиётдир. Улардан бири фил, иккинчиси эса хўкиз тимсолидир. Уларни эрамиздан олдинги I-II асрларга, яъни Кушон империяси даврига мансуб, дейиш мумкин. Далварзинтепадан топилган шахмат доначалари чатуранг ўйинининг шатранж шаклига оид бўлиши керак.

Юсуф Хос Ҳожиб бегона давлатга борадиган элчининг ўзига хос бўлган фазилатлари: билимдонлик, гапга чечанлик ва тадбиркорликдир - дейди”. Шахмат ва нард ўйинлари элчининг

фазилатларини шу даражада акс эттириши лозимки, токи ҳарфлари ундан устун бўлмасин”.

Эркин Воҳидовнинг “Буюк ҳаёт тонги” достонида шахмат мусобақаси тасвири орқали қаҳрамонларнинг руҳий ҳолати очиб берилган. Унда “кишт”, “Рух”, “Шоҳга ҳужум” каби миллий спорт атамалари қаҳрамонларнинг ҳаётга муносабатини, психологиясини очиб кўрсатган, яъни, чиройли сўз ўйинлари амалга оширилган.

Машҳур ҳаким Абу Али Ибн Сино “Тиб қонунлари” китобида курашнинг икки турини тавсифлаб, уларнинг моҳияти ва қўлланиши қоидаларини муфассал ёзиб қолдирган. Унинг таърифича, курашнинг бир турида белидан ушлашга рухсат берилиб, оёқ ишлатмасдан курашиш бўлса, иккинчиси, қайси жойдан ушлаб олса, шу ердан маҳкам тутиш ва оёқлар ёрдамида ҳаракат қилишдир. Аммо курашнинг иккала турида ҳам қўллар билан оёқдан олиш қатъиян ман қилинган.

Ҳозирги пайтда бу хил мусобақаларни ўзбеклар “*Кураш*”, тожиклар “*Гуштингари*”, қозоқ ва қирғизлар “*Курес*”, туркманлар “*Гуреш*” деб атайдилар. Навоий, Бобур, Восифий даврида *куштигир*, *гуштигир* иборалари билан бир вақтда “*Кураш*” атамаси ҳам фаол қўлланган. Шунингдек, “*Миёнгир*”, “*Миёнгирлик*” (кураш, курашиш, олишиш) ва “*Буқа*” (курашчи, полвон) атамалари ҳам ўз даврининг маҳсули ҳисобланган.

“XVI аср Хоразм ёдномалари”да - бир паҳлавон уч юз олтмиш хил турли кураш илмини билур, - дейилади. Ҳусайн Воиз Кошифий ҳам курашнинг икки тури ҳақида тўхталади: -...икки хил тури бор, биринчиси – “*Қабз*”, яъни, қўл билан ушлаш, иккинчиси, “*Истироф*”, яъни, ихтиёрсиз ҳолда олишиш. У кураш тушиш санъат эканлигини эътироф этиб, ...кураш тушиш санъатнинг илмики, бу илмнинг машҳур усуллари жуда кўп, улар уч юз тугун ва бандлар (усул ва тадбирлар) дан иборатдир ва уларнинг ҳар бири тағин бир неча усулга ажралади. Агар буларнинг барчаси йиғилса, бир минг саккиз юз усул келиб чиқади.

Республикамиз полвонлари азалдан қўшни мамлакат полвонлари билан беллашиб, халқимизнинг шарафини ҳимоя қилганлар. “Бундан анча илгари, 1895 йили машҳур немис полвони Риппел Тошкентга келиб циркда ўз кучи, имкониятлари билан томошабинларни қойил қолдирган. Оғирлиги саккиз ярим пуд (136 кг) бўлган чўянни икки қўли билан, 16 пудли чўянни кифти билан кўтариб томоша кўрсатган.

Ўша вақтларда Тошкентнинг Бешёғоч даҳаси, Чақар маҳалласида яшаган Аҳмад полвон Толиббой ўғлининг Ўрта Осиёда курашиб, йиқитмаган полвони қолмаган эди. Меҳмон Аҳмад полвоннинг довуғини эшитиб қолиб у билан курашмоққа жазм қилибди. Ўша куни, яъни 1895 йил 25 июнда цирк биносига одам сиғмай кетган экан.

Шундай қилиб, табиат ва ҳаёт ҳақида юзага келган ибтидоий тушунча ва эътиқодлар анимистик ҳамда тотемистик тасаввурлар, қарашлар билан вужудга келган. Ўйинларнинг табиий - тарихий пайдо бўлиш асоси ва тараққиёти меҳнат жараёни билан боғлиқлигини кўриш мумкин. Ўйиннинг илк бошланғич кўриниши ибтидоий жамиятда синкретик (қоришиқ) санъат саналиб, инсоннинг меҳнат ва кундалик фаолиятини ифодалаган. Уларнинг қайсидир тури билан шуғулланиш инсонларнинг характер сифатлари, темперамент хусусиятлари орқали акс этган. Бу ўйинлар жисмоний фаолиятнинг мустақил тури сифатида муайян даражада жамиятнинг соғлом ижтимоий ҳаёт тарзини белгилаган десак, муболаға бўлмайди.

Кўпгина мамлакатлар олим ва педагоглари ўйинлар моҳиятини, уларнинг келиб чиқиши, тараққиёти ва аҳамиятини психологик ҳамда ижтимоий-психологик жиҳатдан ўрганмоқдалар. Шунга кўра, ўйинларнинг моҳияти ва келиб чиқишини ифодаловчи турли ҳил назариялар, фикр ва қарашлар ишлаб чиқилган.

Кишилиқ тараққиёти тарихи (филогенез)да меҳнат ўйинлари катта ўрин тутган, аммо алоҳида олинган инсон ҳаётида (онтогенезда) ўйин, унинг келажагидаги меҳнат фаолиятидан олдин туради. Масалан, бола *ролли ўйинлар* ўйнаб ривожланади, ундаги шартли рефлекслар биринчи ва иккинчи сигналлар тизими, организми доимий равишда атроф-муҳит билан ўзаро фаолият ва тарбиянинг ҳал қилувчи таъсири орқали ташкил этилган педагогик жараён натижасида шаклланади. Шахснинг шаклланиши ва ривожланиш жараёни - унинг ижтимоий тажрибани ўзлаштириш жараёни ҳамдир.

Тарбия олдиндан маълум мақсадга йўналтирилган бўлиб, боланинг улғайишида муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун ўйин - бу ижодий фаолликни импровизацион ҳолатда эркин намоён қилишдир.

Халқ ўйинларининг дастлабки намуналари инсониятнинг онги, тафаккури ривожини билан боғлиқ бўлган. Уларнинг пайдо бўлишида ўша давр шарт-шароитлари, одамларнинг ов ва турмуш тажрибалари,

дунёқараши, урф-одат ва маросимлари алоҳида аҳамиятга молик бўлган.

Энг қадимий халқ ўйинлари намуналари ёзув юзага келмасдан анча илгари пайдо бўлган. Шу сабабдан, айрим ўйинларда сўз етакчи бўлса, бошқаларида ўйиннинг айрим унсурлари устун туради. Ана шу тариқа меҳнат ва жисмоний машқларнинг юзага келиши ижтимоий тараққиёт туфайли турли ўйинларнинг келиб чиқишига сабаб бўлди.

Анъана-шахсларро муносабатларни ташкил этишнинг, жамоа ижодкорлигининг маҳсули, шу билан бирга, ўйинларни жамоа ҳолида ўйнашни сақлаб қолишнинг ҳам ўзига хос шакли ҳисобланади. Халқнинг асрлар давомида шаклланган бадиий завқи, эстетик диди бор экан, ўйин ҳамиша шу халқона эстетик тамойилга амал қилиб яшайди. Бу ўйин учун объектив қонуниятдир.

Кейинги даврларда яратилган ўйинларда гарчи анъанавий халқ ўйинларига хос эпчилликка, мавзуларга асосий урғу берилсада, бироқ, бу энди анъанавий халқ ўйинларидагидек ғайритабиийлик асосида эмас, балки, объективликка асосланган ҳолда ифодаланадиган бўлди. Анъанавий халқ ўйинларининг идеал қаҳрамонлари ғайритабиий кучлар мададкорлигида ҳаракат қилиб ғалаба қозонса, янги, замонавий ўйинларнинг қаҳрамонлари мавжуд тарихий шахслар бўлиб, улар ҳозирги воқеликка суяниб, ҳаракат қилади ва кўзланган мақсадларга эришади.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки, Миллий спорт ўйинлари халқимиз маданияти ва этнопсихологиясини ёрқин намоён этувчи миллий қадриятлар сифатида алоҳида, муҳим аҳамиятга эга. Ушбу миллий анъана ва қадриятлар намунасида маҳаллаларда ёшлар билан миллий спорт ўйинларини ташкил этиш ва шу орқали уларни маънавиятли, жисмонан бақувват ҳамда соғлом этиш тарбиялаш соҳа мутахассисларининг асосий мақсади бўлиб қолади.

Шарқ алломаларининг Миллий спорт ўйинлари тўғрисидаги илмий фикр ва қарашлари борасида кейинги параграфда тўхталамиз.

2-§. ШАРҚ АЛЛОМАЛАРИНИНГ МИЛЛИЙ, ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ТЎҒРИСИДАГИ ИЛМИЙ ФИКР ВА ҚАРАШЛАРИ

Ўзбек халқ ўйинларининг пайдо бўлиши ва тараққиётини ўрганишда шарқнинг буюк мутафаккирлари Абу Али ибн Сино, Маҳмуд Қошғарий, Кайковус, Умар Хайём, Амир Темур, Алишер Навоий, Ҳусайн Воиз Кошифий, Зайниддин Маҳмуд Восифий ва бошқа табаррук зотлар қолдирган маънавий меросни тадқиқ қилиш ҳамда амалиётга татбиқ этиш ўз ечимини кутаётган долзарб муаммолардан биридир.

Ўзбек халқ ўйинлари тарихида биринчи марта миллий ўйин намуналарининг баён этилиши, уларнинг таърифи – тасвири қомусий алломалардан бири Маҳмуд Қошғарий қаламига мансубдир. У бундан 1000 йил бурун 6 йил мобайнида Туркистондан Термизгача, Хазар ва Орол соҳилларидан Танғирот этакларича бўлган ҳудудда яшаган туркман, ўғиз, чигил, яғмо, қирғиз ва бошқа-бошқа туркийзабон халқларнинг тарихи, миллий психологияси, ўлкалар жўғрофияси, уруғ, қабила, элатларининг тил хусусиятлари, ёзма ва оғзаки адабиёти, кўчманчи туякашлар, йилқичилар, чўпонлар, ўтроқ деҳқонлар, боғбон ва косибларнинг тирикчилик усуллари, сўз талаффузлари ва турли сўз атамаларини теран ўрганиб, “Девон-у луғатит турк”, яъни “Туркий сўзлар девони”ни тузиб чиқди.

Маҳмуд Қошғарийнинг ушбу девонида 150 га яқин халқ ўйинлари тилга олинди, шулардан 20 тага яқин ўйин турига батафсил таъриф берилган. Олим катталар ва болаларнинг ёш жиҳатларига нисбатан мос бўлган ўйин турларига алоҳида тўхталиб ва мусобақа турларини баён қилади. У ўйинларни диққат билан ўрганиб, ҳам жисмоний, ҳам ақлий машғулотларга ажратган. Шундан билса бўладики, ҳозирги замонавий спорт ўйинларининг деярли жуда кўпчилиги ўша даврлардаёқ, яъни XI асрда ҳам мавжуд бўлган экан.

Маълумки, чавгон Ўрта Осиё халқларининг жуда қадимги ҳамда сеvimли от спорти ўйинларидан бири ҳисобланади. Айниқса, чавгон ўйини эл-юрт мудофааси учун зарурий жисмоний машқлардан бири бўлганлиги учун ҳам, ўйин ғолибига бериладиган совринларнинг даражасига алоҳида тўхталиб ўтади. Шунингдек, девонда ўша даврда отда пойга чопиш, қувланиш, тез йўртиб туриш, тоққа чиқиш, пастликка тушиш каби “Баҳс”лар баёни ҳам келтирилган.

Сувда ўтказиладиган мусобақалар ҳам алоҳида диққатга сазовордир. Сув машқларидан бири бўлган *заввослик* жуда қадимий касблардан бири бўлиб, девонда сув баҳсларининг икки тури учрайди. Биринчиси, сувда чўмилиш, шўнғиш, сувдан сузиб ўтиш, сув кечиш, сувда қувлашмоқ, сувга бирон нарсани, масалан, сувда чўкмайдиган ёғоч, бирор ашёни ташламоқ; иккинчиси – эрмак, кўнгил очиш машғулоти маъносидаги ўйинлардир.

Булар: сув ёки сут симирмоқ, сув устида, ялпоқ тошни ким ўзарга отмоқ, яъни баҳслашмоқ. Ҳозирги пайтда болалар буни “қаймоқ” ўйини деб ўйнашади. Ўйинда тошнинг сувда неча марта тегиб сакраб “қаймоқ” ҳосил қилишини эътиборга олинади ва ким “қаймоқ” ҳосил қилса, ўша ғолиб саналади.

Девонда болалар ўйинларининг тури кўп учрайди. Уларнинг баъзилари йўл-йўлакай санаб ўтилган бўлса, баъзи бир ўйинлар тафсилоти билан келтирилган. Ошиқ ўйини, тўп ўйини, чўпон болалар ўйинлари, чиллак ўйинлари, қизларнинг арғимчоқ ўйинлари ҳам бирма-бир санаб ўтилган.

Ўша даврдаги кўпгина ўйинлар болаларнинг ҳозирги даврдаги ўйинларини эслатади. Масалан, “Ўтиш-ўтиш” деб аталган ўйин “Кесак куйди”, “Дарра солди”, “Мушт кетди” ўйинларига ўхшаб кетади. Амударё ва Сирдарё соҳилларида, орол этакларида, шунингдек, яқин жойлардаги сойлар, анҳорлар, ҳовузлар ва кўллар бўйларида болаларнинг “Мугуз-мугуз” номли қадимий ўйини ўйналган.

Алишер Навоий ўзининг “Маҳбуб-ул-қулуб” асарида “Оқсуяк” ўйини таърифини беради. Маҳмуд Қошғарий девони XI асрда битилган бўлса, Алишер Навоийнинг “Маҳбуб-ул-қулуб” асари XV асрда ёзилган. Ҳозирги пайтда ҳам болалар “Оқсуяк” ўйинини худди ўша қоида асосида ўйнайдилар.

“Оқсуяк” ўйини нафақат Ўрта Осиёда, балки ер куррасининг кўп жойларида кенг тарқалган. Бу ўйинни Европанинг Скандинавия мамлакатлари халқлари этнографиясига оид адабиётларда ўқиш мумкин. Ҳаттоки, ушбу ўйин Австралияда ҳам учрайди. Аслида, халқ ўйинлари ҳеч қачон чегара билмайди. Аксинча, ўйинлар халқлар, элатлар орасидаги ўзаро дўстлик, қон-қардошлик ришталарини мустаҳкамлаш учун хизмат қилади.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино нафақат машҳур шифокор, файласуф, шоиргина бўлиб қолмасдан, балки халқ ўйинларига доир ғоят ранг-баранг нодир мерос қолдирган алломадир. У халқ ўйинлари

ҳақида фикр юритар экан, айниқса бадантарбиянинг киши учун нақадар катта аҳамиятга эга эканлигини ҳам назарий, ҳам амалӣ жиҳатдан исботлаб берди.

Ибн Сино инсон организмини соғломлаштириш ва касалликни даволаш нуқтаи назаридан қараб, халқ ўйинларидан бири бўлган бадантарбияни бешта асосий қисмга ажратади. Жумладан:

1. Тез ҳаракатлар;
2. Нозик ва енгил ҳаракатлар;
3. Кучлироқ ҳаракатлар;
4. Ўрта кучли ҳаракатлар;
5. Гавда учун махсус ҳаракатлар.

У бадантарбияни тез ҳаракатлар турига киритади, улар асосан, миллий халқ ўйинлари ёки уларнинг айрим унсурларидан иборат. Масалан:

- *ўзаро тортилиш;*
- *мушт билан туртилиш;*
- *ёйдан ўқ отиш;*
- *тез юриш;*
- *найза отиш;*
- *юқоридаги бир нарсага иргиб осилиш;*
- *бир оёқда сакраш;*
- *қиличбозлик;*
- *найзабозлик;*

- Отда юриш; икки қўлни силкитиш, бу вақтда одам оёқ учида туриб, қўлларини олдга ва орқага чўзиб, тез ҳаракат қилади.

Олим ўйин турлари ва унсурларини шунчаки санаб ўтмасдан, балки халқ донишмандлиги асосида ўзининг кучли билими билан уларни бойитиб, инсон камолоти учун қайси тарзда фойдали эканлигини тушунтиради.

Улуғ ҳаким иситмадан ҳолсизланган, кўкрак ва қорин тўсиғи касаллигидан заифлашган кишиларга, асаб тизимининг чарчашидан келиб чиққан паришонхотирлик, иштаҳа бўғилиши каби касаллардан қийналаётганларга ўйинларнинг қуйидаги нозик ва енгил турлари:

- *арғимчоқларда учиш;*
- *беланчакларда тил ҳолда ўтириб ёки ётиб учиш;*
- *қайиқ ёки кемаларда сайр қилиш,*

Кучлироқ ўйинлардан эса:

- *от ва туяга миниш,*
- *кажава ва араваларга тушишни тавсия қилади.*

**Халқ ўйинларининг кучли турларига майдонда
бажариладиган қуйидаги ҳаракатларни киритади:**

- *кишининг ўз сояси билан олишиши;*
- *чапак чалиш;*
- *сакраш;*
- *найза учи билан санчиш;*
- *катта ва кичик курралар билан чавгон ўйини;*
- *коптокларни ўйнаш;*
- *кураш;*
- *тош кўтариш;*
- *қувлашиш;*
- *чопаетган отни жиловидан тортиб тўхтатиш.*

Халқ ўйинларининг ажойиб билимдони бўлган Абу Али Ибн Сино халқимизнинг миллий спорт тури бўлган миллий курашимиз (Бухороча ва Фарғонача кураш тури) ҳақида ҳам етарлича маълумот қолдирган.

Курашнинг турлари ҳам бир нечадир, - дейди у. Улардан бири икки курашувчининг ҳар бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади, шу билан бирга курашувчи ўз рақибидан қутулишнинг чорасини қилади. Иккинчиси эса уни қўйиб юбормасликка ҳаракат қилади. Бошқа тури: икки курашувчидан бири иккала қўли билан иккинчисини маҳкам қучоқлаб ўзига тортади ва ерга ағдаради, бу вақтда биринчи курашувчининг ўнг қўли остидан ўтказилиши керак, курашувчилар гоҳ гавдаларини тиклаб, гоҳ эгиладилар.

Бадантарбиянинг биринчи тури “Гавда учун махсус ҳаракатлар” ҳисобланиб, уларнинг ҳар бирида маълум даражада ўйин унсурлари мавжуд, яъни:

1. қўл ва оёқ ҳаракатлари;
2. кўкрак ва нафас аъзоларининг ҳаракатлари;
3. бутун танага оид ҳаракатлардир.

Кайковуснинг “Қобуснома” асари мўъжаз ривоятлар, ихчам латифалар, кичик-кичик ҳикоятлардан иборатдир. Унинг “ҳунар афзаллиги ва қадри баланд, олий табиатли бўлиш ҳақида”, “Мазах қилмоқ, шатранж ва нард ўйнамоқ одобин баёни зикрида”, “Чаҳорпой (от) сотиб олмоқнинг зикрида”, “Фарзанд парвариш қилмоқ зикрида” деган бобларида халқ ўйинларига тегишли бўлган маълумотлар берилган. Кайковус “...Ҳунар ўрганмоқда меҳнат қилмоқ, баданни ялқовлик, яъни, бекорчиликдин қутқармоқ фойдалидур, нединким, бекорчилик баданнинг фасад ва беморлигига сабаб бўлур. Агар

баданга ранж бериб, уни ўзингга қаҳр билан муте қилмасанг, мартабали бўла олмассан. Нединким, бадан роҳатни дўст тутгони жиҳатидан ҳам ўз ихтиёри била сенга фармонбардор бўлмас. Ул сабаб била ким, баданда асли ҳаракат йўқдур. У ҳаракатни армон билан қилур, ўз муроди билан қилмас ва то сен буюрмагунча баданнинг ҳеч ишга рағбати бўлмас. Бас, эй фарзанд, баданни ўзингга муте қил ва уни қаҳр била итоатга буюргил”- дейди.

Бундан шундай ижтимоий-психологик хулоса чиқади: - Ҳар киши ўз баданин ўзига муте қилса, ўзгаларнинг баданини ҳам муте қила олар, чунки ҳар киши ўз баданин ўзига фармонбардор қилса, фозил ва ҳунар ўрганмоқ била икки жаҳоннинг саломат ва шарофатин ҳосил қилур.

Кайковус ёшларга хилма-хил касб эгаллашни, турли хил ҳунар ўрганишни тавсия қилади, яъни ўша пайтда жисмоний тарбия ҳарбий амалий тавсифга эга бўлгани учун ҳарбий кишига ҳарбий илмларни – сувда сузишни, от минишни, чавгон уришни, буйруқ беришни ўрганишни тавсия қилади. Ўша давр тақозосига кўра, бундай ҳарбий илмларни ўрганиш замоннинг талаби бўлган.

Кайковус чавгон ўйинининг тартиби, қоидалари ҳақида ўринли маслаҳат беради. “Эй фарзанд, агар томоша учун бир-икки маротаба чавгон ўйнасанг раводур ва лекин кўп отлиғ била чиқиб оломон қилмагилким, саккиз отлиғидин зиёда бўлишга ҳожат йўқ. Сен майдоннинг бир бошида тургил, яна бир киши майдоннинг охирида турсин. Олти киши майдонда тўп урсин, ҳар вақт тўп сенинг тарафингга келса, тўпни ургил ва майдоннинг охирига сургил, аммо оломоннинг ичига етмагил, чавгон ўйинининг йўли шудир. Шу билан бирга, маррага етказишга муваффақ бўл”.

Ғиёсиддин Абдулфатҳ Умар ибн Иброҳим Ҳайёмий-Нишопурий 1048-1132 йилларда яшаб ижод қилган. Умар Ҳайёмнинг “Наврўзнома” асари узоқ тарихимиз, наврўз байрамининг келиб чиқиши, шунга боғлиқ аجدодларимиз урф-одатлари, расм-русумлари, анъаналари ва халқ ўйинлари ҳақида батафсил маълумот беради. У “Наврўз”да ўтказиладиган халқ ўйинларидан қиличбозлик, тийрандозлик, чавандозлик каби одатлар ҳақида қимматли маълумотлар қолдирган.

Алишер Навоий (1441-1501) ўзининг “Хамса”, “Лисон ут-тайр”, “Маҳбуб ул-қулуб” ва бошқа қатор асарларида халқ ўйинларига меҳр билан қараб, уларга бирма-бир таъриф-тавсиф берган. Қадимдан пиёда юриш, югуриш, тийрандозлик, чавандозлик, қиличбозлик,

кураш каби миллий ўйинлар кўпчилик подшоҳларни, хусусан, лашкарбошилар эътиборини жалб этган. Навоий куч синашиш билан боғлиқ бўлган ўйин турларига “Зори” атамасини қўллаган. Масалан, Фарҳод болалигидан кўпгина ҳарбий машқлар билан қизиққан ва шуғулланган.

Фарҳод нишонга аниқ теккизиш, яъни, тийрандозлик, найзабозлик қалқонбозлик каби машқ турларида ҳаммани ҳайратга солди. Навоий ундаги шиддаткорлик, кучлилик, аниқ мўлжалга олиш, ҳарбий қурол-аслаҳаларни ишлатишдаги тадбиркорлик ва эпчиллик хусусиятларини ажойиб муболағалар билан ифодаланган. У миллий жисмоний машқ турларини тарғиб этиш билан бирга, шуғулланувчиларнинг ахлоқий тарбиясига ҳам катта эътибор берган.

Шундай қилиб, Алишер Навоий халқ жисмоний маданияти турларининг беназир билимдони эканлигининг гувоҳи бўламиз. Айниқса, унинг бадантарбияни “Илми бадан” ёки “Бадан илми” ёхуд “Кўнгил тарбияси” миллий спорт турларини ифодалаш учун “Зўри”, “Диловарлиғ”, “Гўй”, “Силаҳишурлик” атамаларини қўллаши жисмоний тарбия фани учун очилган ёрқин бир саҳифалардир. Шунингдек, у “Шатранж”, “Тийрандозлик”, “Чавандозлик”, “Найзабозлик”, “Чавгон”, “Қовоқ”, “Кураш”, “Қиличбозлик” каби қадимий халқ ўйинларини ўзининг лирик ва эпик асарларида юксак маҳорат билан тасвирлаган. Ушбу илмий мерос халқимиз миллий тарихида миллий спорт ўйинларига қадимда катта аҳамият берилганлигини кўрсатади.

Ҳусайн Воиз Кошифий халқ ўйинларининг ўн бешга яқин тури ҳақида маълумот қолдирган. Унинг “”Футувватнома-и Султония ёхуд жавонмардлик тариқати” рисоласида ўз замонидаги томоша кўрсатувчи паҳлавонлар, кураш тушувчилар, тош отарлар, нова тортувчилар, ҳаммоллар, дорбозлар, кучни намойиш қилувчилар, томоша кўрсатувчи ўйин аҳли (коса ўйновчилар, қўғирчоқбозлар) ва соққабозлар, кабза маъносида ва кабза турлари (қилич, қалқон), гурзи уриши, камон ёйи, тўқмоқ (ёғоч болта) пичоқ, болтача (қассоблик пичоғи) ва болта ҳақида батафсил тўхталади.

Ҳусайн Кошифий томоша кўрсатувчи паҳлавонларни саккиз тоифага ажратади: яъни, кураш тушувчилар, тош ўйновчилар, лой ташувчилар, замбил кўтарувчилар, дорбозлар, гурзи кўтарувчилар ва зўрлар. У кураш оммабоп миллий спорт тури бўлиб, барча учун манзурлигини бу иш билан шуғулланувчи кишилар ҳар қандай вазиятда тўғрилиқ ва поклик, адолат қонунияти билан яшаши кераклигини уқтиради.

Кошифий - “тошотарлар, пок ва тақводор кишилардир, уларнинг вазифаси тош билан душманга аниқ зарба етказишдир, - дейди. Уларнинг одоби олтига, деб айтади:

1.бутун чораларни ишга солиб, куч ва малака тўплаш ва буни душманга қарши сарфлай билиш;

2.тошга қўл теккизишдан олдин ўтган азизлар ва пирларни эсга олиш;

3.қўлни тошга ургандан кейин жасорат ва мардлик кўрсатишга интилиш;

4.мажлис аҳлидан мадад ва ҳиммат тилаш;

5.кўз билан тилни ва қўл билан кўнгилни ношоиста ишлар ва нарсалардан сақлаш;

6.маърака, ҳунардан фориғ бўлгандан кейин такбир ва саловат айтиш.

Асарда дорбозлар ташқи кўринишдан ўйин, томоша аҳлидан бўлсаларда, аммо ишларининг асоси журъат ва қувват бўлганидан, улар аҳли зўр (пахлавон) жумласига киритилади. Бу манзара ўша давр спортчиларининг индивидуал-психологик хусусиятларини кенг тасаввур этишга имкон яратади. Шунинг эътиқоди билан англаб етиш керакки, - зўргарлик (куч-қувватни намоён этиш)нинг ҳақиқати нафс душманлигини поймол этишдир, бўлмаса кўп ҳайвон ва паррандаларнинг қуввати одамзодникидан ортиқ. Пир ва устоздан таълим, дуо олмай қилич тақиш нораводир-дейди. Қалқон сипоҳийларнинг қалъаси ва жангчиларнинг ҳимоячисидир, - дейди Ҳусайн Кошифий. Қалқоннинг 4 та тури таърифланади, яъни:

1.хазр (тўсиш) қалқони;

2.кадр қалқони;

3.сабр қалқони;

4.ҳилм (ҳалимлик) қалқони.

Кошифий камон отиш ҳақида гапириб, камон кабзасининг ўн иккита одобини таърифлайди. Камон кабзасини тутишнинг энг кўп тарқалган 4 хили мавжуд бўлиб, улар:

1.аввал пичоқ кабзаси;

2.ов камони кабзаси;

3.қарчиғай чангали (уни “хандон” ҳам дейдилар);

4.мудаваар (чамбарак). Ёй тортишнинг икки хили бор, бинобарин, биринчиси мўйловсимон тортиш; иккинчиси сурмакаш (сурма тортишга ўхшаб) тортишдир. Амир Темури шон-шухрат қозонишининг сири, моҳир саркардалиги, одил ва зукколик билан иш

юритиши, донишмандлиги ва шу билан бир қаторда ёшлик пайтиданок кураш, чавандозлик, найзабозлик, қалқонбозлик, тийрандозлик, қиличбозлик ва ов қилиш илмини мукаммал эгаллаганлигидир. Бу эса унинг болалигиданок кўплаб ҳарбий амалий тавсифга эга бўлган халқ ўйинларини ўйнаганлигидан далолат беради. Чунки болаликда ўйналган ўйинлар уни ҳаётга жанглarda, узоқ сафарларга тайёрлашда ўзига хос мактаб вазифасини ўтаган.

“...Амир Темур 14 ёшга келиб эрди, ...хон сўрдиким, Туруғ отлик кимдир” анда биров туриб айтди: “Бу Тарағай Баҳодир ўғлидир. Амир Темур хоннинг назарида ёш бола кўриниб, буюрдиким: “Тарағай Баҳодирнинг ўғли жангга бормасин”. Анда Амир Темур ўқ-ёй олиб, тоблаб юборди. Отилиб элик қадам ерга бориб тушди. Мирзо Сайфиддин анда тақлид қилиб, ани ўрнига юборилмади. Андин кейин Соҳибқирон дастури Чигатой бирла жонга келиб, тиззасин букиб, хонга таъзим қилди. Айтди: “Илтимос қилиб сиздин хоҳлаюрмен, давлат хумоюннингизда ушбу кўшин мен бирла талош қилсалар. Анда уч кун талош қилдилар. Барчалари ақалли анинг кўлидан яроғин тортиб ололмадилар. Бу журъатни Соҳибқирондан кўра баъзилари эсхурун зўр қилдилар, кучлари етмади, тортиб ололмадилар”.

Амир Темур шиддаткор найзабоз бўлганлиги, “Темурнома”да шундай ёзилган: - “Фил ҳол қилич арслон аслаҳа-яроғларини, найзасини кўлига олиб, Амир ҳам мусаллиғ бўлиб, отларга миниб, икки тарафдин шовқин солиб, бирдан найзабозлик қилиб, Амирга найза солди. Амир чап берди, найза солиб эрди, орқасидин яна солди... ҳозир бўл, деб Амир отин ёлига ёпушди. Найза бориб тошга тегиб, икки қарич ботти, яна тортиб олиб найза солди. Амир найзани ўтказиб, қилич солди...”.

Шарофиддин Али Яздий қайд этишича, Амир Темурнинг ўзига хос хусусиятларидан бири давлат, мамлакат ва фуқарога ғамхўрлик эди. Унинг қондаси - “*Рости-русти*” эди. Ҳақиқат-сихат саломатлик, ҳақиқат-тартиб, ҳақиқат-адолат демакдир, деб тушунтирар эди. У инсонпарварлик ва мардликни Оллоҳ ҳам, халқ ҳам улуғлайди, деган гапни кўп такрорлаган.

Шундай қилиб, Шарқ алломалари, маънавий хазинамиз эгалари бўлмиш зукко шахслар миллий спорт ўйинларнинг ёш авлод тарбиясида бениҳоя катта аҳамиятга эга эканлигини, миллий спорт ўйинларининг ижтимоий-психологик аҳамиятини ўз илмий асарларида қайта-қайта уқтириб ўтганлар. Мамлакатимиз Президенти

И.А.Каримовнинг кейинги йилларда миллий спорт ўйинларини ривожлантириш борасида эълон қилган фармон ва қарорлари моҳияти тўғрисида кейинги параграфда тўхталамиз.

3-§. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ДИНАМИКАСИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Боланинг умумий ўрта таълим мактабларида ўқий бошлаши унинг ҳаётидаги ўзгаришлар билан боғлиқдир. Болада муҳим ўзгаришлар рўй бера бошлайди. Бола биологик жиҳатдан иккинчи “Яхлитланиш” даврини бошдан кечиради.

Мактаб ўқувчилари 12 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврини ўз ичига олади.

5-9 синф ўқувчилари организмнинг тузилиши ва функциялари бир текисда ривожланади. Бироқ гавда ўсиш тезлигининг секинлашишига қарамай, қизларда 12 ёшгача, ўғил болаларда 13-14 ёшгача вазнга нисбатан бўй ўсиши тезроқ бўлади; 11 ёшдан болаларда скелетнинг суякланиши давом этади, лекин унинг турли қисмлари ҳар ҳил муддатда тугайди.

Бу ёшдаги болалар скелетида тоғай тўқималари кўп бўлади. Суяк тўқималари органик моддаларга бой ва минерал тузлар нисбатан кўп бўлади, бўғимлар жуда ҳаракатчан, пайлари осон чўзилувчан бўлади. Шунинг учун болаларда қоматнинг турли хилда бузилишлари, умуртқа поғонасининг қийшайиши, кўкрак қафаси шаклининг ўзгариши юзага келиши мумкин.

Суяк тизимининг ривожланиш хусусиятларига кўра кичик мактаб ёшида ҳаддан ташқари жисмоний юкланиш, узоқ муддатли турғун ҳаракатлар қилиш, баланддан ва қаттиқ жойга сакрашлар ман этилади.

Мушак, буйрак, қон айланиш тизимида ҳам ўзига хос ўзгаришлар содир бўлади. Организм қанчалик ёш бўлса, мушак иши таъсирида қоннинг дақиқалик ҳажми ортиши катталардагига нисбатан шунчалик кам бўлади, бу ҳодиса юрак ҳажмининг кичик бўлиши ва унинг функционал хусусиятлари билан тушунтирилади. Шунинг учун ҳатто унча оғир бўлмаган ишларни бажаришда ҳам юракнинг бир дақиқадаги сони катталардагига нисбатан анча юқори бўлади.

5-9 синф ўқувчиларнинг юраги нисбатан катта, қон ташувчи томирлари катталарникига қараганда кенг, томир деворлари эса

эластикроқ бўлади. Юрак уриши (1 минутда 70-72 марта), нафас олиш меъёри тез (1 минутда 20-22 марта), юзаки бўлади. Шу сабабли жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракат кўникма ва малакаларини таркиб топтиришда, ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнида ёшни ҳисобга олиш жоиз. Юрак – томир тизимининг ўзига хос хусусиятлари тортилиш, оғирлик кўтариш, қаршиликни енгиш билан боғлиқ бўлган машқларни бажариш талаб қилинади.

Мушак тизими жадал равишда ривожланиб боради. Қўлнинг майда мушаклари ривожланади, иннервацион аппарат юқори ривожланиш даражасига эришади. Оёқларнинг мушак кучи ортади. Елканинг мушак пайлари етарлича ривожланган бўлади. Мушакларининг кучлилиги умуртқа поғонасининг юмшоқлиги билан бир қаторда узок вақт давомида қимирламай туриб юкламани бажариш вақтида қадди-қоматнинг шаклланишига олиб келиши мумкин.

Бизга маълумки, катталарнинг бевосита таъсири натижасида, мустақил фаолият жараёнида, шунингдек атроф муҳитдан олаётган ахборотлари таъсирида ривожланади. Улар мактабда ва ундан ташқари спорт машғулотларига қатнайдилар, ҳаракатланадилар ва шу билан бирга атрофдаги воқеаларни қизиқиш билан кузатадилар, турли хил спорт мусобақаларини кузатадилар ўқитувчи ва мураббийларга мурожат қилиб уларнинг топшириқларини бажарадилар.

Аниқ мақсадга йўналтирилган тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия дарслари катта ёшли ўқувчиларда тафаккур, хотира, ташаббус, тасаввур, мустақилликнинг ривожланишига гигиеник кўникмаларнинг пайдо бўлишига кўмаклашади. Катта синф ўқувчилари ҳам атрофдаги олам тўғрисида ёрқин тасаввурларнинг шаклланишида ҳиссий тажрибалари катта аҳамиятга эга бўлади. Бу даврда ҳам ўйин фаолиятининг етакчи тури ҳисобланади, лекин бу одатда кўп вақтини қизиқарли ўйинлар билан ўтказгани учун эмас, балки ўйин унинг руҳиятида сифат ўзгаришини юзага келтиради. 5-9-синф ўқувчисининг ўйини анча такомиллашади: унда ҳаётий тажриба қўлга киритилади, муайян мақсад аниқ намоён бўлади, ижодий тасаввур кўзга ташланади ва ривожланади. Соғлом инсонни тарбиялашда энг муҳим воситалардан бири жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт эрмак ўйинлари саналади. Юқори синф ўқувчилари билан жисмоний машқларни бажарганда, уларнинг саломатлигини кузатиб бориш, ташқи кўринишига, кайфиятига чарчашига эътибор бериш

жуда муҳим. Хар бир хатто мутлоқо соғлом бола ҳам йилда 1-2 марта тиббий кўриқдан ўтказилгани маъқул. Бунда боланинг бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси кўрсаткичларини ёзиб бориш тавсия этилади, бу унинг тўғри ривожланишини кузатиб бориш имконини беради.

Катта ёшли мактаб ўқувчиларининг асаб тизими ҳам такомиллашади: бош мия пўстлогининг аналитик ва синтетик функциялари мукаммалашади, мианинг оғирлиги сезиларли равишда ошади. Ҳаракат анализаторлари жадал ривожланади, ҳаракатларни фарқлай олиш аниқлиги тобора ортади.

Катта ёшли мактаб ўқувчиларининг томир-мушак сезгилари, кўриш сезгилари, рангни сезувчанлик сезгилари яхшиланади.

Бу даврдаги асосий тарбия вазифаларидан бири шахснинг ижтимоий йўналганлигини такомиллаштиришдир. Бу даврда болаларда идрок етарлича аниқ уюшган ва барқарор бўлади.

Ўқувчининг билиш фаолиятида хотира жуда муҳим аҳамиятга эга. 12-16 ёшдаги ўқувчи хотирасининг табиий имкониятлари ниҳоятда катта; уларнинг миёси шундай эгилувчанлик хусусиятига эгаки, бу эса бирор бир нарсани осон ва тез, аниқ, сўзма-сўз эслаб қолишга имкон беради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болада шунингдек ҳаракат хотираси ҳам ривожланади. Бу ёшдаги ўқувчиларнинг тафаккури ўзининг аниқлигини сақлаб қолади. Шунинг учун уни предметли, образли тафаккур, деб аташ мумкин.

Жисмоний тарбияда таълимнинг асосий вазифаси ҳаракат мактабини ташкил этишдир: 12-16 ёшдаги ўқувчиларнинг эгаллаган кўникма ва малакаларни такомиллаштириш, уларни янги малакалар билан тўлдириш, ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариб, мураккаб бўлмаган ҳаракатларнинг уйғунлигини аниқ бажаришга эришиш.

Ҳаракатларни вақт на фазода бошқаришни ўргатиш. Бунда ҳаракатларни тўғри бажариш техникасининг асоси жамланади, ҳаракат маданияти таъминланади. 5-9 синф ўқувчиларининг ҳаракатларни ўйлаб топишга, уларни муҳокама қилиб, нима учун улар айнан шундай бажарилиши керак, бошқача эмас, хатоларини аниқлаб, бажарилиш сифатини баҳолай билишга ўргатиш лозим. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг кўпгина олимлари фикрича, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялашдан мақсад шахснинг жисмоний ва маънавий маданияти асосларини

шакллантириш, саломатлик заҳираларини соғлом турмуш тарзида фаол ҳамда узоқ муддат давомида амалга оширилаётган кадриятлар тизими сифатида юксалтирилишидан иборатдир.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнида янги кўникма ва малакалар шаклланади. Мактаб ўқувчилари учун ҳаракатларни бажариш ва ҳаракатлар уйғунлигини такомиллаштиришнинг негизи бўлиб ҳисобланади.

Ҳаракат уйғунлиги бутун мактаб даври давомида хусусан кичик ёшдан бошлаб ривожланади.

Шу даврда алоҳида ташкил этилган ва йўналтирилган педагогик таъсир этиш яхши самарадорликни таъминлайди.

Изланишларнинг таҳлилидан келиб чиқсак, катта мактаб ёшидаги ўқувчиларига нисбатан татбиқ этилса, жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари қуйидагилардан таркиб топади:

-ўқувчиларда саломатлик, жисмоний тарбия ва спорт кадриятларини ўзлаштиришда онгли эҳтиёжни шакллантириш;

-ўқувчилардаги жисмоний сифатлар, ҳаракат кўникма ва малакалари ривожининг зарур ҳамда етарли даражасини таъминловчи жисмоний имкониятларнинг табиийликка мувофиқ ва индивидуал - мос ривожлантирилиши;

-катта мактаб ёшидаги ўқувчиларига умумий жисмоний маълумотларни бериш, бунда уларнинг жисмоний тарбиясига оид ақлий, технологик, ахлоқий, этик ва эстетик кадриятларни ўзлаштиришга эришиш;

-билимларнинг мустақил машғулотлар ўтказиш кўникмалари даражасида долзарблашуви.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар жисмоний тарбияси тизими, тузулишининг инновацион қўшимчаларига ҳос асосий муаммолар қуйидагилардир:

1.ўқувчиларнинг ҳар томонлама ривожлантириш жараёнини мақбуллаштириш учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш имкониятлари;

2.мактаб ўқувчиларини жисмоний сифатларини ривожлантириш ва асосий ҳаракатларини шакллантиришнинг ёш хусусиятлари;

3.мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиясининг метадологик муаммолари;

4.мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашнинг ташкилий мазмуний асослари.

4-§. КАТТА МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТЛАРИ

Инсон туғилганидаёк унинг қонига алоҳида ривожланишнинг ирсий дастурлари томонидан жойлаштирилган жисмоний имкониятларнинг тегишли йиғиндиси ато этилган бўлади. Органлар организм тузилмаларининг биологик етилиши давомида шахсий имкониятлар ривожланиб, инсоннинг ҳар-хил жисмоний хусусиятларини белгилайди.

О.В.Гончарова, А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов (2003), ва бошқалар. (2004) берган маълумотларга кўра сўнги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган гавданинг барча ўлчамлари катталашуви умумий ижобий йўналишлар уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар эса (тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди. Болалар ва ўсмирлар ҳаракат фаоллиги сифат жиҳатларини ривожлантиришнинг физиологик омиллари мушаклар ҳамда вегетатив органлар фаолиятининг бошқарилишини такомиллаштиришда намоён бўлади. Қисқа муддатли тезкор куч ҳаракатларида асаб мушак тизими фаолияти бошқарувини яхшилашга кўпроқ аҳамият берилади. Бирмунча узоқ муддатли фаолиятда ҳаракат функцияларини такомиллаштириш билан бирга вегетатив функцияларни мувофиқлаштириш ҳам жиддий аҳамият касб этади.

Шунга карамай мутахассислар, жисмоний сифатларни тарбиялаш ва бошланғич ва катта синф даврда бўлиши керак деб ҳисоблайдилар.

Бироқ 5-9 синф ўқувчилари организмнинг куч, тезлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланишини эгаллайди.

Шундай қилиб 5-9 синфларда куч, тезлик ва чидамлилиқнинг ўзаро алоқадорлигига оид турли туман шаклларни белгиловчи физиологик механизмлар ҳам ҳилма-ҳилдир. Шартли реффлектор омиллар муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар давомида бирор йўналишдаги куч, тезлик ёки чидамлилиқни ривожлантирувчи ҳаракатлар учун марказий асаб тизимида мушаклар ҳамда вегетатив

органлар ишини дастурлаштиришнинг маълум шакллари юзага келади.

Р.К.Кудратов., Л.В.Смурыгина., И.Д.Ганибоев. (2005) фикрича 12-16 ёшли болаларда куч, чидамлик, эгилувчанлик, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан ўғил болаларда ушбу кўрсаткичлар қизларга нисбатан юқорироқ. 12-16 ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамликни тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади (Р.А.Абдумаликов.)

Бунда ҳаракатларни такрорлаш, ҳамда уларнинг ўлчамларини олиш қобилиятларининг кўрсаткичлари бўйича ўғил ва қиз болалар орасидаги жинсий тафовутлар аҳамиятсиз, яъни жиддий эмас. Бошқа кўрсаткичлар бўйича (вақт танқислиги шароитида ҳаракат фаолиятини тез ўзгартириш мақсадда мўлжал олиш қобилиятлари) 12-13 ёшли ўғил болалар шу ёшдаги қизлардан ўзиб кета бошлайди. Бироқ ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятларининг кўпгина кўрсаткичлари бўйича ўғил болаларнинг яққол устунлиги фақат 14-16 ёшларга келиб кўзга ташланади. В.М. Зуев (1992) тадқиқотларида қўлга киритган маълумотлар муаллифга катта синф даври турли жинсли болаларда асосий ўлчамлари бўйича ҳаракатлар аниқлигининг нотекис ва ҳар қил муддатли ривожланиш билан тавсифланиши ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Тажриба қизларининг 11-12 ёшларида ўғил болаларнинг эса 14 ёшга келиб маконий аниқликга оид топшириқларни бажаришда устунроқ эканлигини кўрсатди. 5-6 синфга ўтган ўғил болаларда ҳаракатнинг вақт ўлчамини такрорлаш аниқлиги қиз болаларникига нисбатан юқорироқ. Қизларнинг барча ёш гуруҳларида ҳаракатнинг динамик хусусиятини такрорлаш аниқлиги ўғил болалардагига қараганда юқорироқ.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасига ҳос жинсий тафовутларни қайд этар эканлар, олимлар мазкур тафовутларнинг катталиклари ҳамда ишончлилиги ҳусусидаги саволга узул-кесил жавоб бермайдилар.

Айрим тадқиқотчилар асосий ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бобида ўғил болаларнинг қизларга нисбатан устунлиги ҳақида фикр юритиб, болаларга жисмоний тарбия жараёнида махсус ёндошиш зарурлигини таъкидлайдилар бошқалари 12 ёшгача ўғил болалар ва қизларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасидаги фарқ у қадар жиддий эмас, уни жисмоний

тарбия воситаларини танлашда эътиборга олиш шарт эмас, деб ҳисоблайдилар ва катта синф ўқувчилари жисмоний тарбиясига уларнинг жинсидан келиб чиқиб турлича ёндашиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатадилар.

Кўпгина муаллифлар 12-16 ёшдаги ўқувчиларда алоҳида ҳаракат сифатларининг намоён бўлиш даражасида муайян ритм мавжудлигини аниқлаганлар. Ҳаракатларнинг энг юқори даражадаги мувофиқлиги кундуз куни кузатилган. Мушакларнинг ишчанлик қобилияти баҳорда орта бориб май ойида мақсимал қийматгача етади, айтилиши вақтда жисмоний ривожланиш суръатлари ҳам тезлашади.

Олимлар ноқулай иқлим шароитлари ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланишига салбий тасир кўрсатишини қайд этадилар. 5-9-синф ўқувчиларининг алоҳида ҳаракат қобилиятлари ривожига сенситив даврларни эътиборга олган ҳолда акцентли таъсир кўрсатишнинг улкан имкониятлари тажриба ёрдамида тасдиқланган.

Бу қобилиятлар шу ёш учун етакчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб улар фақат даражани кўтаришгагина имкон бермай, бошқаларнинг тўла қонли, ҳар томонлама шаклланишини таъминлайди.

Катта мактаб ёшдаги ўқувчиларда чидамлилиқни тарбиялашда жисмоний юкламаларнинг тузилишини тадбиқ этилар экан, 12 ёшда бир томондан чидамлилиқ билан жисмоний ишчанлик қобилияти орасида, иккинчи томондан тезкорлик, тезлик-куч сифатлари ва чаққонлик орасида алоқадорлик ҳамда ўзаро бир-бирини тақозо этиш муносабатлари мавжуд эканлигини, улар кўп ҳолларда жуда аҳамиятли эканлигини аниқлади. Буни, эҳтимол алоҳида ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш жараёнида ўзаро алоқадорлиги асосида ётувчи турли машқлар ва ҳаракатларни бажариш вақтида рўй берадиган инсон организмидаги ўзгаришлар умумийлиги билан тушунтириш мумкиндир.

12-13 ёшга келиб жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида миқдорнинг ва алоқадорлик даражасининг камайишига мойиллик кузатилади куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлиқни фаол ривожлантиришни бу даврда жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим мақсадларидан бири деб ҳисоблайдилар, чунки мазкур ёш даврда ўқувчилар энди мураккаб ҳаракат фаолиятларни бажара оладилар.

Асосий ҳаракат турлари бўйича кўникмаларнинг шаклланиш тезлиги ва мустаҳкамлиги энг аввало жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқдир. Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган мактаб ўқувчилари ҳаракат сифатлари кўрсаткичларига ирсий таъсиротлар ўлчами ҳудди тананинг барча ўлчамлари катталиклари узунлиги ва оғирлиги бўлгани каби юқори даражададир. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиб турувчи ўқувчилар орасида ўша дастур асосида ўтказилган тадқиқот ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ирсий таъсиротлар даражасининг пастлигини кўрсатди.

5-9 синф ўқувчилари жисмоний тарбияси бўйича турли, адабиётларда болаларнинг жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги жараёни мазмуни бир хил талқин этилмайди.

Масалан, Ф.А.Керимов, А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов, изланишларида ҳаракат фаолиятларини шакллантириш билан бирга жисмоний сифатлар: чаққонлик (шу жумладан, ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятлари), умумий чидамлилиқ, тезлик-куч сифатлари, шунингдек, мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш зарурияти қайд этилади.

Шуни қайд қилиш керакки, амалиётчи ходим учун муайян усулий тавсиялар, тадқиқотларда ўрнатилган катта синф ўқувчиларининг асосий ҳаракатлари шаклланиши ҳамда жисмоний сифатларнинг ривожланишига оид ёш хусусиятларига асосланган етарли миқдордаги илмий-усулий адабиётлар ва дастурлар мавжуд эмас. Шунга кўра, бизнингча, жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларидан бири – жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга адекватлиги тамойили – мазкур жараённинг устувор йўналишини, унинг турли босқичларида инсоннинг ёшга мувофиқ ривожланиш тенденцияларига мос равишда ўзгартиришга мажбур қиладиган тамойил етарлича амалга ошмайди.

Айни вақтда катта синф ўқувчилари жисмоний тарбия вазифаларида бешинчи синфдан бошлаб жисмоний сифатларни мақсадли йўналтириш зарурати тўғрисидаги мулоҳазалар эътиборни тортади.

Мутахассисларнинг такидлашича, 5-9 синф ўқувчиларида саралашнинг прогностик шакли муайян мураккабликларни юзага келтиради. 12-16 ёшли ўқувчиларда ҳаракат сифатлари даражасини бевосита тестлаш аниқ натижа беради, чунки бу натижа мазкур сифатнинг мавжуд имкониятлари билан боғлиқми, ёки унинг ёшга

боғлиқ ҳолда шаклланиш суръатлари тезлашган, ёхуд секинлашган суръатига ҳос хусусиятлари, аниқ.

Адабиётларда катта мактаб ёшидаги ўқувчиларида мактаб шароитида ҳаракат сифатларини мажмуали ривожлантириш бўйича етарли миқдордаги тадқиқотлар мавжуд эмас.

5-§. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ КАТТА МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА ТАЪСИРИ

Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти жудда катта: тезлик, эпчиллик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик шу билан бирга ҳаракатли ўйинларда жисмоний сифат комплекс равишда ривожланади. Кўпчилик ҳаракатли ўйинларда ўйин қатнашчиларидан тезликни талаб қилади (тез қочиб кетиш, қувлаб етиш, товуш, кўриш сигналига бир онда жавоб бериш). Ўйинда доимий равишда ўзгариб турадиган вазият, ўйин қатнашчиларидан бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга тезда ўтиш талаб қиладиган, эпчилликни тарбиялашга ёрдам беради. Тезкор–куч бўйича йўналишдаги ўйинлар кучни тарбиялайди.

Зўр ғайрат билан қилинган ҳаракатни кўпроқ куч ва энергияни сарф қилиш билан боғлиқ бўлган ўйинлар чидамлилиқни ривожлантиради. Ҳаракат йўналишни тез-тез ўзгартириши билан боғлиқ бўлган, ўйинлар эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради. Болани маънавий тарбиялашда ҳаракатли ўйинлар жуда катта аҳамиятга эгадир. Ҳаракатли ўйинлар жамоа характеридаги деб номланади, шу билан бирга болаларни жамоа фаолиятига ўргатади. Ўйин болаларда ўртоқлик ҳиссини бир-бирини қўллашни ва дўстларни бир-бирларини ҳаракатларига жавобгарликни ривожлатиради. Болалар жамоа ўйинида қатнашиб команда манфаатини кўзлаб ўзларини қизиқишлари билан фидо қиладилар: яхши ҳолатда турган ўртоғига тўпни инъом қилиш, “асир”га туширган ўртоғини қутқаришга ҳаракат қилиш ва шунга ўхшаш. Ўйинда аста-секин бир-бирини ҳаракатини қўллашни ва дўстлик туйғусини тарбиялайди. Мактабгача тарбия болаларидан то кичик мактаб ёшидаги болаларгача ўйинда фақат ўзларини ҳаракатларини ўртоқларини ҳаракатлари билан ўзаро мослашишини талаб қилади. Ўйинда кейинчалик бир-бирларини қўллаш ўртоғига ёрдам бериш намоён

бўлади. Ва нихоят охирида ўз командалари, ўз жамоаларига қизиқишини, бўйсунитишни ҳаракатлари билан ўйин пайдо бўлади.

Ўйинда ўзига хос бўлган ҳаракат битта ўйинчи бошқасига бир команданинг бошқа командага нисбатан қарши ҳаракатидир. Шу билан боғлиқ бўлган ўйинчиларни олдида, ўз вақтида ҳал этишни талаб қиладиган турли-туман вазифалар келиб чиқади. Бунинг учун қисқа вақт ичида келиб чиққан вазиятни баҳолашда турли ҳаракатни танлаш ва уни бажариш зарур. Бу ўйинчини ўз-ўзини кучини билишга ёрдам беради.

Ўйинчилар ўртасидаги аниқ ўзаро муносабат мусобақалаш, курашиш нафақат ўзаро ҳамкорлигини, психологик ўзаро мослашганлигини умумий характери билан кўпчилик ўйин ҳаракатларини, жадаллик билан бажариш хусусияти ва кучланишни умумий катта кичиклиги, айрим кечинмалари ўткирлиги билан аниқланади.

Ўйин қоидалари онгли интизомини, ўзини тута билишни кучли қўзғалишдан кейин “Ўзини қўлга олишни” билиш, ўзининг бирдан эгаллаш жўш уриб кетишини тарбиялашга ёрдам беради. Ҳаракатли ўйинлар болаларни санъатга ва бадиийликка тарбиялашга ҳам ёрдам беради. Болаларда ижодий бадиийликни биринчи бор намоён бўлиши ўйин шаклида қабул қилинади. Болалар ўйинида хусусан мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда ижодий тасаввур этиш катта ўрин эгаллайди: оддий таёқчани от қилиб миниш, велосипед, милтиқ ва қилич бўлиши мумкин. Ғўла шаклидаги ўйинлар ва сюжетли мазмуни билан ташкил қилинган ҳаракатли ўйинларни тасаввур этишни риожлантиради.

Ўйин атрофидаги муҳитни таъсири, болалар тушунчасида алоҳида шахсларни ролини, ролларни тақсимлаш билан воқеаларни ижро этиш тушунишида, уни бажаришида болалар ўзларининг ижодий тасаввур қилишларини киритадилар. Бундай ўйинлар жараёнида ижодий тасаввур қилиш ривожланади ва такомиллашиб боради. Улар сезишни ва идрок қилишни ривожлантиришга ёрдам беради, атрофни ўраб турган буюмларни ва уни барча ўзаро алоқасини пайдо бўлишини қабул қилишни ўргатади, уни ўраб турган атрофидаги муҳитни билиш ва болаларга янги таасурот яратади, кузатувчиликка шунингдек мантиқий фикрлашга ўргатади. Мусиқа жўрлиги билан ташкил қилинадиган ўйинлар болаларда мусиқа қобилиятини ривожлантиради. Педагог болаларда мусиқа қобилиятини тарбиялашда ўйин методидан фойдаланади: мусиқа

садолари остида ҳаракат билан ўтказиладиган ўйинлар мусиқа шакллари ва ҳарактерини яхши эгаллашга ёрдам беради. Хоровод ва мусиқага оид ўйинларда бола ўзининг биринчи рақсга оид қобилиятини намоён қилади. Бола ўйинда ўзининг барча шахсий сифатларини ва хусусиятлари маълум бўлади. Ўйин жараёнида шахсий ўзига ҳос хусусиятларини намоён бўлиши ҳар бир болани яхши билишга ёрдам беради ва бизга керакли йўналишда ривожлантиришга таъсир кўрсатади. Фақатгина битта фаолият, ўйиндай равшан ва ўқувчини шахсий характер чизиқларини ҳар томонлама очиқ бермайди. Болани ўйинга берилиб ёки қизиқиб кетишини ўзининг ҳар томонлама характеридан топиб олади. Синфида болаларга аралашмайдиган бола ўйинда ўзини мутлоқо бошқача намоён қилади. Булар барчаси ғоят муҳим бўлганлиги учун болаларга тўғри шахсий ёндошиш керак. Ҳаракатли ўйинлар “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топшириш учун зарур бўлган, у ёки бу сифат ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

6-§.ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ТАЖРИБА, ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИ ВА НАТИЖАЛАРИ

Педагогик тадқиқотда тарбиячи ва тарбияланувчининг ҳамкорликдаги фаолияти ўзаро таъсир кўрсатиш услубларига боғлиқ эканлиги шубҳасиздир. Педагогик тадқиқотда ҳар бир ёшга, шахсга, ҳар қайси ёшлар жамоасига алоҳида муносабатда бўлишни назарда тутати. Боғлиқ танланмалар, тасодифийлик асосида танлаб олинган ўқувчилар қисм-гуруҳларидан иборат бўлади. Боғлиқмас танланмалар узлуксиз таълим тизимидаги ўқувчиларнинг турли ўқув гуруҳларидан тасодифийлик асосида танлаб олинган ўқувчилар қисм-гуруҳларини ташкил қилди.

Тадқиқот вазифалари. Қўйилган мақсадга эришиш тадқиқотнинг қуйидаги вазифаларини бажаришни талаб қилади:

1.катта мактаб ёшдаги ўқувчиларида жисмоний сифатларини ёшга боғлиқ хусусиятлари ҳамда динамикасини аниқлаш.

2.катта мактаб ёшдаги ўқувчилари жисмоний кўрсаткичларининг ўзига ҳос хусусиятларни аниқлаш.

3.катта мактаб ёшидаги ўқувчиларининг жисмоний тайёрлигини ривожлантириш технологиясини тажрибалар орқали асослаш.

Педагогик кузатувлар.

Тажриба машғулотларини ўтказиш давомида кузатишлар олиб борилади ва кузатиш маълумотлари протокол тарзида расмийлаштирилади. Мактаб ўқувчилари кун тартибида жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ҳаракатли ўйинларни қўллашни ўзига ҳос хусусиятларини очиш учун педагогик кузатувлардан фойдаланилди. Тадқиқот жараёнида Нурота шаҳридаги мактабларда ўтказилган 22 та жисмоний тарбия дарси, шунингдек, ўқув машғулотларининг мазмуни, болаларни у ёки бу вазифани бажаришга муносабати, жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқларни тўғри бажариш малакаси ва бошқа кўрсаткичлар таҳлил қилинди. Назорат синовлари алоҳида ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, айрим шуғулланувчилар билан бирга бутун гуруҳ тайёргарлигини таққослаш; у ёки бу спорт тури билан шуғулланиш ҳамда мусобақаларда қатнашиш учун спортчиларни оптимал саралаб олишни амалга ошириш: айрим спортчилар билан бир қаторда бутун гуруҳ машғулотини ҳолисона назорат қилишни киритиш; қўлланилаётган ўқитиш услублари, воситалари ҳамда машғулотларини ташкил қилиш шакллариининг афзалликлари ва камчиликларини аниқлашга ёрдам беради.

Назорат синовлари ҳар қандай тадқиқот методларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши лозим. Назорат синовлари назорат машқлари ёки тестлар ёрдамида ўтказилади.

Назорат машқларини ишлаб чиқишда қуйидаги умумий қоидаларга амал қилиш зарур.

а) танланган назорат машқлари ҳамма синалувчилар учун бир хил шароитда синовларни ўтказиш имкониятини бериши лозим;

б) назорат машқлари ҳамма синалувчилар учун уларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар енгил бўлиши керак;

в) қиёсий тадқиқотларда назорат машқлари ўрганилаётган педагогик омилларга нисбатан индифферентлилик билан тавсифланиши лозим (масалан, машғулотнинг янги мазмуни хусусиятини акс эттирувчи назорат машқларига қараб, унинг катта самарадорлиги тўғрисида фикр билдириб бўлмайди, яъни бошқача қилиб айтганда агар тажриба гуруҳларида янги ҳаракатлар ўрганилса, назорат гуруҳида эса ўрганилмаса, синовлар дарсининг янги ва эски мазмуни учун бир хилда тааллуқсиз бўлади);

г)ҳар бир назорат машқи қайсидир бир объектив кўрсаткичларда (секундлар, смлар, такрорлашлар сони ва ҳ.к) ўлчанган бўлиши лозим;

д)назорат машқлари имкони борича ўлчаниши ва баҳоланишига кўра соддалиги билан ажралиб туриши зарур.

Педагогик тестлаш. 5-9-синф ўқувчилари жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасига ҳос хусусиятларни аниқлаш мақсадида амалга оширилди. Тестларни ишончли ва ахборотга бойлиги В.К.Бальсевич, В.М.Зациорский, каби қатор муаллифларни илмий ишларида асослаб ёзилган.Педагогик тажриба. Педагогик тажриба мактаб шароитида ҳаракатли ўйинларни, жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича амалий қўллаш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди. Педагогик тажриба Нурота туманидаги 3 ва 54-сонли мактабларда ўзаро ҳамкорлик дастури асосида ўтказилди. Математик ҳисоблаш услублари. Тадқиқот натижаларига ишлов бериш IBM PC PENTIUM-4 шахсий компютерида Навоий давлат педагогика институти Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедрасида ишлаб чиқилган стандарт дастурларидан фойдаланилган ҳолда амалга оширилди. Ўртача арифметик катталиқ (М). стандарт оғиш (+б), ўртача арифметик катталиқ хатоси (+т), корреляция коэффицентлари®, шунинг кўрсаткичлар суръатининг (%) ҳисоб–китоблари бажарилди. Тадқиқотни ташкил этиш. Тадқиқотлар уч босқичда ташкил этилди. Биринчи босқичда тадқиқотнинг илмий йўналишини аниқлаш бўйича иш олиб борилди. Адабиётлар таҳлил қилинди. Қидирув педагогик тажрибасини ўтказиш ва тадқиқотни ташкил этиш дастури ишлаб чиқилди. (2010 йилнинг октябридан 2011 йилнинг апрелигача).

Иккинчи босқич Нурота туманидаги 3-сонли мактабда 2010 йилнинг ноябридан 2011 йил майигача давом этди. Бу босқичда 5-9 синфларда жисмоний сифатлари ривожланиши ҳолатининг йиллик динамикаси устида тадқиқотлар ўтказилди. 5-9 синф ўқувчиларининг ноябрь ва май ойларида тестлаш маълумотлари таққосланди. Мазкур тадқиқотлар асосида 5-9 синф ўқувчиларининг асосий жисмоний сифатлари орасидаги боғлиқликнинг дастлабки маълумотлари аниқланди. Олинган ахборотларни умумлаштириш ва таҳлили педагогик тажриба методологиясини янада объектив равишда шакллантириш имконини берди. Ҳудди шу даврда тадқиқотнинг вазифалари аниқланди, усулияти танлаб олинди ва синовдан ўтказилди. Бу босқичда биз ҳаракатли ўйинларни ўтказиш

бўйича иш олиб бордик ҳамда педагогик тажрибани ташкил этиш ва ўтказиш дастурини ишлаб чиқдик.

Жисмоний тарбия жараёнида анъанавий тарзда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни жисмоний сифатларни ривожлантириш хусусиятига кўра Нурота туманидаги мактабларда жисмоний тарбия билан шуғулланувчи тажрибали ўқитувчилари томонидан амалга оширилди.

Иккинчи босқичда шакллантирувчи педагогик тажриба амалга оширилди. Мазкур мактаб 54-сонли мактаб билан солиштирганда, болалар миқдори анча кўп эди, бу бизга барча текширилаётган ёшдаги ўғил ва қиз болаларнинг тўла қонли (статистик жиҳатдан эҳтиёткорона саралаш) гуруҳларини шакллантириш имконини берди. Педагогик тажрибанинг мақсади жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг хусусиятлари тўғрисида энг объектив ахборот олишдан иборат эди. Педагогик тажрибанинг режалаштирилиши 3 – бобда баён этилган. Бутун тадқиқот даври давомида илмий–усулий адабиётлар устида узликсиз ишланди, мактаб ўқитувчиларининг илғор тажрибалари ўрганилди, шунингдек, 5-9-синфларнинг жисмоний тарбия жараёни устидан педагогик кузатувлар олиб борилди. Учинчи босқичда тадқиқот материаллари умумлаштирилиб, услубий қўлланма ёзилди.

7-§. ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРДАН ОЛИНГАН МАЪЛУМОТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА УЛАРНИ УМУМЛАШТИРИШ

Илмий тадқиқотлар ҳамда жисмоний ривожланиш муаммоларига оид адабий маълумотларни умумлаштириш давомида қуйидаги масалалар бўйича эълон қилинган ишлар таҳлил этилди: мактабларда жисмоний тарбияни чегараловчи меъёрий базанинг(захирани) аҳволи; мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва саломатлиги тўғрисида маълумотлар; катта синфларда жисмоний тарбиянинг назарий ва методологик асослари, жисмоний сифатларни ривожлантириш муаммоси, бизнинг тадқиқотларимиз шароитида катта мактаб ёшдаги болаларнинг энг ахборотга бой ҳолатини танлаб олиш учун педагогик тестлаш назарияси ва амалиёти. Типик шароитларнинг ўзгариши даражасига кўра табиий ва лаборатория эксперименти фарк килинади.

Табиий экспериментда машғулотлар одатдаги шарт-шароитдан четга чиқмасдан ўтказилади, агарда четга чикилса, жуда кам бўлади.

Лаборатория эксперименти махсус шароит яратишдан ва бошқа таъсирларни билиш, тасодифий ҳолларга чек қўйиш ва зарур материални йиғишни тўхтатмасликдан иборат. Бундан ташқари эксперимент олиб борувчи ҳодисалар ўртасидаги алоқалар сабабини аниқ очиш мақсадида шароитни ўзгартириш мумкин. Зарур ҳолларда, масалан, фактлар етарли бўлган тақдирда экспериментни такрорлаш мумкин.

Экспериментлар муайян фактлар ёки боғлиқликларни аниқлаш-абсолют (мутлак) экспериментга эришиш мақсадида ҳам ўтказилиши мумкин.

Айрим экспериментларнинг мақсади кўрсаткичларни (жисмоний тарбия воситаларининг самарадорлиги, таълим усуллари ва бошқалар) қиёслашга қаратилган. Бундай экспериментлар қиёсий деб аталади.

Эксперимент ўтказишдан олдин вазифаларни аниқлаб олиш ва тадқиқот режасини тузиш, ишчи гипотезани тузиш, эксперимент машғулотлари методикасини, фактларни қайд этиш ва қайта кўриб чиқиш методикасини ишлаб чиқиш зарур.

Қиёсий экспериментларда икки ёки бир неча турдаги гуруҳлар (жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги бўйича) иштирок этади. Улардаги машғулотлар ўзининг бирор-бир омили билан (масалан, кўникмаларни шакллантиришда ёрдамчи машқларнинг киритилиши) фарқланади. Эксперимент сўнгида ҳаракатларни ўзлаштириш бўйича қайси гуруҳда юқорироқ натижага эришилгани аниқланади. Эксперимент машғулотлари ўтказиладиган гуруҳ экспериментал гуруҳ деб аталади. Одатдаги методика (умумий қабул қилинган, анъанавий) бўйича шуғулланадиган гуруҳ назоратчи гуруҳ деб аталади. Эксперимент натижалари жуда ишончли бўлиши учун, алмашма эксперимент деган схема қўлланилади. Масалан, биринчи экспериментда бир гуруҳ биринчи метод, иккинчи гуруҳ иккинчи метод бўйича шуғулланади. Уч ва ундан ортиқ вариантлар қиёсланадиган тадқиқотларда экспериментлар уч ва ундан ортиқ босқичда ўтказилади ва шу тарзда вариантлардан бирининг афзаллиги аниқланади. Эксперимент тадқиқотлари босқичлар бўйича ўтказилади. Дастлаб материални йиғиш методикасин қўллаш

эксперимент машғулотлари методикасини аниқлаш бўйича изланиш эксперименти ташкил этилади. Мисол учун ўқув кўникма ва малакалар тажриба ва назорат гуруҳидаги болаларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги билимлари ривожланишининг даражаси текширилади. Шундан сўнг ўргатувчи-таркиб топтирувчи эксперимент ўтказилади ва машғулотлар ўтказишнинг ишлаб чиқилган методикаси текширилади. Эксперимент тугагандан сўнг хулоса ва тавсияларни амалда текшириш ташкил этилади. Сўнгги босқичда олинган натижаларнинг татбиқ қилиш масаласи кўриб чиқилади. Эксперимент материали тўплангач, таъсир этувчи факторлар таъсирида ўрганиладиган кўрсаткичларнинг ўзгаришидаги индивидуал натижалар чиқарилган хулосаларнинг тўғрилигини аниқлаш (статик жихатдан аниқ маълумотлар олиш) мақсадида математик жихатдан қайта ишланиши керак. Эксперимент натижаларига кўра кўпинча айрим кўрсаткичлар ўртасидаги функционал боғланиш ўрнатишга эҳтиёж туғилади. Математик қайта ишлаш маълумотлари жадваллар диаграммалар ва график ҳолда келтирилиши мумкин. Математик ишлаб чиқиш услублари жуда ҳар хил: умумий қабул қилинган статистик параметрлар бўйича фарқлар ишончлилигини белгилашнинг оддий услубларидан тортиб то омиллар таҳлили каби мураккаб услублар. Қандай услубни танлаш—бу тадқиқотнинг муайян вазифаларига боғлиқдир. Тадқиқот услубларини танлаш биринчи навбатда илмий ишнинг муайян вазифалари билан белгиланади. У ёки бу тадқиқот услубларини ҳар бир муайян ҳолда уларнинг мақсадга мувофиқлигига мос равишда қўллаш лозим. Шунинг учун у ёки бу услубнинг яроқлилигини аниқлашда баъзи умумий талаблар тўғрисида гапириш мумкин, холос.

1-чи талаб. Метод бирга келадиган омиллар таъсирига бўлган маълум бир мустаҳкамликка эга бўлиши лозим. Бунинг маъно мақсади шундан иборатки, машк бевосита вужудга келадиган омилларнинг эмас, балки фақат тажриба омили таъсиридан келиб чиқадиган синалувчилар ҳолатини акс эттириши шарт.

2-чи талаб. Метод ўрганилаётган мақсадларга нисбатан маълум бир танланиш хусусиятига эга бўлиши керак. Бошқача айтганда, у ўрганилаётган ҳодисага мувофиқ бўлиши ҳамда, натижада тадқиқот вазифасига биноан акс эттириши лозим бўлган нарсани акс эттириши лозим.

3-чи талаб. Метод ҳажмга эга бўлиши лозим, яъни максимал даражада маълумот бериши керак. Методнинг етарлича ҳажмда бўлиши ҳодисанинг ҳақиқий ҳолатини таърифлашга имконият берадиган ҳажмда маълумот олишга ёрдам беради. Методнинг катта ҳажми унинг бирга келадиган омиллар таъсирига янада мустаҳкамрок қилади.

4-чи талаб. Метод қайта амалга оширилиши имкониятига (ишончлиликлка), яъни қуйидаги ҳолларда ўхшаш натижаларни бериш қобилиятига эга бўлиши лозим:

а) бир синовчининг ўзи томонидан бир шуғулланувчининг ўзини кўп марта тадқиқ қилиш;

б) битта синовчининг ўзи томонидан турли, лекин ўхшаш шуғулланувчилар гуруҳида тадқиқотларни ўтказиш;

в) бир синовчи томонидан, турли шуғулланувчилар билан тадқиқот олиб бориш.

5-чи талаб. Агар тадқиқот ўз моҳиятига кўра педагогик тажрибани қўллашга рухсат этса, у илмий ишга киритилиши лозим.

6-чи талаб. Мақсадга мувофиқ ҳолда битта эмас, балки бир неча тадқиқот методни қўллаш лозим. Бунда агар тадқиқот вазибалари талаб этса, физиологик методлар билан бирга психологик таҳлил методларидан фойдаланиш зарур. Методларнинг комплекс ҳолда қўлланиши ҳодисани ҳар томонлама ва янада холисона ўрганишга имкон беради.

7-чи талаб. Синовчи асосий материални йиғишдан олдин тадқиқот услубларини мукамал эгаллаган бўлиши шарт.

8-чи талаб. Ҳар бир янги метод унинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида, апропотсиядан ўтиши лозим.

9-чи талаб. Ҳар қандай тадқиқот методи олинадиган маълумотларни қайд қилиш учун ҳужжатларни ишлаб чиқишдан иборат шароитларни олдиндан пухта ташкил қилишни тақозо этади.

10-чи талаб. Такрорий тадқиқотларда методларни ўлчашнинг ўхшаш шароитларини яратиш лозим. Тадқиқот методларини танлашда юқорида айтилган услубларга риоя қилиш, олинган маълумотларни объективлаштириш асосини яратади ва тадқиқот натижалари ишончлигини оширади.

Текширилувчилар контингентига тавсифнома.

Тадқиқотда 3-сонли мактаб ўқувчилари: 5-синф 12 ёшлилар – 17 ўғил бола ва 12 қиз бола, 6-синф 13- ёшлилар мувофиқ равишда 13 ва 22 , 7-синф 14- ёшлилар – 14 ва 16, 8-синф 15-ёшлилар – 14 ва 16;

9-синф 16-ёшлилар - 14 ва 16, 54-сонли мактаб 5-синф 12 ёшлилар – 17 ўғил бола ва 12 қиз бола, 6-синф 13- ёшлилар мувофиқ равишда 13 ва 22 , 7-синф 14- ёшлилар – 14 ва 16, 8-синф 15-ёшлилар – 14 ва 16; 9-синф 16-ёшлилар - 14 ва 16, ўқувчилар иштирок этди. Дастлабки назорат синовлари №3 сонли мактабда ноябрда, иккинчиси апрел – май ойларида №54 сонли мактабда эса сентябр ва май ойларида ўтказилди.

Педагогик тажрибани режалаштириш ва унинг мазмуни.

5-9 синф ўқувчиларининг жисмоний тарбияси устидаги тажрибаларни режалаштириш 2-иловада такдим этилган схема асосида амалга оширилди. Чорак давомида 5-9 синф ўқувчилар шу мақсадда махсус танланган Ҳаракатли ўйинларни изчиллик билан бажардилар, улар бешта жисмоний сифатдан биттасининг ёки бир нечтаси билан кучлироқ ривожлантирилишига қараб уйғунлаштирилган эди. Масалан, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанликнинг такомиллашишидаги ўсишлари ўрганилди. Чорак мобайнида ўқувчилар беш хил жимоний сифатнинг бирини кучлироқ ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни камида 16 марта бажардилар.

Статистик ишлов бериш натижасида 12-16 ёшли ўқувчилар тамонидан назорат машқларининг бажарилиши кўрсаткичларини тестлаш назарияси талабларига мувофиқ, уларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун қизлар ва ўғил ўқувчилардан иборат 5-9-синф ўқувчиларининг ҳар бири учун 11 та тест танлаб олинди.

Ҳар бир ёш-жинс гуруҳида тестлар мазмуни алоҳида хусусиятларга эга эди. Масалан, 12-13 ёшли ўқувчиларнинг чидамлилигини тавсифлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди: 1000 м га югуриш, арғумчада 1 минутгача сакраш (марта); 14-15 ёшлилар учун 1000 м га югуриш, арғумчада 1 минутгача сакраш (марта), югуриш; 16 ёшлилар учун 1000 м га югуриш, арғумчада 1 минутгача сакраш (марта). Демак барча ёш гуруҳлар учун фақат битта тест такрорланган. У ёки бу тестларнинг қўлланилиши тўғрисида қуйида батафсилроқ маълумот берилади.

Бешта жисмоний сифатларини ривожлантириш бир чорак давомида олиб борилди (16 та ўқув дарси 40 хил ҳаракатли ўйин).

Педагогик тажрибани режалаштириш қуйидагича амалга оширилди. Тажрибани бошлашдан аввал ҳамма ўқувчилар жисмоний сифатлари ривожланиш даражасининг дастлабки ҳолатини аниқлаш мақсадида назорат синовидан ўтказилди. Кейин бир чорак давомида

тажриба гуруҳи ўқувчилари 2-иловада келтирилган схема бўйича бешта жисмоний сифатдан бирини кўпроқ ривожлантириш бўйича ҳаракатли ўйинларни бажарадилар. Бир чорак тажриба даври тугагандан кейин ўқувчилар яна назорат машқларини амалга оширишга ўтдилар, бундан мақсад, дастлабки кўрсаткичларга нисбатан педагогик тажрибанинг натижаларига баҳо бериш. Навбатдаги жисмоний сифат худди шу услубда кейинги чорак мобайнида тадқиқ этилди. Шу тариқа жами 5 хил жисмоний сифатни текшириш амалга оширилди.

Назорат ва тажриба гуруҳидаги 12-16 ёшли ўқувчилар ҳолатининг дастлабки кўрсаткичларида аниқ тафоввутлар кузатилди. Шунинг учун педагогик тажриба натижаларини бундан кейин таҳлил қилишда биз фақат якуний натижаларни таққослаймиз.

8-§.ТАЖРИБА ДАВРИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Куч имкониятларини текшириш. 5-синф ўқувчилар. Тажриба бошланишига қадар ўтказилган дастлабки тадқиқотларда 5-синф ўғил болаларда баланд турникда тортилишда кучининг ривожланишида аниқ фарқлар кузатилди бунда фарқлар ўғил болаларнинг қўл кучлари устунлиги ишончли эканлигини кўрсатди ($t=3,29$).

Айни вақтда қизларнинг паст турникда тортилишида кучлар орасида жиддий тафовут йўқ эди. 16 ўқув дарсидан сўнг якуний тадқиқод чоғида ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам қўл панжалари ҳамда билаклардаги куч ортганлиги маълум бўлди.

Якуний назорат синовлари бўйича тажриба гуруҳи ўғил болалари куч тайёргарлигининг барча тестларига кўра назорат гуруҳидаги тенгдошларидан анча ўзиб кетишди.

Айни вақтда қизлар педагогик тажриба натижасида назорат гуруҳидаги тенгдошларидан тўрттадан иккита тест натижаларига кўра олдинга ўтиб олдилар. Барча ҳолларда кучнинг ривожланиш даражаси бўйича тажриба гуруҳи ўғил болалари ўзлари тенги қизларинг барчасидан устунроқ чиқдилар.

6-синф ўқувчилари жисмоний сифатларнинг ривожланиш кўрсаткичлари. Масалан, назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳи ўғил болалари қўл панжаси кучининг мутлоқ қийматлари 38,5 %ни, ташкил этди.

Жойидан туриб узунликка сакраш бўйича тажриба гуруҳи ўғил болаларининг натижалари назорат гуруҳидаги тенгдошларникига нисбатан 33 % га, коптокчани улоқтириш бўйича эса 60 % га мувофиқ равишда юқориқ бўлди.

Тажриба гуруҳи қизларининг қўл кучи назорат гуруҳидаги тенгдошларникига нисбатан 4,7 % га камроқ. Бироқ ҳар икки ҳолатда бу ўзгаришлар яққол эмас эди.

Бунинг устига қизларнинг назорат гуруҳида вариант коэффицентининг пасайиши педагогик тажриба натижасида куч имкониятлари ривожда айрим ижобий йўналишлар пайдо бўлганлигини кўрсатади.

Тўпни узоқликка улоқтириш вақтида ҳам ижобий натижалар қўлга киритилди. Бир чоракдан сўнг 6-синф қизлари бу машқда назорат гуруҳидаги тенгдошларидан кўрсаткичлар бўйича 7,9 % га, чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтаришда эса 25 % га, ($t=3,46$) ўзиб кетдилар.

Шундай қилиб якуний сўзимизда биз педагогик тажриба вақтида олган натижаларимизнинг бир маъноли эмаслигини катъий айта оламиз. 6-синф ўқувчиларида у ёки бу мушак гуруҳи антогенезнинг у ёки бу босқичида кучлироқ такомиллашаётган вақтда – куч ривожланишининг ҳар хил жиҳати табиий саналади.

7-синф ўқувчилари. Педагогик тажриба шуни кўрсатадики тажриба гуруҳидаги ўғил болалар ва қизларнинг куч имкониятлари назорат гуруҳи ўқувчиларининг кўрсаткичларидан юқори экан. Тажриба гуруҳидаги 7-синф ўқувчилари турникга тортилиш тажриба мобайнида назорат гуруҳи билан таққослаганда 22,6 % га юқори чиқди.

Оёқларнинг мушак гуруҳлари куч имкониятларини тавсифлайдиган бу машқда тажриба гуруҳлари ўғил болалари назорат гуруҳидаги тенгдошларидан устун эканликлари маълум бўлди, лекин кўрсаткичлар ишончли эмас эди. Тажриба даврида тўп отиш натижаларига кўра тажриба гуруҳи ўғил болалари назорат гуруҳидагидан 13,6 % га устунликка эришдилар. Бироқ бу натижалар ҳам ишончли эмас.

Қизларда эса қўл кучи педагогик тажриба даврида назорат гуруҳига нисбатан 14,5 % га ортди. Уларда оёқлар кучининг ривожланишида ҳам ижобий ўзгаришлар кузатилди. Жойидан туриб узунликка сакраш вақтидаги якуний натижа гуруҳи қизларида

назорат гуруҳидаги тенгдошлариникига нисбатан 11,1 % га юқори бўлиб чиқди.

Умуман шу ёшдаги ўғил болалар тажриба натижасида тўртта тестдан фақат иккитасида ўз тенгдошларидан ўзиб кетган бўлсалар, қизлар бешта тестдан тўрттасида устунлик кўрсатдилар.

9-синф ўқувчилари. Педагогик тажриба ўғил болаларнинг куч тайёргарлиги даражасини нazorat гуруҳидаги шу ёшли болалардагига нисбатан жиддий оширишга имкон берди. Тажриба гуруҳи ўғил болаларнинг қўл кучи, масалан, нazorat гуруҳининг ҳудди шундай гуруҳи кўрсаткичлари билан солиштирганда 14 % га, қўл кучи эса 4,5 % га кўпроқ бўлди. Тажриба гуруҳидаги ўғил болаларнинг жойидан узунликка сакраш натижалари тажриба якунларига кўра нazorat гуруҳига караганда 18,8 % га юқори бўлди. Қизларда педагогик тажриба натижаларига кўра нazorat гуруҳига нисбатан кучнинг ривожланиш кўрсаткичлари анча ошди. Бироқ бешта тестдан фақат бир ҳолатда қўл кучи чорак давомидаги педагогик тажриба давомида қизлар нazorat гуруҳидаги тенгдошларидан ишонч билан ўзиб кета олдилар.

Бу жиҳатдан ўғил болаларнинг анча омадли эканлиги маълум бўлди. Улар куч тестлари бўйича нazorat гуруҳидаги тенгдошларидан ишонч билан илгарилаб кетдилар.

Педагогик тажриба даврида 5-9-синф ўқувчиларининг барча тажриба гуруҳларида чидамлилиқ машқларининг натижалари нazorat гуруҳидаги ўқувчилариникига нисбатан яхшиланди.

Тажриба гуруҳининг 5-синф ўқувчиларининг 1000м га югуриш бўйича нazorat гуруҳидаги ўз тенгдошларидан анча ўзиб кетдилар. 6-синф ўқувчиларининг ўғил болалар ҳам педагогик тажрибадан сўнг айниқса 1000м га югуришда нazorat гуруҳидаги тенгдошларидан чидамлироқ бўлиб чиқдилар. 5-6-синф ўқувчиларида ҳам ижобий йўналиш кузатилди. Тажриба гуруҳидаги 5-9-синф қиз болаларнинг чидамлилиқ кўрсаткичлари педагогик тажрибадан кейин нazorat гуруҳидагига нисбатан анча юқори бўлди.

Масалан, тажриба гуруҳининг 5-синф ўқувчи қизларини 1000м га югуриш натижалари нazorat гуруҳига нисбатан 6% га 6-синфда 16,9 % га, 7-синфда 80 % га, 8-9-синфларда 19,7-20,4 % га юқори бўлиб чиқди.

Чидамлилиқ борасидаги энг жиддий ўзгаришлар тажриба гуруҳининг 5-синф ўқувчиларининг қизларида арғумчада сакраш бўйича ўтказилган тестда юз берди. Бу тестни бажариш вақтида

тажриба ва назорат гуруҳи ўғил болаларда якуний натижалар орасидаги тафоввутлар ишончли бўлмади. Бундан ташқари, чидамлилиқ бўйича бошқа машқларда тажриба гуруҳи қизларида назорат гуруҳларига нисбатан ўғил болаларникига қараганда кўпроқ ишончли тафоввутлар кузатилди.

Айнан шу назорат синовида барча ҳолларда ишончилиқнинг юқори даражаси кузатилади.

Назорат синовларининг бошқа натижалари устида ҳам бир мунча батафсилроқ тўхталиб ўтамиз. Тажриба гуруҳидаги 5-9-синф ўғил болалари чалқанча ётган ҳолатда 90^0 гача гавдани кўтаришда назорат гуруҳидагига қараганда анча тез бажардилар.

Тезкорлиқни текшириш учун берилган навбатдаги назорат машқида (60м га югуриш) педагогик тажриба даврида 5-синф ўғил болалар тезкорлигининг ривожланиш даражаси назорат гуруҳидагига нисбатан энг юқори бўлди. 6-синф ўқувчиларининг ўғил болаларнинг тажриба гуруҳида фақат 4x10 м моксимон югуриш - тестини бажариш вақтида шу ёшдаги назорат гуруҳидагига қараганда ишончли ўзгаришлар юз берди. 7-синф ўқувчиларининг ўғил болалар тажриба гуруҳида эса тажриба даврида фақат 4x10 моккисимон югуришни бажаришдагина жиддий тафоввутлар аниқланди. Фақат 9-синф ўғил болаларнинг тажриба гуруҳида тезкорлик бўйича барча тестларда назорат гуруҳидагига нисбатан ишончли тафоввутларни кузатдик.

Айни вақтда тажриба гуруҳи қизларида педагогик тажриба давомида фарқ қилувчи ўзгаришлар юз берди.

Бу тестдан 5-9-синф ўқувчиларида фойдаланилади. 6-синфда моксимон югуриш вақтида тажриба гуруҳи ўғил болалари дастлабки назорат синовлари маълумотлари бўйича тажриба гуруҳидаги тенгдош қизларга нисбатан 0,7 с ($P < 0,05$) га тезкорроқ бўлиб чиқдилар. 7-синфда ҳам тажриба гуруҳи ўғил болалари мазкур машқни қизларга нисбатан тезроқ бажардилар. Бунда қуйидаги муҳим фактни қайд этиб ўтиш лозим. 7-синф ўқувчиларининг ўғил ва қиз болалар гуруҳларида моккисимон югуриш натижалари саккиз ой ичида жуда аҳамиятли қийматга ўзгарди.

Тажриба гуруҳларининг 8-9-синф ўқувчиларининг ўғил ва қиз болалари педагогик тажрибадан кейинги якуний синовларда моккисимон югуриш вақтида ишончли деб ҳисобланадиган натижа кўрсатдилар. Мазкур таҳлилда ижобий жиҳат сифатида шуни айтиб ўтиш керакки, ҳар иккала ҳолатда ҳам иккинчи синовда тезкорлик даражаси ўсди.

Маълумки, мактаб даврида чаққонлик деб аталадиган жисмоний сифат, айниқса, кучли ривожланади. Мазкур факт катта мактаб ёшидаги ўқувчиларни барча спорт турлари билан шуғулланишга жалб этишнинг жиддий сабабларидан бири ҳисобланади. Шунга қарамай, чаққонлик кўрсаткичларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш оқибатида қандай ўзгаришларига баҳо бериш биз учун жуда муҳим. Ўтказилган тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, катта синф ўқувчилари учун чаққонликни тавсифловчи барча тестлар унча мураккаб эмас. Масалан, тажриба гуруҳларида ҳам, назорат гуруҳларида ҳам айрим ўқувчилар дастлабки синовларда тўпни улоқтиришда яхши натижаларга эриша олдилар. Иккинчи томондан, шундай ўқувчилар ҳам бор эдики, улар тўпни улоқтиришда 100% натижага эришдилар. Шунга кўра чаққонликка оид машқларда натижаларнинг ҳилма-ҳиллик даражаси юқори бўлди. Шунинг учун ҳам вариантлар коэффиценти баъзи машқларда 80 % дан зиёд даражага етганлиги бежиз эмас.

Энди 5-9-синф турли жинсдаги ўқувчиларда чаққонлик кўрсаткичлардаги ёшга боғлиқ ўзгаришларнинг таҳлили устида тўхталамиз. Бунинг учун биз шу ёш учун энг қулай ва ахборотларга бой бўлган фақат бир машқ (тўпни улоқтириш) бўйича назорат синовларида олинган натижалардан фойдаланамиз. Агар ҳар ҳил жинсли ўқувчиларнинг чаққонлик кўрсаткичларидаги ўзгаришлар хусусиятига диққат қилсак, натижалардаги ўзгаришларнинг жинс билан боғлиқ тафовутларини (у қадар яққол бўлмаса ҳам) қайд этиш мумкин. Агар назорат гуруҳидаги катта синф ўғил болалар ўз натижаларини аста секин яхшилаб борган бўлсалар (бирок ишончли эмас), уларнинг тенгдошлари бўлган қизларда чаққонликнинг ривожланиш даражаси 6-синфгача ўсиб бориб, 7-синфдан кўрсаткичларнинг анча ўсиши, 8-9-синфга келиб эса натижаларнинг ўсиши билан уйғунлашади. Тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларда педагогик тажрибадан сўнг чаққонлик кўрсаткичининг ўсиб боришини кўрамиз.

Юқорида келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, ўқувчиларнинг чаққонликка оид бундай тест гуруҳ ичида катта тафовутлар билан бажарилган. Бу вариантлар коэффиценти маълумотлардан яхши кўриниб турибди. Назорат гуруҳида 5-синф ўқувчиларининг ҳеч бири ушбу тестни аниқ бажара олмади. 6-синф ўқувчилари орасида тажриба гуруҳининг қизлари тенгдош ўғил болаларга нисбатан анча чаққон бўлиб чиқишди. Кейинги

тадқиқотларда 8-9-синф ўқувчиларининг тажриба гуруҳида ҳам, назорат гуруҳида бу тафовутлар тасдиқланмади. Агар мувозанат машқлари маълумотлар асосида чаққонликнинг ёш хусусиятларга кўра ўзгариб боришини кузатадиган бўлсак унда ўғил болалар ва қизларда у қадар катта фарқлар йўқлигини ишонч билан айтишимиз мумкин. Фақат шуни таъкидлаш лозимки, қизлар гуруҳида чаққонлик анча самарали намоён бўлади. Тадқиқот натижалари таҳлили чаққонликнинг ривожланиш даражасини тавсифловчи барча уч назорат машқида тажриба даврида, айниқса, 5-синф ўқувчиларида назорат гуруҳидагига қараганда ишончли силжишлар юз берганлигини кўрсатди. Лекин, тажриба гуруҳининг 6-синф ўғил болаларида фақат бир дақиқа давомида бир жойда туриб тиззаларни баланд кўтариб сакрашни бажарилганда ишончли ўзгаришлар кузатилди, уларнинг тенгдошларида эса учта тестдан иккитасида бундай ўзгаришларни кўриш мумкин бўлди. 8-9 синф ўқувчиларининг педагогик тажриба натижасида ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам уч ҳолатдан иккитасидан чаққонлик натижаларида ишончли ўзгаришлар рўй берди.

Демак, умуман педагогик тажриба, 8-9 синф ўқувчиларининг ёши ва жинсидан катъий назар чаққонликнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатди деб тўлиқ ишонч билан таъкидлашимиз мумкин.

Ўтказилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, ҳар-ҳил жинсли ўқувчиларда ёш ортгани сайин эгилувчанликнинг ривожланиш даражаси унча яққол бўлмаган тўлқинсимон эгри чизикдан иборат экан. Бунда педагогик тажриба 5-9 синф ўқувчиларининг эгилувчанлик динамикасини ўзгаришлари хусусиятларига сезиларли таъсир кўрсатади. Назорат гуруҳи ўғил болаларида эгилувчанлик кўрсаткичлари “энгашиш”ни бажариш 6-синф ўқувчиларида яхшиланади, 8-9 синф ўқувчиларида эса аксинча, аста-секин пасайиб боради. Ҳудди шундай ҳолат қизларнинг назорат гуруҳида ҳам кузатилди. Тажриба гуруҳида бу машқда эгилувчанликнинг ўзгариши эгри чизиги ўғил болаларда кўзгудагидек акс этди, яъни 5-6-синфларда эса аста-секин кўтарилиш юз берди. Кейинги 8-синфдан 9-синфларда у пасайиб борди. Тажриба гуруҳи қизларида чаққонлик кўрсаткичи динамикаси уларнинг назорат гуруҳидаги тенгдошларида қайд этилганлигини такрорлади. Масалан, агар назорат гуруҳларида 5-синф ўғил болаларнинг гавдасини энгаштириш кўрсаткичлари 6-синф ва айниқса, 7-синфга қадар ошиб борса, 8-9-синфда

натижаларнинг бир мунча пасайиши рўй беради. Худди шу ҳолат қизлар гуруҳида ҳам кузатилади. Педагогик тажрибадан сўнг тажриба гуруҳидаги 5-синф ўғил болаларда гавдани энгаштириш вақтидаги эгилувчанлик кўрсаткичи ёш ўзгаришлари эгри чизиғининг динамикаси 6-синфга бориб анча ортади, лекин кейин 8-9 синфга бориб пасаяди. Тажриба гуруҳи қизларида педагогик тажрибадан сўнг эгилувчанликнинг назорат гуруҳига нисбатан энг яққол намоён бўладиган ўсиши 8-синфда, энг кам даражаси эса 9-синфда кузатилади. Олдинга энгашиш тестининг бажарилиши кўрсаткичлари таҳлилидан шу маълум бўлдики, 12 ва 13 ёшда педагогик тажриба натижасида мактаб ўқувчиларида эгилувчанликнинг ривожланиш даражаси ишончли равишда ўзгармас экан. 5-синф ўғил болаларда педагогик тажриба, 2 тест маълумотларига кўра олдинга энгашиш эгилувчанликнинг ривожланиш нуқтаи назаридан, умуман олганда ижобий натижалар берди. Лекин тажриба якунига кўра фақат олдинга энгашишларни бажариш вақтида ишончли кўрсаткичлар қўлга киритилди. Айни вақтида қизларда фақат энгашишни бажариш маълумотларига кўра ишончли ўзгаришлар рўй берди. Тажриба гуруҳининг 6-синф ўғил болаларида педагогик тажриба тугаганидан сўнг назорат гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан барча тестларни бажаришда ишончли тафоввутлар қайд этилди.

Худди шу ёшдаги қизларда иккита тестлардан бирортасида ҳам ишончли ўзгаришлар юз бермади. 8-синф ва 9-синфдаги ўқувчилар энди учта тест бажара бошладилар. 8-синф тажриба гуруҳи ўғил болалари фақат бир ҳолатда, энгашишни бажаришда назорат гуруҳига нисбатан ўз натижаларини ишончли равишда яхшиладилар. Шу ёшдаги қизлар эса, гарчи ишончли бўлмаса-да, барча уч тестда ўзларининг дастлабки натижаларини бир мунча пасайтирдилар. Педагогик тажрибанинг анча юқори ижобий натижалари 9-синфда қўлга киритилди. Буни шундан кўриш мумкинки, энгашишлардек энг сарахборот кўрсаткични ўғил болалар иккинчи синовда 3,2 баробар кўтардилар ($t = 6,3$).

Тажриба натижалари бўйича қизлар гуруҳидаги ишончли кўрсаткичларни учта тестдан иккитасида олиш мумкин бўлди.

9-§. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия методи ва воситаси сифатида мактабда жисмоний тарбия дарсида ва синфдан ташқари машғулотларда кенг қўлланилади.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурига мос равишда 1-9-синфларда гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кураш, сузиш билан бирга қўшиб олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар дастур талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиши учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради: югуриш, сакраш, улоқтириш малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш шунингдек гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кураш ва сузиш машғулотларида эгаллаган малакаларга эга бўлади. Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар киради: жисмоний (тезкорлик, эпчиллик, куч, мерганлик, чидамлилиқ) ва ахлоқий иродавий сифатлар (жасурлик, ҳалоллик, жамоатчилик ва х.к). Соғломлаштириш вазифасига ўқувчиларнинг организмни нормал ривожлантиришга, уларни соғлиғини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Юқорида айтиб ўтилган вазифалар бир-бири билан ўзаро ҳамбарчас боғлиқдир. Уларни ҳал этишда ўқув тарбиявий жараёни ҳар хил томонларини ҳисобга олиш керак. Худди шундай, “Ким чаққон” ўйинини ўтказишда чап бериб югуриш тезлигини такомиллаштириш учун, кичик мактаб ёшидаги болаларда бир вақтни ўзида дадилликни, зийракликни, ўзини кучига ишонишни ривожлантириш мумкин. Жисмоний тарбия дарсларидаги ўйинларни бошқа машғулот шаклларида фарқи энг муҳими ўйинни таълимий ва соғломлаштириш томонига диққатни қаратиш керак, шунингдек жисмоний тарбия сифатига ҳам. Дарс учун ўйин танлашда, дарсни вазифасини, ўқув материални, ўйинга кирувчи ҳаракат турларини, ўйиннинг физиологик юкламасини, ишлаш учун шарт-шароитни ҳисобга олиш зарур.

Ҳар бир ўйинда ўйин қатнашчиларидан билим ва малакаларини намаён қилишни талаб қилади, уни ўйин жараёнида такомиллаштиради. Элементар ўйинларга махсус тайёргарликни талаб қилмай. Бироқ шундай ўйинлар борки, мураккаб ҳаракатлардан ташкил топган ўйинлар бор. Масалан, қуйидаги ўйинларни

ўқувчиларга таклиф қилиш мумкин эмас, (“Тўп капитанга”, “Тўп ўртадагига”) агарда улар тўп оширишни уни илиб олишни билмаса ва рақиб билан бир-бирига тегишида узатишни, яхши реакцияга ҳаракат координациясини ва бошқа зарур бўлган сифат ва малакаларини эғалаб ололмайди.

Ўйинга киритилган, мураккаб ҳаракатларни шуғулланувчилар махсус машқлар ёрдамида ўзлаштирадилар. Истисно тариқасида аввалдан ўргатишни талаб қилмайдиган элементар ва таббӣй ҳаракатлар бўлиши мумкин. Масалан, “Бўри зовурда” ўйинида югуриб келиб узунликка сакраш таббӣй бўлади. Жисмоний тарбия бошқа воситалари ўртасида ўйинни ўрнини ёки жойини аниқлаш зарур ва улар ўртасидаги кетма-кетлик методик жиҳатдан тўғри бўлади. Бу эса қўйилган вазифани яхшилаб ҳал этилган дарсни зичлигини оширишга ва машқни тўғри тақсимлашга ёрдам беради. Координацияси бўйича мураккаб машқдан кейин бир жойга тўпланган диққатни талаб қилмайдиган кўпроқ оддий топшириқларга амал қилади. Мушаклар, фақат хозиргина тезлик билан ишладилар, кейинги машқлар (ўйинда) қарийб қатнашмади ёки бошқача характердаги ишни бажаради. Шундай қилиб, югуриш, сакраш билан бажариладиган ўйиндан кейин ёки қаршилик кўрсатиш билан машқ ўтказиш мураккаб координацияли, мувозанатни сақлайдиган, аниқ ҳаракатни талаб қиладиган, қаршилик кўрсатиш билан машқни ўтказишни тавсия қилинмайди.

Агарда дарсни асосий қисмини ҳаммаси ўйинга бағишланган бўлса, бунда кўпроқ ҳаракатли ўйинлар билан камроқ ҳаракатланадиган ўйинлар билан алмашлаб олиб борилади, шу билан бирга ҳаракатни характери бўйича турли-туман ўйинлар танлаб олинади. Ҳаракатли ўйинларни дарсни ҳамма қисмларига киритиш мумкин. Ўйин мазмуни шуғулланувчиларнинг таркибига ва вазифасига боғлиқдир. Дарсни тайёрлов қисмига кам ҳаракатли ва мураккаб бўлмаган ўйинларни киритилишини тавсия қилинади, бу ўқувчиларни диққатини ташкил қилишга (“Тун ва кун”) ёрдам беради, шунингдек ўртача ҳаракатдаги ўйинлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи характердаги машқлар “Тақиқланган ҳаракат”дир. Дарсни асосий қисмда тез югуриш, чап бериш ёки алдаб ўтиш чидамлилиқ, тўсиқни ошиб ўтиш ҳар хил сакрашлар қаршилик кўрсатиш, кураш, қўзғалувчан ва қўзғалмайдиган нишонга улоқтириш билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Дарсинг якуний қисмида ўртача кам ҳаракатчанликка оид ўйинлар ўтказилади, у мураккаб бўлмаган ўйин қоидалари билан диққатни ташкил қилиш учун ўтказиладиган ўйинлар, дарсни асосий қисмдаги тезлик билан бериладиган юкламадан кейин фаол дам олишга ёрдам беради. (“Ким келди”, “Гуруҳ тик!”).

Жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ўзига хослиги дарсни зичлигига тўғри келадиганлигини сақлаб қолиш зарурлиги ва қисқа муддатлилик билан боғлиқдир. Вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишда ва ўйинни ўтказиш методикасини тўғри танлаш эса дарсда зарур бўлган зичликка эришилади. Шунга эришиш учун, барча ўйинда қатнашувчи ўйинчилар тахминан бир хил юклама оладилар. Шу билан боғлиқ бўлган барча шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тенг шароит яратиб беришга ҳаракат қилиши керак. Одатда ҳаракатли ўйинларни ёппасига оид (фронтал) метод билан ўтказилади. Ўйин қатнашчилари барчаси 2-3 гуруҳларга бўлинадилар ва ҳар бир гуруҳда битта ва шу ўйинни ўзи мустақил равишда ўтказилади.

Ўйинда гуруҳга оид метод ҳам қўлланилади. Раҳбар ўйинчиларни икки гуруҳга бўлиб, уларга ҳар хил ўйинлар беради. Одатда гуруҳга оид метод турли-туман таълимий вазифаларни ҳал этиш учун 6-8-синфларда фойдаланилади. Масалан, қиз болаларга “Ўйин бошига тўп берма” ўйинини таклиф қилади (баскетбол ўйинига тайёрлаш учун), ўғил болаларга “Айланадан ташқарида” (футбол ўйинига тайёрлайдиган). Ёки ўғил болаларга чидамлиликини, кучни ривожлантиришни тарбиялаш учун қизларга-координатцион қобилиятни тарбиялайдиган ўйин берилади. Ўйинга маълум вақтни белгилаш шартдир. Чунки уни ўйновчиларни чарчаши, ўйинни етарли даражада ўзлаштирмаганлиги ва бошқа сабаблар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Дарсда ўйин ўқувчиларни соғломлаштиришга қаратилган бўлиши керак. Шунинг учун ҳаммадан кўра уни майдончада ўтказилгани яхши. Агарда ўйин бино ичида ўтказиладиган бўлса, унда ижобий таъсир кўрсатадиган гигиеник шароит яратилиши керак. Тиббий кўрикдан кейин асосий гуруҳга киритилган, болалар уларни синф учун жисмоний тарбия бўйича дастурда берилган, барча ҳаракатли ўйинларда қатнашишлари мумкин. Махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар ўйинда фаол қатнашиш истакларини билдирганлигини ҳисобга олмасдан, уларни ҳаракатини чегаралаш зарур. Уларга ҳаракат қилишни талаб қилмайдиган ёки ўйин вақтини

қисқартириш нафсониятига тегмайдиган шунга ўхшаш ролларни бериш керак. Шунингдек уларни ҳакамни ёрдамчиси, очколарни ҳисоблайдиган сифатида жалб қилиш мумкин. Шу билан бир вақтда заиф болаларни уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш учун уларнинг кучлари етадиган ўйинларга жалб қилиш керак. Жисмоний тарбия дарсларда ҳаракатли ўйинлар ўқув йилини ҳар бир чорагига ўқитувчи томонидан қўйилган мавсум ва вазифаларини ҳисобга олган ҳолда бутун ўқув йили бўйича режалаштиради. Режалаштиришда ўқув йили бўйича дастурда таклиф қилинган, ўйин рўйхатига амал қилиш керак. Ўқитувчи мактабда ишлаш шароитида келиб чиққан ҳолда бу ўйин рўйхатига қўшимча ва ўзгартиришлар киритиши мумкин: шуғулланувчиларнинг миллий таркиби, географик шароитига, шуғулланувчиларнинг тайёргарлигига машғулоти, жихозлар ва бошқалар учун бинолар бўлиши зарур. Ўйин учун соат миқдори дастурда берилган. Бироқ ишни шароитидан ва ўргатиш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда айрим ўзгаришлар киритиш мумкин. Ўқув йилига мўлжалланган ўйинни, барча ўқув материални режалаштиришни ҳисобга олиш билан уларни чораклар бўйича тақсимлаб чиқиш керак. Ўзбекистон Республикаси шароитида мактабларда 1,2 ва 4-чоракда мактаб майдончасида ўтказилади, шунинг учун режага коптокни узоққа улоқтириш, ҳар хил масофаларга югуриш, ўйин-эстафеталари киритилиши мумкин. 5-9-синфдан бошлаб 1 ва 4-чораклардан ўқув материални асоси ҳаракатли ўйинлар фақат алоҳида енгил атлетика малакаларини мустаҳкамлайди ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Ана шу мақсадда тез югуриш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, сакраш ва улоқтириш билан эстафеталар ўтказилади. Иккинчи чоракни ярми ва учинчи чоракда машғулотлар бино ичида ёки спорт залда ўтказилади, шунинг учун кўп жойни талаб қилмайдиган ўйинларни режалаштирилади. Бу вақтда ўқув материалларини асосини гимнастика машқлари ташкил қилади, лекин ҳаракат координациясини тарбиялайдиган, фазони мўлжалга оладиган, сезги ритми мувозанат сақлаш малакаларини ривожлантирадиган ва мустаҳкамлайдиган ўйинларни ўтказиш фойдалидир. Тўртинчи чорак ва ўқув йилининг охирида назорат машқлари ўтказилади. 5-6-синф ўқувчилари учун назорат машқлари ўқувчиларнинг уюшқоқлигини, мерганлигини, ҳаракат реакцияси тезлигини ва бошқа сифат ва малакаларни намоён қиладиган ўйинлар бўлиши мумкин. Шунингдек назорат топшириқларини эгаллашга тайёрлайдиган, машқлар билан бажариладиган ўйинлардан ҳам

фойдаланиш мумкин. Ўйин давом этиши ва уларни вазифаларига боғлиқ бўлган ҳолда ўйинни чораклар бўйича тақсимланади. Янги ўйинлар асосий 1-2-3-чорак охирида ўрганиб оладилар 1-чоракни бошида ўтган ўқув йилида ўрганилган ўйинларни ўзгартирадилар ва мустаҳкамлайдилар. 4-чоракда эса ушбу ўқув йилида ўтилган ўйинларни асосан мураккаблаштирилади ва мустаҳкамлайдилар. Чораклар бўйича режалаштирилганда, худди шундай дарслар ҳам ўйинни ўтиши ва такрорланиши кетма-кетлиги ҳам назарда тутиш керак. Ўқув йилининг бошида ҳар бир синфда кўпроқ енгил ўйинлар ўтказилади, охирида эса уни мураккаблаштирилади. Ўқитувчи ўқув йилининг охирида ўқув материалини ўзлаштирилишини сифатини ҳисобга олади ва келгуси ўқув йилида уни режалаштириш учун тегишли хулосалар қилади.

10-§. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДИНАМИКАСИ

Ўқувчилар жисмоний тайёргарлик ҳолатини тадқиқ этиш 12 ёшдан 16 ёшгача бўлган ўқувчиларнинг барча жисмоний сифатлари ривожланиши даражасининг табиий ўсишини тиклашга имкон берди. Аммо ҳар бир текширилаётган жисмоний сифатда ёш хусусиятлар намаён бўлади,

Шундай қилиб 12 ёшдан 13 ёшгача бўлган ўғил ва қиз болаларнинг гуруҳларида куч имкониятлари сезиларли ортади ($P < 0.05$). Ўғил болалар ва қизларнинг ўртача гуруҳ маълумотларини таҳлил этиш шуни кўрсатадики, бу болалар барча ёшда кучининг ривожланиш даражаси бўйича фарқ қилади.

Бироқ бу жисмоний сифатда ўғил ва қиз болалар орасидаги ишончли тафовутлар фақат 13 ва 14 ёшларда кўзга ташланади.

5-6 синф қизларда чидамлилиқ ва чаққонликни ривожлантиришнинг ёш динамика куч имкониятларини таҳлил қилиш чоғида кузатилган ўзгаришларни эслатади. Тезкорликнинг ривожланиш даражаси 12 ёшга нисбатан 13 ёшли ўғил болаларда ҳаммадан кучлироқ намаён бўлди ($P < 0.05$). Бошқа чегарадош ёшли ўғил болаларда жисмоний тайёргарликнинг бу кўрсаткичи ишончли ўзгармайди. Қизларда эса ёш ошган сари, айниқса, 14 ва 16 ёшларда аввалги ёшларга нисбатан тезкорликнинг ривожланиш даражасида

табора ўсиш қайд этилади. Ўғил болаларда ҳам, қизларда эгилувчанлик кўрсаткичлари 12 ёшдан 14 ёшгача бўлган ораликда ошиб боради. Кейинги ёш давларида мазкур жисмоний сифатнинг жуда ишончли бўлмасида, ҳар ҳолда пасайиши кузатилади. 12 ёшлардан ташқари биз ўғил ва қиз болалар орасида эгилувчанликнинг ривожланиш даражасида ишончли тафовутларни кўрмадик. Ўқув йили охирида 12-16 ёшли барча ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари ривождаги дастлабки кўрсаткичларда ўзгаришлар кузатилди. Масалан, агар ўғил болаларда йил давомида куч кўрсаткичларидаги ишончли ўзгаришлар фақат 12 ёшда қайд этилган бўлса, қизларда бу 13-14 ҳамда 15-16 ёшда ҳам кўзга ташланади. Чидамлилиқ интеграл кўрсаткичлари ўғил болаларда 12 ва 13 ёшда жиддий ўзгарган бўлса, қизларда бу фақат 14 ёшда кузатилди.

Ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам йил давомида тезкорлик кўрсаткичларини тадқиқ этишда сезиларли ўзгаришлар қайд этилди.

Ҳудди шундай ҳолат чаққонликнинг йиллик динамикаси тадқиқ этилганда ўғил болаларда кузатилади. Қизларда эса жисмоний тайёргарликнинг бу кўрсаткичи 12 ва 13 ёшларда анча яхшиланади.

Агар ўғил болаларда ёш гуруҳларида йил давомида эгилувчанлик кўрсаткичлари яхши томонга ўзгарган бўлса (11 ёшдагина жиддий), қизларда бу ижобий жараён фақат 11 ва 12 ёшда қайд этилган. Шундай қилиб, 15-16 ёшли ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ривожланиш даражалари йиллик динамикасини тадқиқ этиш табиий, ёш ўзгаришлари билан боғлиқ ҳамда анъанавий тарбия жараёни давомида, асосан ижобий ўзгаришларни аниқлашга ёрдам берди. Айни пайтда ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам барча ёш гуруҳларда жисмоний сифатларнинг мутлоқ кўрсаткичларидаги ўзгаришлар хусусияти бир ҳил эмас. Бошқа ҳолларда 12-14 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигининг нотекис ривожланиш хусусияти кўзга ташланади. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари таҳлил этилганди. Мазкур фактлар айниқса ёрқин намоён бўлди.

11-§. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЛАРИНИНГ ЎСИШ СУРЪАТЛАРИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

5-9 синф ўқувчиларида ҳаракат уйғунлиги ўргатишнинг бириккан механизми бўлиб, машқлар мажмуасининг мажбурий тизимини ташкил қилувчи, ҳаракатни фазовий, вақт, куч тавсифида, гавда қисмларини, кетма-кет ва бир вақтда бажарилишида ҳаракатларни бир-бирига таъсирини бошқаришни талаб этади. Элементар ҳаракатларни аниқ бошқариш кўникмасига таянган ҳолда югуриш, сакраш, улоқтириш, сузиш бирга ўргатилади. Асосий ҳаракат техникасини ўзлаштириш билан гимнастика машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафета ҳамда тўсиқлардан оша югуриш мажмуаларига ўтилади. Тезкорлик сифатлари 12 ёшдан 16 ёшдаги ўқувчиларда кўринарли равишда ривожланади. Бу ёшдагиларда аниқ шароитда ҳаракат фаолиятини йўналтирилган ҳолда ривожлантиришда маълум ҳаракатларнинг таъсирини ҳисобга олиш зарур. Тезкор-куч сифатлари 12-14 ёшларда кўринарли даражада ошади. Уларнинг ривожланиши тезкорлик ва шахсий куч қобилиятларига боғлиқдир. Тезкор-куч сифатларини йўналтирилган ҳолда ривожлантиришда ўз гавда вазнини енгиш билан бажариладиган (югуриш, сакраш, улоқтириш, эгилиш ва ёзилиш, таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш ва бошқалар) ҳамда ташқи қаршиликлардан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) фойдаланилади. Бу машқлар юкламани такрорлаш сони, ишнинг давом этиши ва дам олиш вақти билан меъёрланади.

Ёш ривожланиш динамикасида шахсий куч сифатларини ривожлантиришнинг биринчи даври 12-14 ёшга тўғри келади.

12-14 ёшли ўқувчиларда куч сифатларини ривожлантириш гигиеник мақсадда ва ўқув хусусиятига қаралади. Бу ёшларда куч машқларининг умумий таъсир кўрсатиши ва юклама шиддати бир текисда берилади. Лекин унинг ҳажми мушакларнинг модда алмашинуви жараёнига кераклигича таъсир кўрсатиши керак. Чидамлилиқни ривожлантиришни 5-синфдан бошлаш керак, чунки бу ёшда умумий чидамлилиқни ривожлантиришда катта самарадорликка эришилганлик тўғрисида кўп маълумотлар мавжуд. 5-9-синф ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотларда югуриш тезлигини оширмасдан масофани кетма-кет ошириб бориш болаларнинг машқ билан чиниқиш даражасини кўтаради. 9-синфдан бошлаб масофанинг

узайиши муносабати билан уни аста-секин қисқартириб, югуриш тезлигини ошириш услубидан фойдаланилади. Бу ёшдаги болаларда ҳар хил машқлардан: югуриш, юриш, арғамчи билан сакраш, миллий ва ҳаракатли ўйинлардан кенг равишда фойдаланиш умумий чидамлилиكنинг ошишига олиб келади. Статик чидамлилиكنи ривожлантиришда гавда ва унинг қисмларининг ҳар хил ҳолатда йўналиши ва давом этиш вақти билан меъёрланадиган (масалан, турган, ўтирган, ётиб, осилиб турган ҳолатларда оёқларни букиб ва тўғри ушлаб туриш; турган ҳолатдан олдинга энгашиб, қўлларни белга, ён томонларга, юқорига кўтариш; қорин билан ерга ётиб ёзилиш) машқлардан фойдаланилади. Шу сабабли 12-16 ёшдаги ўқувчиларга асосий ҳолатни маълум вақтгача ушлаб тура билиш тавсия этилади. Бу ёшдаги болаларда эгилувчанлиكنи ривожлантиришда мушакларнинг бўшашиш қобилиятининг ривожланишига алоҳида эътибор бериш жоиз. Эгилувчанлиكنи ривожлантиришда бажарилаётган ва ўрганилаётган ҳаракатларни тўлиқ амплитудада бажариш катта аҳамиятга эга. Бу кўпинча элементар ҳаракатлар ва уларни қўшиб бажаришга, шунингдек машқларни буюмлар билан бажаришга тегишлидир.

Демак, 5-9-синф ўқувчилари ҳаракат қилишга жуда катта эҳтиёж сезадилар. Ҳаракатлар хилма-хил бўлиб, улар қисқа муддатли дам олиш билан алмаштириб турилса, ўқувчилар тез чарчамайди. Қадди-қомат мушак тизими, нафас олиш ва қон айланиш органларининг ҳолатини инобатга олиб, организмга, айрим алоҳида мушак гуруҳларига, умуртқа, оёқ ва қўлга ҳаддан зиёд оғирлик тушишига йўл қўймаслик зарур. Куч, чидамлилиكنи намоён этишни талаб қилувчи машқлар юкламани чеклашни талаб қилади.

12-16 ёшли ўқувчиларда юқорида кўрсатилган ёш хусусиятлари жисмоний тарбия ўқитувчисини жиддий мақсадга биноан ва тизимли ишлашга, ўқувчи организмнинг тўғри шаклланиши ва ўсишига ёрдам беришга даъват этади.

Юқорида келтирилган физиологик, психологик, педагогик маълумотларни ҳисобга олган ҳолда 5-9-синфларнинг жисмоний тарбия дастурига жадвалдаги 4 та бўлим ва қуйидаги спорт турлари таклиф қилинади: асосий гимнастика, ҳаракатли ва миллий ўйинлар, ритмик ва бадий гимнастика, енгил атлетика, сузиш илова қилинади.

Юқорида таъкидланганидек, жисмоний сифатлар кўрсаткичлари ўсиш суръатларининг ёшга кўра ўзгаришларини таҳлил этиш йиллик

циклда гуруҳнинг ўртача кўрсаткичларини тадқиқ этиш асосида амалга оширилди.

5-синф ўғил болаларда кучнинг ривожланишда (12%) ва чидамлилиқнинг ривожланишида (11,5%) ўсиш суръатлари анча кучли. Шу ёшдаги қизлар гуруҳида чидамлилиқ (22,5%) ҳамда куч (6,0%) жисмоний сифатларининг ўсиш суръатлари яққол ифодаланганлиги қайд этилди.

Ўн икки ёшли ўғил болаларда энг юқори суръат куч ва эгилувчанликни, қизларда эса куч ва чаққонлик таҳлил этганда кузатилди.

Ўн уч ёшдаги ўғил болалар чидамлилиқ (13,8%) ва куч (10,5%) кўрсаткичларининг қизлар эса куч (12,0 %) ҳамда чаққонлик (7,6%) кўрсаткичларининг юқори ўсиш суръатларини сақлаб қолдилар.

9-синф ўғил болаларида чидамлилиқ (12,8%), қизларда эса куч (6,9 %) кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари айниқса юқори эканлиги маълум бўлди. Юқорида келтирилган маълумотлар турли жисмоний сифатларнинг қатор кўрсаткичлари ўсиш суръатларидаги ижобий ўзгаришлар тўғрисида хабар беради. Бироқ тадқиқотларимиз давомида ўғил болаларда 12 ёшдан бошлаб тезкорликнинг, 13 ёшда чаққонликнинг, 15 ва 16 ёшда эса эгилувчанликнинг интеграл кўрсаткичларида ўсиш суръатлари пасайганлиги аниқланди. Қизларда шундай салбий ўзгаришлар – 12 ёшда чидамлилиқни, 13 ёшда тезкорликни, 14 ёшда чаққонликни, 15-16 ёшда эса эгилувчанликни таҳлил этганда, кўрсаткичларнинг ўсиш суръатлари пасайиши қайд этилди.

Шу тариқа, 12-16 ёшли ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръатларига ҳос ёш хусусиятларини тадқиқ этиш амалда барча жисмоний сифатларни ривожланишини аниқлашга имкон берди. Бу кичик мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини бир меъёردа ривожланиб боришига имкон бермайди. Буни фақат куч ҳамда чидамлилиқ, камроқ–тезкорлик ва эгилувчанликка нисбатан амалга ошириш мумкин бўляпти.

12-§. ОЛИБ БОРИЛГАН КУЗАТИШЛАР, ИЛМИЙ ИЗЛАНИШЛАР ЮЗАСИДАН АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

5-9 синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиялаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларига ниҳоятда катта аҳамият берилади. Бироқ қатор ҳолатларда, масалан, қизлар учун ритмик гимнастикада спорт тайёргарлигига кенг ўрин ажратилади. Айни вақтда бизнингча ҳаракатли ўйинларга бўлган эътиборни спорт машғулотлари фойдасига пасайтириш мақсадга мувофиқ эмас. Уларни аниқ йўналишга мувофиқ: алоҳида жисмоний сифатларни, шунингдек уларни ўзаро алоқадор равишда қўллаган маъқул.

Бунинг учун қўлланмада такдим этилган ҳаракатли ўйинлар мажмуаларидан фойдаланиш зарур, улар жисмоний сифатларни ривожлантиришга кўра мақсадли танланган. Бунда улардан 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиялаш амалиётида фойдаланишга қуйидаги хусусиятларни назарда тутиш керак.

- Биринчи босқичда ўз йўналишига кўра бирлаштирилган, ҳаракатли ўйинлар ва спорт турини аниқлаб олиш керак. Бу дастлабки ишларнинг барчаси ўқувчиларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.
- Иккинчи босқичда мактаб шароитида 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиялаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларини қўллашни амалга ошириш режаси ишлаб чиқилади. Ўқувчиларининг кун тартибига ҳаракатли ўйинларни тобора кўпроғини киритиш мақсадга мувофиқ-ки токи улар танаффусларда мактабдан ташқари вақтларда қўлланилсин.

Тадқиқотнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар қўйилган эди:

1.5-9синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ёш динамикасига ҳос хусусиятларини аниқлаш.

2.5-9 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари орасидаги ўзаро алоқадорлик даражасини баҳолаш.

Тадқиқот Нурота туманидаги 3 ва 54-сонли умумтаълим мактабида ўқув йилининг боши ва охирида ўтказилди.

Турли жисмоний сифатлар кўрсаткичларининг мутлоқ қийматларини тавсифлаш учун ҳар бир синф учун 9 та тестдан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг бу босқичида 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ривожланишининг йиллик динамикаси фактлари аниқланди. Бунда, айниқса куч имкониятлари, чидамлилиқ ва чаққонликни тадбик этишда кучли намоён бўлди. 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари кўзга ташланди. Эҳтимол мазкур фактнинг қатор илмий ишларида тилга олинган сабабларидан бири бизнигча шундаки Нурота шахрининг мактабларида бугунги кунда ушбу соҳада қўлга киритилган илмий ютуқлар эътиборга олинади. Тадқиқотлар 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларнинг ўзига ҳос хусусиятларини юзага чиқариш имконини берди. Тадқиқотларнинг иккинчи босқичида 5-9-синф ўқувчиларининг кун тартибининг табиий шароитида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш услубияти ишлаб чиқилди. Унинг моҳияти шундаки, чорак давомида изчил равишда кундан–кун ўқувчилар махсус танланган ҳаракатли ўйинларни ўйнадилар, улар туфайли тажрибанинг шу даврида ҳаракат фаолияти ривожлантирилди. Кейинги чорак давомида худди шулар амалга оширилди, лекин энди бошқа жисмоний сифат ривожлантирилди ва ҳ.к. Ҳар бир чоракнинг боши ва охирида ўқувчилар жисмоний тайёргарликнинг дастлабки ва якуний ахволини ривожланиш даражасини аниқлаш мақсадида назорат машқларини бажарар эдилар. Тажриба машқлари барча жисмоний сифатларнинг ривожланишига жиддий ижобий таъсир кўрсатди. Педагогик тажриба барча жисмоний сифатлардаги ўзгаришларнинг табиий ёш хусусиятларини сақлаб қолишгина эмас, айрим ҳолларда ҳатто бу жараёни тезлаштиришга ҳам эришилганини кўрсатди. Бу кўпроқ чаққонлик ва эгилувчанликнинг ривожига, камроқ чидамлилиқ, куч ва тезкорликнинг ривожига тегишлидир. Шундай маълумотлар қўлга киритилдики, улар ҳаракат аппаратининг айрим жисмоний машқлар таъсирига яққол ифодаланган жавоб таъсири ҳусусида сўз юритиш учун асос беради. Тажриба гуруҳлари ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний сифатларининг даражаси уларнинг назорат гуруҳидаги тендошларникидан анча юқори эди.

Шундай қилиб, ўтказилган тадқиқот натижалари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш туфайли очиладиган катта имкониятлар ҳусусида фикр юритишга асос берадики, бундай машғулотлар 5-9-синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўл очиб беради.

УМУМИЙ ХУЛОСА

Мазкур ишда катта мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг самарадорлик даражасини аниқлашга йўналтирилган педагогик тажриба материаллари тақдим этилди.

5-9 синф ўқувчиларида ўтказилган педагогик тадқиқотлар турли жисмоний сифатларнинг такомиллашувчи жараёнига педагогик тажрибанинг таъсир кўрсатиши хусусиятларинигина эмас, балки улардаги ўзгаришларнинг ҳам аниқлаш имконини берди.

Ҳар хил ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш асосида жисмоний сифатларни ривожлантириш кўрсаткичлари самарадорлигини таҳлил қилиб кўрилса, шундай хулоса чиқариш мумкин: бундай машғулотлар барча жисмоний сифатларнинг ривожланишини жиддий яхшилади.

Педагогик тажриба барча жисмоний сифатларнинг ўзгаришларига ҳос табиий ёш хусусиятларини сақлаб қолишигина эмас, балки айрим ҳолларда ҳатто бу жараёнларни тезлаштириш ҳам мумкин бўлганлигини кўрсатди. Бу чаққонлик ва эгилувчанлик энг кам даражада, чидамлилиқ куч ва тезкорликка кўпроқ ва тез ривожланади. Бу шунда намоён бўлдики ҳатто турли тест топшириқлари асосида у ёки бу жисмоний сифатнинг ўзгаришларини таҳлил этишда ҳам ишончлилиқ даражаси анча турли-туман бўлди, алоҳида ҳолларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши жуда юқори бўлди. Бу 5-9-синф ўқувчиларининг организмнинг ўсиши тезлашув жараёни, хусусан асаб мушак аппарати ривожланишининг жадаллашуви вақтида жисмоний машқлар аҳамиятини чегараловчи функционал тизимларидаги қатор механизмларнинг кучли таъсири устида сўз юритишга имкон беради.

Ишимизнинг илмий мазмуни асосида умумтаълим мактабларида катта синф ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятлари ривожлантириш ғояси ётади. Сўнги ўн йилликлар ичида унинг устида кўпгина мутахассислар фаол иш олиб борганлар. Бироқ ишимизнинг ўзига ҳос жиҳати шундаки, биз биринчи марта ҳаракатли ўйинларлардан фойдаландик. Маълумки ҳаракатли ўйинлар ўқувчидан ўзининг турли жисмоний имкониятларини фаол намоён этишни талаб қилади. Айни вақтда ўйин вазиятлари ва у билан ўзаро фаолиятлар шахснинг такомиллашувига, жисмоний ва рухий ривожланишига доимий таъсир кўрсатади.

Услубий қўлланма мавзуси мазмунини бойитишда, кичик илмий тадқиқот ишимизни асослашда қуйидаги муоммоларни ҳал қилдик:

1. Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларида асосий жисмоний сифатларнинг шаклланиш йиллик динамикасига ҳос ёш жинс хусусиятларини аниқлаш;

2. Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти ишлаб чиқилди;

3. Мактаб шароитида педагогик тажриба ўтказиш асосида жисмоний сифатларни ривожлантириш усулиётидан фойдаланишнинг самарадорлигини аниқлаш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Ўзбекистон–келажаги буюк давлат (Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгаши XI сессиясида 1992 йил 8 ва 10 декабрда сўзлаган нутқ). Т., “Ўзбекистон”, 1993.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори (Биринчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси IX сессиясида сўзланган нутқ. 1997 йил, 29 август). Т., “Шарқ”, 1997.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т., “Шарқ”, 1998.
4. Каримов И.А. “Камолот” ёшларимизнинг чинакам суянчи ва таянчи бўлсин. (“Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати ташаббус гуруҳи билан учрашувда сўзланган нутқ. 2001 йил, январь). Т., “Ўзбекистон”, 2001.
5. Каримов И.А. “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сўзланган нутқ. (1994 йил, 2 май). // Биздан озод ва обод Ватан қолсин. 2-жилд. Т., “Ўзбекистон”, 1996.
6. Каримов И.А. Келажакка қатъий ишонч билан боқамиз (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1995 йил биринчи ярим йиллик якунларига бағишланган мажлисида сўзланган нутқ. 1995 йил, 29 июль). // Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. 3-жилд. Т., “Ўзбекистон”, 1996.
7. Каримов И.А. Спорт бирдамлик ва тотувликка чорлайди (Тошкент 1 Марказий Осиё ўйинлари очилиши маросимида сўзланган нутқ. 1995 йил, 2 сентябрь). // Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., “Ўзбекистон”, 1996.
8. Каримов И.А. Соғлом авлод тарбияси – барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз (Соғлом авлод Давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисида сўзланган нутқ. 2000 йил, 24 февраль). // Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 1-жилд. Т., “Ўзбекистон”, 2000.
9. Каримов И.А. “Спорт – баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси”. (8 ноябрь, 2005 йил Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида). // “Халқ сўзи” газетаси, 9 ноябрь, 2005.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида”. (27 май, 1999 йил, № 271). // “Спорт” газетаси, 28 май, 1999.
11. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”. (Янги таҳрири, 27 июнь, 2000 йил). // “Спорт” газетаси, 28 июнь, 2000.
12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”. (31 октябрь, 2002 йил, № 374). // “Халқ сўзи” газетаси, 1 ноябрь, 2002.
13. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги Қонуни, 1997.
14. Ўзбекистон Республикаси кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 1997.

15. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: “Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини ҳар томонлама ҳал қилиш тўғрисида”. 3 декабрь, 1993.
16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим- тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони, 10 октябрь, 1997.
17. Ўзбекистон Республикаси Президенти И. Каримовнинг “Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз”. Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзлаган нутқи. Т., 2000.
18. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори (“Универсиада 2000” спорт анжумани қатнашчиларига табриги). Т., 2000.
19. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь, 2002 йил “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги 374-сонли қарори.
20. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июнь 2003 йил “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 244-сонли қарори.
21. Абдумаликов Р.А., Алибеков Ш., Норкулов Ш. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавий масалалари. Т., 1995. 9-бет.
22. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Т., “Молия”, 2002.
23. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. им. Ибн Сина, 1991. 156-стр.
24. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1993. с. 38.
25. Аннамуратова С.К. Художественно-эстетическое воспитание школьников Узбекистана. Т., “Фан”, 1991.
26. Ахлиддинов Р.Ш, Олдройд Д, Ходжаев А, Насырова Ф, Камилова М. Управление образованием в Узбекистане: проблемы, поиск, решения. Т., ЕС – ТАСИС, 1999.
27. Ахматов М. Келажакка хизмат қилувчи тизим. “Халқ таълими”, 2001,.. № 1, 4-10-б.
28. Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт ҳаракатининг ташкилий ва бошқарув асослари. “Фан – спортга” 2004 йил.
29. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. “Иқтисод ва таълим”. 2003 йил, № 1, 60-69-б.
30. Ахматов М. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в Республике Узбекистан. “Фан – спортга”, 2004 йил, № 1, 41-44-бет.
31. Ахматов М. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Узбекистана. “Халқ таълими”, 2002 йил, № 1, 111-119-бет.

32. Ахматов М. Управление массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой с детьми и учащейся молодежью. “Халқ таълими”, 2002 йил, № 3, 102-111-бет.
33. Ахматов М. “Ўзбекистон Республикасининг спорт муассасалари, иншоотлари ва бошқа жисмоний тарбия ва спорт объектларининг характеристикаси” маълумотлар базаси, Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5 (43), 2003, 182-бет.
34. Ахматов М. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларининг янги ташкилий асослари. “Халқ таълими”, 2004 йил, № 1, 4-11-б.
35. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларининг самарали бошқариш. Т., 2005. 278-б.
36. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. Переяслав-Хмельницкий, 1990. с. 26.
37. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава, Академия физической культуры, 2001. с. 44.
38. Гулямутдинов С.З., Перегудов Л.В. Научно-методические основы обеспечения качества и конкурентоспособности кадров. // “Таълим муаммолари”, 1998, № 3.
39. Давлетшин М.Г. Қобилият ва унинг диагностикаси. Т., “Ўқитувчи”, 1979.
40. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. Т., изд. им. Ибн Сино, 2003. 72-бет.
41. Кудратов Р.К., Чикова Э. В., Расулов О.Б. Методы и основные средства, используемые при развитии физических качеств. Методические рекомендации. Т., УзГИФК, 1995. с. 37.
42. Кудратов Р.К. Жисмоний тарбия – соғломлаштиришда спорт турларининг хусусияти. Соғлом авлод йилига ва 2000-йил Сиднейда бўлиб ўтадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани (илмий мақолалар тўплами). Т., 2000.
43. Кудратов Р.К. Арипов Ю.Ю. Сравнительный анализ техники метательных движений в младших классах. “Теория и методика физической культуры”. Научно-теоретический журнал. Алматы, № 2, 2001. 77-стр.
44. Кудратов Р.К. “Универсиада” кашфиёти ёхуд спорт маликаси истиқболи иштирокчиси. SPORT+FUTBOL. 1-son (6550). 2002.
45. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А. Ўзбекистон спорти истиқлол даврида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда амалиётининг муаммолари. (Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари). Т., 2001. 66-бет.
46. Кудратов Р.К. Ўқув фаолияти – ижтимоий ҳодиса. “Халқ таълими”, № 4, 2002. 58-61-б.
47. Кудратов Р.К. Здоровье детей – богатство страны. “Педагогик таълим”, № 2, 2003. 4-5-стр.

- 48.Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А., Холдоров Т.Х. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2003. 90-б.
- 49.Кудратов Р.К. Системообразующие эффекты реформирования сферы физической культуры и спорта в условиях независимости Узбекистана. “Фан – спортга”. № 3, 2005 й. 8-10-б.
- 50.Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров - достижение и результат независимости. Т., “Шарк”, 2001 г. С. 650.
- 51.Курбанов Ш, Сейтхалилов Э. Управление качеством образования. // Монография. Т., “Шарк”, 2004.
- 52.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991 г. С. 544.
- 53.Мусурмонова О. Маънавий қадриятлар ва ёшлар тарбияси. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
- 54.Саламов Р.С. Ўқувчиларни жисмоний тайёрлаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар. “Фан – спортга”, 2005 й. 3-бет.
- 55.Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., 2005 й. 238-б.
- 56.Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги ўзгармас талаб. “Фан – спортга”, Т., 2004 й. № 1. 20-24-б.
- 57.Сейтхалилов Э.А. Реализация задач формирования здорового поколения средствами физической культуры в школе. “Фан – спортга”, № 2. 2005 г. 3-стр.
- 58.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 2000 г. С. 31.
- 59.Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 1995 г. С. 50.
- 60.Усмонходжаев Т. Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т., Ибн Сино нашриёти, 1999 й. 352-б.
- 61.Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А. Проблемы построения нормативных основ Государственных стандартов по физическому воспитанию. “Фан – спортга”, № 1, 2005 й. 20- бет.
- 62.Ўзбекистон Республикаси “Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси”. “Учитель Узбекистана” газетаси 1992 . № 43,44,48
- 63.Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - №3. - С. 24-29.
- 64.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - ФиС, 1988.

65. Усманхаджаев Т.С. Народные игры национальные виды спорта и пути их использование в физическом воспитании детей и молодёжи / Соглом авлод тарбияси буюк давлат куриш заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари 2 қисм Тошкент 1994, - Б. 165-166 б.

www.интернет маълумотларидан фойдаланилди

www.ziyonet.uz

www.pedagog.uz

www.ref.uz

www.istedot.uz

www.edu.uz

www.google.uz

www.doda.uz

www.sport.uz

www.uforum.uz

www.ziyoUz.uz

www.uff.uz

www.matbuot.zn.uz

www.fan.zn.uz

www.jamiyat.zn.uz

www.uzreferee.com

www.dissertant.uz

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
1-§.Миллий ҳаракатли ўйинларини ташкил этиш муаммоси бўйича илмий адабиётлар таҳлили.....	8
2-§.Шарқ алломаларининг миллий,ҳаракатли спорт ўйинлари тўғрисидаги илмий фикр ва қарашлари.....	16
3-§.Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш динамика-сига хос хусусиятлари.....	24
4-§.Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний сифатларни тарбиялаш услубиятлари.....	28
5-§.Ҳаракатли ўйинларнинг катта мактаб ёшидаги ўқувчи-ларининг жисмоний ривожланишига таъсири.....	32
6-§.Таълим жараёнида тажриба, тадқиқот ишлари ва натижа-лари.....	34
7-§. Илмий адабиётлардан олинган маълумотлар таҳлили ва уларни умумлаштириш.....	37
8-§.Тажриба даврида ўқувчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш самарадорлиги.....	42
9-§.Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш услубияти.....	49
10-§.Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик динамика-си.....	53
11-§.Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткич-ларининг ўсиш суръатларига хос хусусиятлари.....	55
12-§.Олиб борилган кузатишдар, илмий изланишдар юзасидан амалий тавсиялар.....	58
Умумий хулоса.....	60
Фойдаланган адабиётлар рўйхати.....	62
Мундарижа.....	67

Отабек Раҳматов, Самижон Ҳамроев

**Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний сифатларини
ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш
методикаси
(5-9 синфлар мисолида) (Услубий қўлланма)**

Мухаррир: Ж.Ў.Йўлдошев.

Мусахҳиҳ: Н.С.Раҳмонов.

Компьютерда саҳифаловчи: Б.Джураев.

Босишга рухсат этилди
№ -буюртма

2012, бичими 60x80 1/16