

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY TARBIYA FAKULTETI

4-KURS A-1 GURUHI TALABASI

BOYEV BAXODIR XAKIMOVICH

TAYYORLAGAN

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: Milliy harakatli o`yinlar
orqali tezkorlikni oshirish**

Ilmiy rahmar: p.f.n A. M. Aslanova

Navoiy 2013

Milliy harakatli o'yinlar orqali tezkorlikni oshirish.

MUNDARIJA

KIRISH.....	
1.BOB. TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING UMUMIY ASOSLARI.....	
1.1. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi.....	
1.2. Tezkorlikni tarbiyalash	
1.3. Milliy va xalq o'yinlarning tarbiyaviy va jismoniy tarbiyadagi ahamiyati.....	
1.4. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari.....	
2- BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.....	
2.1. Tadqiqotning vazifalari.....	
2.2 Tadqiqot uslublari.....	
2.3 Adabiyotlar tahlili.....	
2.4 Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.....	
2.5 Pedagogik tajriba.....	
2.6. So'rov varaqalari.....	
2.7. Matematik statistika uslublari.....	
2.8. Tadqiqotni tashkil qilish.....	
3-BOB. O'QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYASIDAGI MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI.....	
3.1 Milliy o'yinlarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi o'rni.....	
Xulosa.....	
Ilovalar.....	
Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati.....	

KIRISH

Hozirgi zamonda jamiyatning muhim sotsial vazifalaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy, ma'naviy va jismoniy komolotga yetkazishdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyasini takomillashtirish maqsadida shu yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda ularning ma'lum yo'nalishga e'tibor berishdan iborat. SHu yoshdagi bolalarda hayoti davomida saqlanadigan malakalar, odatlar tarbiyalanadi. Bu davrda jismoniy tarbiyaga bolaning qiziqishi orta boradi.

Birinchi navbatda, jismoniy tarbiya darslarda o'kuv-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish muammosi oldiga qo'yiladi. Bunda jismoniy tarbiya bo'yicha dasturlar mazmuni, vositalar va jismoniy tarbiya uslublari keng foydalanishga bog'liq bo'ladi.

Pedagogik jarayon amaliy psixofiziologik imkoniyatlarni hisobga olgan holda tuziladi, maktabda jismoniy tarbiya o'zining ko'p xillik sharoitlari bilan farqlanib o'quvchilardan mustaqil bo'lishni, tashabbuskorlik, tashkilotchilik faolliligini, topqirlik sifatlarini talab qiladi. (S.Stajenka, 1988y).

Respublikamizda bu yo'nalishda ko'p ishlar qilinmokda, «Ta'lim tug'risida» va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi, «Sog'lom avlod uchun» nodavlat jamg'armasi, o'quvchi yoshlar va bolalarning ommaviy musoboqalarning tashkil qilinishi hamda o'tkazilishi fikrimiz dalilidir.

Bu muammoga diqqatni qaratilganligi shundaki, har yilda profilaktik tekshirishda 30 mingdan ortiq bolalarda ko'rish qobilyatining pastligi va 20 mingdan ortigida quloq eshitmasligi, gavda va skolioz kasalligi uchraydi. 30 mingdan ortiq bolalar jismoniy

rivojlanishdan ortda qolmokda. 1 - 8 sinflarda sog'lom bolalar soni kamayib ketmoqda. (Xaydarov K.S.1998y).

Maktab yoshi - bolalarning jismoniy rivojlanishi va tez o'sish davridir. SHuning uchun maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishi uchun sharoit yaratish kerak. Hozirgi kungacha bir qancha ishlar bajarilgan, o'quv jarayonida jismoniy tarbiya va darslardan tashqari har xil guruhlarga tegishli o'quvchilar bilan (G.S YAKovleva 1986, Rixsiyeva O.A., Nasriddinov. F.N., Mirsaidov.D.V, G'ofurov.R.X, 1989, Vorepayev.A.M 1990, SHkol'naya M.A 1993, Hamrokulov A.K, 1993, Livitskiy A.N, YUnusov T.T 1995, Islomova M, Semenova L.N 1996) ishlar olib borilgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilar jismoniy tarbiya tayyorgarligi va rivojlanishi, o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish usul hamda uslublarini izlashga qaratilgan ilmiy - tadqiqot ishlari yetarli emas, shuningdek jismoniy mashg'ulotlar sifatini oshirish, bolalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning mohiyati va qiymati muhimligini asoslash ko'pincha e'tiborsiz qolib ketmokda. Bu masala bolani har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash hayot va foydali mehnatga tayyorlash.

Bu vazifalarni hal etish yo'llari, uslublari shuningdek jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish sifatini, vositalar samaradorligini oshirish masalalari yetarli o'rganilmagan va ilmiy taqqoslanmagan.

Tadqiqotning vazifalari:

1.O'quvchi yoshlarning (7-10) aqliy va jismoniy tayyorgarligini ilmiy nazariy jihatdan adabiy manbalari bo'yicha tahlil qilish .

2.Miliy harakatli o'yinlardan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish yo'llarini pedagogik jihatdan asoslash.

3.O'quv-tarbiya jarayonida bolalarning aqliy va jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy harakatli o'yinlarining o'rnini aniqlash.

Tadqiqot farazi. Boshlang'ich sinf bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlar belgilangan me'yorda qo'llanilganda tarbiya jarayoni yaxshilanadi va boshlang'ich sinf o'quvchilarning tezkorlik sifati rivojlanadi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich sinf o'quvchi bolalarning aqliy va jismoniy tarbiyasida milliy va harakatli o'yinlar orqali tezkorligini oshirish.

Tadqiqot ob'ekti. Navoiy shaxri 10-sonli umumiy o'rta maktab.

Tadqiqot predmeti. Jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni qo'llash.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Dastur materiallariga qo'shimcha ravishda qo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlar o'quvchilarni amaldagi tezkorligini oshirish.

1.BOB. Tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning umumiy asoslari

1.1. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu borada «Ta'lim to'g'risida» gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» ni, «Barkamol avlod orzusi», «O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» va bir necha qarorlarning qabul qilinishi katta ahamiyat kasb etmoqda (1,3,7).

Jismoniy mashqlar orqali berilgan yuklama shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi va tana imkoniyatlarini ko'tarish omili bo'lib hisoblanadi (22,24,26,27,39,48), lekin shu bilan birga ko'pchilik mualliflarning bu haqdagi fikrlari turlicha.

Muallif (54) fikricha, yuklama bu tinch xolatga taqqoslanganda mashq bajarishda organizmda kechadigan funksional faollik darajasi va u bilan birga qiyinchiliklarni boshdan kechirish xolatidir.

Muallif (37) larning fikricha jismoniy yuklama deganda muskul ishining hajmi va shiddati tushuniladi.

Mashg'ulotlar sportchilarning organizmiga belgilovchi asosiy omili yuklama hajmidir (22,30,38). U qancha yuqori bo'lsa, charchoq ham, ishni ta'minlashda ishtirok etadigan funksional siljishlar ham shuncha yuqori bo'ladi (40).

O'rtacha hajmi organizmning asta-sekin javob berish reaksiyasi bilan ifodalanadi. Tana 1kg dan kam vazn yo'qotadi, tiklanish davri 24 soatdan ozroq (ertasi ertalabgacha). O'rta hajmda TTS ga (trenirovkani tez samaradorligiga) erishiladi, ko'p marta takrorlashlar yig'indisi mustahkamlanib, KVTS (qisqa vaqt trenirovka samaradorligi) ni beradi va erishilgan sport yutuqlari barqarorlashadi.

Kichik hajmdagi yuklama katta charchoqdan so'ng ish qobilyatini tiklashga ko'maklashib, asab tizimi jismoniy zo'riqishni yengillashtiradi. Katta, kichik yoki o'rta hajmdagi yuklama bitta mashg'ulotda qo'llaniladigan bir yo'nalishdagi va har xil yo'nalishdagi shiddatli yuklama bilan erishiladi(40,58).

Muallif fikricha (54), yuklama tomonlarining yoki bu ko'rsatgichlar jismoniy tarbiya jarayonida yuklamani baholash va uni boshqarishda ishlatiladi. YUklama tashki tomonning o'lchamlari hajmi zaruriy bo'lgan hollarda chamalanadi, hamda organizmning javob reaksiyasiga qarab miyorlanadi. «Inson salomatligi haqida – deb yozgan edi (63) bolalar salomatligi to'g'risida g'amho'rlik qilish - bu sanitariya-gigiyena normalari va qoidalari yig'indisi, rejim, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga bo'lgan talab majmui. Bu, birinchi navbatda, barcha jismoniy va ruhiy quvvatlarning garmonik jihatdan to'kis bo'lishi uchun qayg'urish hamdirki, yaratuvchilik quvonchi bu garmonik to'kislikning sar cho'qqisi hisoblanadi»(63).

«Rivojlanish - degan edi u, - bu insonning ilohiy mohiyatini, uning nimalarga ishqibozligini ijodiy ishtiyoqlari (nutqi, o'yinlari, mehnat faoliyatlari) dagi tug'ma hissiyotlarini muttasil harakat jarayonida namoyon qilish demakdir». Bolalarga o'yin uchun «sovg'alar» sharlar, kubiklar, silindrlar, shuningdek, harakatlanuvchi o'yinchoqlar (bu o'yinchoqlar boladan beixtiyor o'ziga taqlid qilishni qo'shiqlar jo'rligida talab qilardi) tavsiya qiladi. Keyinroq esa, (16,25,33) kabi jamoat arboblari jismoniy tarbiyani har yoqlama tarbiyani bir qismi deb ifodalashni va aqliy, mehnat, ahloqiy, estetik tarbiyalar bilan qanchalik chambarchas bog'liqligini ko'rsatib berishdi. Ular jismoniy tarbiyadan maqsad muntazam mashq qilish, o'ynash, sayr qilish va organizmni chiniqtirish yo'li bilan bolani jismonan baquvvat qilish va uning salomatligini mustahkamlashdan iborat, deb e'tirof etadilar. Bu ishda ular eng muhim rolni mehnat bilan xordiqni bir-biri bilan almashinuvini ifodalovchi, uyqu va ovqatlanishni normallashtiruvchi rejimga ajratadilar, chunki har bir insonning ruhan tetik, samarali ishga layoqatli bo'lishi uchun aynan shu rejim eng zaruriy asos bo'ladi deb hisoblaydi.

Ajoyib pedagog (63) bolalar o'yini, gimnastika va ularning ochiq havoda bo'lishiga katta ahamiyat beradi. U bolalar bilan mashg'ulot o'tkazilgan chog'da ularning diqqat-e'tiborini tiklashga ko'maklashuvchi qisqa muddatli jismoniy harakatlarni bajarish uchun kichik-kichik tanaffuslar uyushtirishni tavsiya kildi. Pedagog va murabbiylar oldiga katta talablar qo'yib, bolaga rahbarlik qilish paytida xatoga yo'l qo'ymaslik maqsadida, ularning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, kabi fanlarni albatta chuqur bilishlari lozim deb topdi.

Jismoniy tarbiyaning asl (original) nazariyasini yaratgan (49) bo'ldi. U bolalar uchun jismoniy mashqlarning yaxlit sistemasini ishlab chiqqan bo'lib, bu sistema jismoniy tarbiya bilan o'zaro o'zviy bog'likdir.

Jismoniy mashqlarni tanlashda har xil yoshdagi anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlariga mashqlarni tadrijiy murakkablashtirib borishga va turli xil harakatlarga asoslandi. O'quvchilar organizmining rivojlanishiga, o'z funksiyalarini beqamuko'st, to'g'ri bajarilishiga, jismoniy quvvatni tadrijiy ravishta mashq qildirishga muayyan sistemadagi mashg'ulotlar orqali erishish mumkinligini isbotladi. Jismoniy rivojlanish – degan edi, o'quvchi faqat aqliy, ahloqiy va estetik rivojlanish bilan hamda mehnat faoliyati bilan keladi. Jismoniy mashg'ulotlar bajarish jarayonini inson shahsiyatini ham ma'naviy, ham jismoniy komolotning bir vaqtda bajariladigan yagona jarayoni deb e'tirof etadi (51).

1.2. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik sifatlarini yuqori darajada rivojlanishi shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.(33.34.35). Tezkorlik yuklamalari alohida tezkorlik yoki kuch yuklamalariga qaraganda o'quvchilar organizmni ish bajarishga ko'niktirishda har tomonlama natijali hisoblanib nafaqat, o'sishini balki tezlikni ham rivojlanishini ta'minlaydi. SHifokorlarni ham ko'zatishlari ham yosh organizmning morfologik va funksional jihatdan mustahkamlanishida tezkorlik tayyorgarligi yosh o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida umumiy darajasi va funksional imkoniyatlarini yaxshilashda kuchli jarayon bo'lib qoladi.

Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasi nuqtai nazaridan tezkor sifatlarini tarbiyalash, tezkor-kuchlilik va shaxsiy kuch mashqlari yordamida natijali hisoblanadi. Tezkorlik mashqlariga qo'yidagilar kiradi, yengil atletikadagi sakrash va uloqtirishlar, sport o'yinlaridagi koptokni uloqtirish, boksdagi zarba berishlar, kurashdagi uloqtirishlar va x.k.

YOshga qarab tezkor sifatlarini rivojlantirishning qonuniyatlarini aniqlash katta ahamiyatga ega chunki harakatlantiruvchi analizator bolalik yoshidan rivojlanadi va kelajakdagi sport natijalarining fundamenti shu davrda qo'yiladi. Bir kator tadqiqotchilar tomonidan tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bolalik va o'smirlik yoshdan boshlash maqsadga muvofiq deb aniqlangan (44). Tezkorlik sifatlarini nomoyon bo'lishi ko'p sonli shakllari orasida sakrash mashqlari keng tarqalgan hisoblanadi. O'smir yoshdagi bolalarning jismoniy

tarbiya jarayonida va yosh sportchilarning mashg'ulotlarida sakrashlariga katta o'rin ajratilgan. Sakrashlarni bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy sifatlarni harakterlashda ko'pchilik mutaxassislar «Sakrovchanlik» atamasidan foydalanilgan.

Tezkor kuchlilik qobilyatining nomoyon bo'lishi kuchdan va tezlikdan chiqqan deb emas, balki mustaqil sifat deb hisoblanadi. Bu vositalar vaqt va dinamik harakteri bilan asosiy sport mashqlariga moslashish lozim, vaqtning hisobi va uning namoyonligi dinamik zo'riqishning o'rtacha darajasi bilan asosiy dinamik zo'riqishning rivojlanish tezligi maksimumi demakdir. Bir qator tadqiqotchilar tezkorlik natijalari kuchni rivojlanish darajasiga ta'luqli emas deb hisoblaydilar. Tezkorlik - kuchlilik mashqlaridagi umumiy kuchning kichik faktori vaznini kashf etgan chog'da, joydan turib balandlikka sakrash (0,19) va joyidan turib o'zunlikka sakrash (0,29) ga teng deb belgilangan, 60mga yugurish va sakrovchanlikning o'rtasida o'g'il bolalarda (0,6) va 10yoshli qiz bolalarda (0,7) koorelyatsiya bog'lanish borligini belgilagan.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha yosh avlodni jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyalashda tezkor-kuchlilik sifatiga o'rin ajratish lozimligi ko'rsatilgan. Chunki bu sifatlarni rivojlantirish insonning samarali ish faoliyati va sportning yuqori natijalariga olib keladi. Tezkor kuchlilik sifatlari deganda jismoniy qiska vaqt ichida harakatlar optimal amplitudasi saqlanishi va maksimal zo'riqishga intilish mahorati tushuniladi.

Tezkor kuchlilik sifatlarining nomoyon bo'lish darajasi nafaqat mushaklarning kuch turkumidan balki sportchining nerv mushaklari konsentratsiyasi yuqori va organizm funksional mobilizatsiya imkoniyatlaridan iboratdir. Tezkor kuchlilik sifatlarining fiziologik mexanizmlarini ildizini o'rganish uchun ko'pgina ishlar olib borilgan.

Fiziologik nuqtai nazardan kuch tezkorlik sifatlari mushaklarning tezligi va unga bog'lik zo'riqish natijasidir. Ularning orasidagi koorelyatsiya koefsenti esa -2,16 bu funksional aloqaning yuqori zichligini isbotidir. Bir qator ishlarda sakrovchanlik mushaklarning qisqarish tezligi va harakat koordinatsiyasi katta ahamiyatga ega.

Bir qator tadqiqotchilar tezkorlik kuch natijalari kuchning rivojlanish darajasiga ta'luqli emas deb hisoblaydilar. Qo'yidagi tezkor kuch mashqlaridan umumiy kuchning kichik faktorli vaznini kashf etdi. Joydan turib balandlikka sakrash (0,190) va joyida turib o'zunlikka sakrash (0,29), 60 mga yugurish va sakrovchanlikni o'rtasida o'g'il bolalarda

(0,6) va 10 yoshli qiz bolalarda (0,7) korrelyatsiya bog'lanish borligini aniqlagan. Insonning tezkor kuchlilik imkoniyatlari sakrovchanlikka ta'sir etish yuqorida oldingi toifada mushaklarning absalyut kuchini va dinamik kuchini portlash nomoyonligini aniqlagan sakrash natijasi bilan sportning portlovchi kuch nomoyonligi qobilyatidagi bog'lanish teng tarqalgan. Mushaklarning absalyut kuchi dinamik zo'riqishining maksimum va erishilgan natija o'rtasida ahamiyatli korrelyatsion bog'lanish belgilanmaydi. Insonning umumiy maxsus jismoniy tayyorgarligida sakrovchanlik ahamiyatli harakterga ega deb hisoblaydilar. 15-18 yoshli qiz bolalarning 155 tasini jismoniy tayyorgarligini ko'zatganlarida sakrovchanlik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida korrelatsion bog'lanish borligi aniqlangan. Sakrovchanlik ko'rsatgichi joyidan turib o'zunlikka sakrash natijasi olinganda 0,576, joyidan turib balandlikka sakrash natijasi olinganda 0,730ga teng edi. Avtorlarning ko'pchiligi tezkor kuchlilik sifatlarini rivojlantirish darajasini aks ettiruvchi omil, joyidan turib balandlikka sakrash natijasi deb hisoblaydilar.

Muallif (57) shunday isbotlab berganki yoshi va jinsi bir xil bo'lgan guruxlarda sakrovchanlikni rivojlantirish darajasi sinaluvchilarning bo'yi, vazni va oyoqlarining o'zunligi hech qanday ta'sir ko'rsatmagan.

Maktab o'quvchilarining tezkorlik sifatlarining rivojlanish darajasini o'sishi 7 yoshdan 17 yoshgacha deb belgilangan A. Denesyukning ma'lumotlarga qaraganda (joydan turib balandlikka sakrash) natijasini olganda tezkorlik sifatlarini rivojlanish sur'ati 8yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda tebranadi. 13 yoshdan boshlab tezkorlik sifatlarini rivojlanishi o'sib borib 14-15 yoshga yetganda yuqori darajaga yetib boradi.

Keyingi yillarda tezkorlik sifatlarining o'sishi pasayib boradi, qiz bolalarda tezkorlik sifatlarini o'sishi ahamiyatsiz tebranishlar bilan 12-18 yoshlarida ko'zatiladi. Qiz bolalarning tezkorlik sifatlarini o'sishi eng yuqori darajasi 10 yoshda ko'zatilib, eng pasayish davri 18-19 yoshlarda ko'zatiladi. SHunday qilib berilgan ma'lumotlarga qaraganda o'g'il bolalarda sakrovchanlik 8yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan har yilga o'sish darajasi 2,8 sm.ni tashkil qiladi, o'sishning intensivligi 10-13 yoshlar orasida ko'zatiladi.

Avtorlarning ma'lumotlariga qaraganda 8 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan davrda sakrovchanlik yiliga o'sish natijasi o'rtacha 2,9smni tashkil kilib uning itensiv rivojlanishi

9.10 , 13 va 14 yoshlar oralig'ida bo'ladi. Bu sifatning maksimal rivojlanishi 16-18 yoshga to'g'ri keladi.

1.3. Milliy va xalq o'yinlarning tarbiyaviy va jismoniy tarbiyadagi ahamiyati

Kichik maktab yoshi - bilim, ko'nikma va malakalar tarkib topishining, tasovvur hamda tushunchalar hosil bo'lishining boshlang'ich darajasidir. Xuddi mana shu davrda o'g'il va qizlarning muntazam hamda izchil tarbiyalash uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalash tizimida o'yinlar katta ahamiyat kasb etadi. Har xil o'yinlarda topog'onlik va mehnatga munosabat hamda, bolalarning harakter va qobilyatlari dars usuliyati nuqtai nazarida, xatto, eng ma'qul bo'lgan bir xil sharoitdagiga nisbatan ancha yaroqli ko'rinadi (41).

To'g'ri o'tkazilgan o'yin ko'p narsani o'rgatishga yordam beradi. Bolalarning barcha yosh bosqichlarida ularga ishonch va xaqiqat sifatida hizmat qilgan hamda ularning zexni va bilimga intilishi lozim bo'lgan o'yinlarga qiziqtirish susayib bormoqda. Vaholanki, bolalarni o'yinlarni kuch-quvvat va kulgi baxsh etadigan hilma-xil, jo'shqin va erkin vaziyatlarga olib kirish hamda jafokash pedagogning asosiy savollariga tegishli javoblarni ana shu vaziyatda izlash kerak.

V.A.Suhamlinskiy o'yinlarida bolalar dunyoni ko'rishni shaxsning ijadiy qobilyatlari aks etishini, o'yinlarsiz haqiqiy barkamollik ham bo'lmasligini o'qtirgan edi.

Hozirgi sharoitda o'zbek xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va usuliyati bilan bolalarning jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalanishi ta'minlash, ularda ahloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish, ijadkor va bunyodkorlarga xos ko'nikma hamda, malakalarni, vatanparvar fuqorolarga xos fazilatlarini shakllantirishdan iborat.

Qadimgi tarbiya tizimida o'yinlardan shaxsni shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan.

Qadimgi faylasuflardan Arastu ham bolalarni bo'sh vaqti xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, chunki o'yinlar dilhushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni o'qtirgan. O'rta asrlardagi pedagoglar bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlaridek jismoniy tarbiya usuliyatini ishlab chiqib, undan o'yinlarga katta o'rin berganlar.

Rossiyada tarbiyaviy maqsadlarda xalq o'yinlaridan foydalanish haqidagi g'oyalarni V.G.Belinskiy, N.A.Dobrolyubov, N.G.Chernishevskiy olg'a surdilar. Ular xalq o'yinlarini ta'lim va tarbiyaning muhim vositasi, deb hisoblaganlar hamda yuqori baholaganlar.

E.A.Pokrovskiyning maxsus kitobi («Detskiye igrы, i preimushestvenno russkiye») Rossiyadagi va boshqa xalqlardagi o'yinlarning mohiyatini yoritishga bag'ishlangan edi.

C.A.Shmakov o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini ifodalab, shunday deb yozgan edi: «O'yin go'yo soyadek, bola bilan birga tug'ilgan, uning hamrohi, ishonchli do'stiga aylangan. Lekin bu uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz. O'yin juda katta, ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy tomoni, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini tortadi.».

O'zbek xalq o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida gap borar ekan, shuni alohida ta'kidlash lozimki, ular eng avvalo ularda o'z qishlog'iga, shahriga, Vataniga va u yerda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat, hurmat hamda ehtirom hislarini, milliy g'ururni tarbiyalaydi. Eng muhimi o'zbek xalqining milliy madaniyatiga, o'tmishdagi va hozirgi turmushidagi milliy an'analari hamda san'atiga muhabbat uyg'otadi. SHuningdek o'quvchilarni xalollikka, sahovatli bo'lishga o'rgatadi, kattalarni tajribasini bolalar va yoshlarga o'tkazishning vositasida xizmat qiladi. Qizlarda mehnatga ongli munosabatni shakllantiradi, ularning kuchli, chaqqon, serharakat, ziyrak, topqir, o'zaro hamkor bo'lishlariga yordam beradi.

O'zbek xalq o'yinlari orasida g'oyaviy-siyosiy, aqliy, ahloqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya bilan bog'lik, o'yinlar bor. Xalq milliy o'yinlari tarkibida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati juda kattadir. Bu to'g'risida mutaxassis va taniqli olimlar Usmonxujayev.T.S., Nasriddinov.F.N., Atayev.A.K., Xoldorov.T., Abdumalikov.R va boshqalar mufassal bayon etganlar.

O'zbek xalq o'yinlari jarayonida o'quvchilarning mehnat ko'nikmalarini egallashi ularda kishilarning mehnatdagi qaxramonligi va go'zalligini tarbiyalashning dastlabki kurtaklari hisoblanadi.

O'yin jarayonida kichik maktab yoshidagi o'quvchilar, ijod, moddiy va ma'naviy boyliklar yaratishning vositasi, nihoyat, quvonchli va zavq-shavq manbai bo'lgan mehnat xususiyatlariga doir tushunchalar shakllanadi, ular jamoa mehnatining bilib oladilar. O'zbek

xalq o'yinlari kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda bilish imkoniyatlari va tafakkurini rivojlantirish, ular xotirasini buyumlar hamda tabiat-ijtimoiy hayot voqealari to'g'risidagi turli ma'lumotlar bilan boyitish, so'z boyligini kamaytirish, ma'naviy qiziqish va ehtiyojlarini tarbiyalashning ajoyib manbai hisoblanadi (41).

O'zbek xalq o'yinlarning juda katta tarbiyaviy imkoniyatlarini o'quvchilarda qat'iylik va dalillik kabi iroda sifatleri shakllanishida ko'rish mumkin. SHuningdek o'quvchilarda sezgi, diqqat, idrok, xotira, xayol singari psixik jarayonlarning amalga oshishining ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda hamda o'zbek xalq o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlari yaqqolroq anglanadi. O'yin jarayonida idrok kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ko'zatuvchanlikni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ilanish jarayonida bolada shuningdek harakat xotirasi ham rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida, tahlil, sentez va taqqoslash usullarini egallab oladilar. 8-12 yosh bolalar bilan eng oddiy harakatlar yurish, yugurish va uloqtirishni tahlil qilib turishni P.F.Lestgaft ham qayd qilgan edi.

Jismoniy tarbiya darslari kichik maktab yoshdagi o'quvchilar nutqini rivojlanishiga ancha ta'sir ko'rsatadi. Kuy va so'zlar aytib o'ynaydigan o'yinlarda bolalar ma'lum bir so'zlarni («G'ozlar-oqqushlar», «Biz quvnoq bolalarmiz») yoki hamma so'zlarni bir ritmda birgalashib, aniq quvnoqlik bilan talaffuz qilishlari, so'z bilan harakatni birga qo'shish, o'z so'zlariga muayyan ma'no berishlari («Qopqoq», «Kimning ovozi, top», «Ayyor tulki») kerak.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda irodani tarkib topishi munosabati bilan ixtiyoriy xulq - atvor rivojlanadi. Bunga maktab va uydagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar va o'yinlar yordam beradi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy, alokiy, estetik rivojlanishda o'yinlar katta ahamiyatga ega. A.S.Makarenkoning fikricha, aynan o'yinda bolalarning kuch-g'ayrati nomoyon bo'ladi, faolligi rivojlanadi, quvonch tuyg'usi paydo bo'ladi (12).

O'yin epchillik, chamalash, mo'ljallash kabi sifatlarini rivojlantiradi. Ular jismoniy tarbiya darslarida qo'llash quyidagi xulosaga olib keladi: qadimgi xalq o'yinlarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llash o'quvchilarda juda katta qiziqish uyg'otadi, natijada ularning jismoniy, aqliy, irodaviy xislatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir etadi.

O'yin davomida bolalar yuradilar, sakraydilar, yuguradilar, o'rmaydilar, biror bir buyumni irg'itadilar, natijada ularning mushaklari va sezgi organlari rivojlanadi, organizmni hayot faoliyati yanada oshadi. O'yinda bolalarning irodasi, o'z harakatlarini o'yin qoidalariga bo'ysundira olish ko'nikmasi shakllanadi, u o'zini qo'pol hatti - harakatlardan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga (yashirinish, yugurish, tutib olish, tez fikrlash, og'ir ahvoldan qutilib ketish chorasini topishga) o'rgatadi (59,60).

O'yinlar shug'ullanuvchilarni aniq psixologik streotipi shakllanishining o'ziga xos modelidir (28), harakat malakalarini shakllanishiga, harakat tayyorgarlik darajasi va harakat sifatlari rivojlanishining kutarilishiga imkon beradi (20,61).

O'yinning tushunchasi juda keng, yosh bolaning oddiy harakatidan, to sport faoliyati harakati takomillashigacha har xil xodisalarni qamrab oladi (28). O'yinlar insoniyatning eng birinchi rivojlanish bosqichida (18,20,28) hayot malakalari harakat sifatlari, harakat malakalarining eng muhim vositasi sifatida rivojlangan. O'yinlarning birinchi rivojlanish boskichi-insoniyatning mehnati bolalarning tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalari bilan bog'liq (43). Ular har xil maqsad bilan o'tkaziladi: elementar harakat malakalarini shakllantirish, maktabgacha bo'lgan bolalarda qiyin jismoniy mashqni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatini tarbiyalash, o'quvchilarni, talabalarni hamda sportchilarni jismoniy tayyorgarligi (15,19,28).

O'yinning besh asosiy vazifalari ko'rsatilgan: ijtimoiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi, o'rgatish, mashg'ulotli va sportdagi pedagogik jarayon bilan o'zaro bog'liqligi hamda ahamiyati shubxasizdir (28).

O'yinlar jismoniy tarbiya tizimida foydali vosita hisoblanadi, ularning aniq tavsiflanishini talab qiladi. Lekin ularning hajmi va o'ynalishi har xilligi tasnifni aniq bir shaklga keltirishga yo'l qo'ymaydi (29). Mavjud bo'lgan o'yinlarni tizimga solish tashkiliy va pedagogik belgilari bo'yicha ko'rib chiqilmoqda (16,29). T.S.Usmonxodjayev (1995) harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning harakat faollik darajasi shuningdek organizmga fiziologik ta'siri ortishi bo'yicha tasniflanishi taklif qilmoqda.

Harakatli o'yinlarni tanlash yo'nalishiga ko'ra harakat sifatlarini tarbiyalash xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (15).

Kichik maktab yoshidagilarga chaqqonlik, tezkorlik, harakat aniqligi, muvozanat yuzaga chiqishining ko'zatilishi xosdir (14,46).

Umuman olganda, xalq milliy o'yinlari toboro ravnaq topmoqda. SHunday bo'lsada, o'quvchi yoshlar faoliyatidan maqsadli foydalanishning yagona tizimi va uni talab darajasida qo'yish mumkindir. Bu jihatlarni o'rganish, ilmiy-nazariy tahlil qilish va amaliy takliflar asosida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni ishlab chikarish davr taqozosidir.

1.4. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari

Mashg'ulotda yuqori ko'rsatgichlarga erishish uchun o'qituvchi boshlang'ich sinf o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga, shu jumladan, jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir.

Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosiy bo'lib sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi (10,46,53,54).

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifari - o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ularning jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari tizimiga ega bo'lish va jismoniy sifatlarning rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Bu vazifalarni hal etish uchun o'quvchilarning yoshiga qarab, kichik maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar va yoshlar bilan har xil usulda ish olib boriladi.

YOshiga qarab davrlarga bo'lish hozirgi paytlarda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha va maktab yosh davrlari, o'z navbatida, kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi, bolalar muassasasi tizimining tez yuzaga kelishiga ta'sir etadi (45). Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi. Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o'smirlik 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan (31,32,47).

Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish, eng asosiy yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish hisoblanadi (14,42,52).

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri

saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratilib, ularni shakllantiradi.

Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sish va rivojlanishni kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi (11,13,42,47,53,54).

Jismoniy tarbiya darslarida bolalarni o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga kat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak (9,10,45).

6 yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakasi tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y, mushak kuchi o'sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning borishi sifatlariga bog'liqligini tushuna boshlaydi, so'ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rganishga imkon yaratadi (56).

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshgan, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashgan, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarish uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. SHuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 l dan 2,20-2,50 lgacha oshadi. Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak-qon tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatgichlarining oshishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlanish xususiyati ortadi, energiya almashinishi jarayoni takomillashadi.

Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'likdir.(Fomin N.F.VavilovYU.N. 1991.).

Bolalar va o'smirlarda fiziologik tomonidan chidamlilik sifat har xil siklik mashqlar turlaridan iborat bo'lib organizmda aerob ishlab chiqarishni oshiradi. Mutaxassislarning hisoblashicha kichik maktab yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 kmdan 4,5 kmgacha batba yurish tavsiya etiladi. SHu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini qo'shish taklif etiladi.

Kichik maktab yoshidagi tezkor-kuchni rivojlantirishning samarali vositasi -15mdan 30 mgacha qisqa vaqtli tez yugurish charchashni kelib chiqarmaydi. 9-10 yoshdagi o'quvchilarda ish bir necha bor bajarilsa, tezkorlik qobiliyati oshadi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda bir qancha yo'nalishlar bor. Bular birinchi navbatda tayanch apparatining morfologik xususiyatlari, mushaklar va bug'inlarning yuqori cho'ziluvchanligi, umurtqaning harakatchanligidir. 7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikning yuqori rivojlanganligi kuzatiladi

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darsda o'quvchilar bilan muvoffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama xisobga olish kerak (45).

Milliy va harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (19). Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda, epchillik, tezkorlik harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir (14,46).

Ta'limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan (13) va jismoniy tarbiya hamda sportni tashkil qilinadi (21,36,53).

YUqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy va harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirishda, tezkorlik sifatini oshirishda dars izchilligini ko'tarishda bolalarda qiziqishni uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. SHu sababli ularni o'rganish kunning dalzarb masalalaridan biridir.

2- BOB. Tadqiqotning vazifalari uslublari va uni tashkil qilish

2.1. Tadqiqotning vazifalari

Ish jarayonida qo'yidagi vazifalar hal qilinadi .

- 1.** O'quvchi yoshlarning (7-10) aqliy va jismoniy tayyorgarligini ilmiy nazariy jihatdan adabiy manbalari bo'yicha tahlil qilish .
- 2.** Milliy harakatli o'yinlardan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish yo'llarini pedagogik jihatdan asoslash.
- 3.** O'quv-tarbiya jarayonida bolalarning aqliy va jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy harakatli o'yinlarining o'rnini aniqlash.

2.2 Tadqiqot uslublari

Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida qo'yidagi tadqiqot uslublariidan foydalaniladi.

1. Ilmiy- uslubiy adabiyot tahlili.
2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish natijalarini baholash.
3. So'rov varaqalari.
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik-statik uslublar.

2.3 Adabiyotlar tahlili

Adabiyotlar tahlilidan vatanimiz mualliflaridan 50 ta MDH mamlakat olimlaridan 13 ta adabiyotlar tahlil qilindi va malaka bitiruv ishiga kiritildi.

2.4 Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash

7-10 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi quyidagi testlar orqali aniqlandi.

- 1 30 mga past startdan yugurish.
2. 4x10m mokisimon yugurish.
3. Arg'amchida sakrash.(30son.)
4. Turgan joyda o'zunlikka sakrash.

YUqoridagi keltirilgan testlar o'quvchilarning milliy harakatli o'yinlarining o'rganish jarayonidan keyin o'tkaziladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash testlari.

2.1 jadval.

№	Test nomi.	Bajarilish uslubi.
1	2	3
1	30mga past startdan yugurish.	Bu test maxsus ajratilgan yugurish yo'lagidagi mashg'ulot. Test sinovidan oldin umumrivojlatiruvchi mashqlari o'tkaziladi, so'ng ko'zatiluvchi bola 2-3 marta yugurishni bajaradi va eng yaxshi ko'rsatilgan natija olinadi, dam olish oralig'i 5 daqiqa. Test natijalari sekundamer bilan o'lchanadi.

2	3x10m, 4x10 mga mokisimon yugurish.	<p>Test maktab maydonchasida o'tkaziladi. Umumrivojlantiruvchi mashqdan so'ng ko'zatiluvchi bola uni startdan 2-3 marta bajaradi. Ko'rsatgich sekundamer yordamida olinadi. Bu testni qabul qilishda 10 metr oraliqda 2 ta parallel chiziq chiziladi. Mokisimon yugurish uchun qarama-qarshi chiziqda bir xildagi 4 ta buyum kerak bo'ladi.(kubiklar, bulavalar va h.k.)</p> <p>Sinaluvchi hushtak chalish yoki "Boshla" buyrug'i bilan qatnashuvchilar chiziqlardan yuguradi, bitta buyumni olib (har bir bolaga 2 tadan buyum qo'yiladi) orqasiga o'giriladi va o'z yo'lagidan orqaga qaytib, yugurib kelib buyumni chiziqdan tashqariga qo'yadi. Ikkinchi buyumni olish uchun yana oldinga yugurib kelib, qolgan ikkinchi buyumni olib orqaga qaytadi va birinchi buyumni yoniga qo'yadi. Buyumni otish va tashlash man etiladi. Ushbu testni o'tkazishni qulayligi qatnashuvchi va nazoratchi bir chiziq tomonida turishadi hamda bola buyumni aylanib o'tmaydi .</p>
3	Arg'amchoqda sakrash.(30 soniya)	<p>Test sport zalda o'tkaziladi. Umumrivojlantiruvchi mashq va maxsus yo'naltirilgan mashqdan so'ng o'qituvchining "Boshla" yoki xushtak chalishi bilan boshlanadi. Sekundamer yordamida o'lchanadi.</p>
4	Turgan joydan o'zunlikka sakrash.	<p>Test sport zalda yoki yugurish yo'lagida o'tkaziladi. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan so'ng ko'zatiluvchi bola harakatni 2-3 urinishda bajaradi. Bolaning gavda qismi tizzadan oyoqlar 10-15 sm ochilgan holda qo'llar orqada sakrashadi. Eng yaxshi natija o'qituvchi tomonidan qayd etib boriladi. Sakrash o'zunligi santimetr bilan o'lchanadi.</p>

2.5 Pedagogik tajriba

Tajriba sinflarda ko'proq jismoniy sifatlarni tarbiyalanishga shu bilan harakat ko'nikma va malakalarning tashkil topishiga etibor berish o'qituvchilarga tavsiya etilgan. Pedagogik jarayon tasirida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda darsda optimal hajmda milliy o'yinlarni qo'llash ko'zda tutilgan.

Jismoniy sifatlardan tezkorlikni tarbiyalashda tajriba sinflar uchun har xil, ayniqsa ko'proq harakat faoliyatini rivojlanishiga tasir etadigan vositalar va uslublar tavsiya etildi.

Tanlangan o'zbek halqi o'yinlari boshlang'ich sinf o'quvchilarning bilish ehtiyojlarni qondiradigan ularda hissiyotlar, ahloqiy, estetik, tushuncha, etiqodlar va ijtimoiy faollikni tarbiyalash uchun asos sifatida hizmat qiladigan bo'lishi kerak.

YUqoridagilarni hisobga olib, o'zimiz tanlangan o'yinlarni keltiramiz. SHuni takidlash kerakki.1-4 sinfdagi o'quvchilarga tavsiya etiladigan o'yinlarni keskin fikrlash, yani bir-biridan aniq ajratish oson emas. CHunki bitta o'yinda barcha o'quvchilar qatnashishi mumkin. SHu bilan birga milliy harakatli o'yinlarni sifatlari bo'yicha tahminiy bo'lishi boshlang'ich sinf o'quvchilarning yosh hususiyatlarini hamda tajriba eksperiment ishlarida to'plangan malumotlarni hisobga olib mazkur o'yinlarning tarzi va mazmunini tahlil qilishdan kelib chiqdik.

Darsning tayyorlov qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «CHapaklar», «Oyoqqa ehtiyot bo'lish», «Doiradan chiqarish», «Bekinmashoq», «O'jarlar».

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «Muvozanatni yuqotma», «To'p tekqizish», «To'pni egallash», «CHiziq o'zra kurash», «To'p uchun kurash», «Sakrovchi chumchuqlar».

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «Rumolchani tort», «Xo'rozlar jangi», «Panja urishi» (o'yinlarning mazmuni ilova qilinadi.)

Tajriba sinflarida O'zbekiston Respublika Xalq talimi vazirligi tomonidan chiqarilgan Davlat dasturiga qo'shimcha ravishda milliy va harakatli o'yinlar (15%gacha) kiritildi. Nazorat sinfida davlat dasturi bo'yicha darslar o'tkazildi.

2.6. So'rov varaqalari

So'rov varaqalarida (ilova qilinadi) 6 ta savol berilgan edi. 15 ta o'qituvchi ularga to'liq javob qaytardilar.

Milliy va harakatli o'yinlar hayotda qanday maqsadda qo'llanilishi haqida bilish uchun Toshkent shahar malaka oshirish institutidagi jismoniy tarbiya mutaxassislarining fikrini bildik.

2.7. Matematik statistika uslublari

Tajriba jarayonida olingan ko'rsatkichlarning o'rta arifmetik (\bar{x}) qiymati, kvadrat og'ish (G), o'rta arifmetik qiymatning xatosi (m), o'zgaruvchanlik koefitsienti (V), student ishonchlilik qiymati (t) hisoblandi.

2.8. Tadqiqotni tashkil qilish

Navoiy shaxri 10-sonli umumiy o'rta talim maktabida tadqiqot ishlari olib borildi. Tajriba 96-umumiy o'rta talim maktabning 1-4 sinflari tajriba sinflari -1a 10, 2a 10, 3a 10, 4a 10 (5 ta qiz bola, 5 ta o'g'il bola) , nazorat sinflari -1a 10, 2a 10, 3a 10, 4a 10 o`quvchi hammasi bo'lib 80 ta o`quvchi qatnashdi.

Tajriba 2011 yilning oktyabrdan 2012 yilning yanvarigacha davom etdi.

3-BOB. O'quvchilarning jismoniy tarbiyasidagi milliy va harakatli o'yinlarning o'rni

3.1 Milliy o'yinlarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi o'rni

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligida aniq vazifa ko'yilgan bo'lib, bunda yaxshi natijaga erishish uchun o'quv jarayonini to'g'ri rejalashtirish shug'ullanuvchilar uchun to'g'ri vosita va uslublar tanlash zarur.

Bu borada asosiy omillar va tajriba ko'rsatgichlarning tahlili, samarali vositalarga qaratilgan hamda harakatchanlikni ko'tarish uslublari va o'quvchilarning organizmining funksional imkoniyatlariga asoslangan.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish darajasi «30 mga yugurish» test tajribalari bo'yicha baholandi.(1-jadval.).

Tajriba va nazorat sinflari o'rtasida tezkorlik, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlari o'rtasida statistik farq yo'q. Tajribadagi 1-sinfida 30 mga yugurishdagi natijalar qiz bolalarda 6,1 soniya bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida 5,9 soniya, tajriba jarayonida tezkorlik sifati 0,2 soniyaga o'zgarish bo'lgan. Bu esa tajriba sinfida berilgan tezkor va tezkor-kuch mashqlarining ta'siridir.

Tajriba boshida tajribadagi 2-sinf qiz bolalari tezkorlik sifati bo'yicha 0,7 o'zgarish ko'zatilgan, o'g'il bolalarida esa tezkorlik sifati tajriba boshida 5,9 soniya yugurishgan bo'lsa, tajriba oxirida natija 5,8 soniyaga o'sgan. Bunday o'sish tezkorlik mashqlari va takrorlash uslublari yordamidadir.

Tajribadagi 3-4 sinflarda qiz bolalar tajriba boshida 6,0 yugurishgan. Tajriba oxirida kursatgich 3-sinfda 5,9 soniyaga, 4- sinfda 5,7 soniyaga o'zgarish bo'lgan. Bu o'zgarishga sabab tezkorlik sifatini tarbiyalashga karatilgan mashqlarni tajriba sinfiga ta'siridi.

Tajriba boshida «joyidan turib uzunlikka sakrash» da tajribadagi 1- sinf qiz bolalari 113smga sakrashgan bo'lsa tajriba oxirida 116sm. Tajriba jarayonida tezkor-kuch sifati 3smga o'sdi. O'g'il bolalarda esa tajriba boshida 117smga , oxirida 120 smga . tajriba jarayonida tezkor-kuch sifati 2 smga o'sgan. Bunday o'zgarishlar tezkor mashqlar bilan tezkor-kuch o'rtasida bog'liqlik borligidan dalolat beradi.

Tajribadagi 2- sinf qiz bolalarida tajriba boshida 115sm bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida 122smga o'sgan. O'g'il bolalarda tajriba boshida 140sm, oxirida 141smga oshgan.

Tajribadagi 3-sinf qiz bolalarida 122sm, o'g'il bolalarida 141smga tajriba boshida sakrashgan bo'lsa, tajriba oxirida qiz bolalarda 127sm, o'g'il bolalarda 146sm tezkor-kuch sur'ati o'sgan. Bunday o'sish tezkor-kuchni tarbiyalash uchun kqo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlarning ta'siridadir.

Tajribadagi 4-sinf qiz bolalarida tajriba jarayonida 1sm o'zgarish kuzatilgan, o'g'il bolalarda esa tajriba boshida 145sm, oxirida 147smga oshgan.

«Uzunlikka sakrash» testining ko'rsatgichlari tahlili shuni ko'rsatadiki, natijalarning o'sishi yosh bilan ham bog'liqdir. Masalan 6 yoshgacha bolalarda, 9-10yoshli bolalarga nisbatan ko'rsatgichlari past, qiz bolalarda ham eng yaxshi ko'rsatgich 9-10 yoshda belgilangan (2-jadval.).

«Mokisimon yugurish» ni bajarish chaqqonlikni rivojlantirish darajasi haqida ma'lumot olishdir. CHaqqonlik bo'yicha 4x10mga mokisimon yugurish tajribadagi 1 - sinf qiz bolalarida 10,1 soniyaga, oxirida 9,9 soniya. Tajriba jarayonida berilgan jismoniy mashqlar ta'sirida 0,2soniyaga o'zgargan. O'g'il bolalarda tajriba boshida 10,0soniyaga oxirida 9,5 soniyaga chaqqonlik sifati 0,5 soniyaga qisqargan.

Tajribadagi 2-sinf qiz bolalarida tajriba boshida 10,1 saniyaga, tajriba oxirida 9,7 soniyaga, chaqqonlik sifati 0,4 soniyaga o'zgarish bo'lgan. O'g'il bolalarda esa 0,5 soniyaga yaxshilanadi. Bunday o'zgarishlar tajriba sinfiga berilgan milliy va harakatli o'yinlar orqalidir.

Tajriba 3-4 sinflarda chaqqonlik bo'yicha 4x10 mga mokisimon yugurishda qiz bolalarda 3-sinf 12,6 soniyaga, 4-sinf 12,2 soniyaga tajriba boshida yugurishgan bo'lsa, tajriba oxirida 3-sinf 12,2 soniyaga , 4-sinf 11,9 soniyaga qisqargan. O'g'il bolalarda 3-sinf 12,4 soniyaga, 4-sinf 12,3 soniyaga tajriba boshida, tajriba oxiriga kelib 3-sinf 12,0 soniyaga , 4-sinf 12,0 soniyaga o'zgarish bo'lgan.

Olingan bu ko'rsatgichlar shundan dalolatki, maksimal tezlik bilan yugurish o'quvchilarda pastdir. SHuningdek adabiyotlarda belgilanganidek, 6-10 yoshli o'quvchilarda shu xususiyatga ega bo'lgan yuklamani bajarish uchun funksional yo'nalish yo'kdir. Bunday tez bajariladigan mushak faoliyati 12-14 yoshli o'smirlarda yuzaga keladi.

Mokisimon yugurish ko'rsatgichlari o'zgarishini 3-jadvalda ko'rish mumkin.

Kuch va tezkor-kuch sifatini tarbiyalanganligini bilish uchun , «Arg'amchok sakrash» testidan foydalandik.

Arg'amchoq sakrashda tajribadagi 1-2 sinf qiz bolalari tajriba boshida 1-sinf 29marta , 2- sinf 39 marta, tajriba oxirida 1-sinf 37 marta, 2- sinf 42 marta sakrashgan, 1- sinfda 8 marta, 2- sinfda 3 marta oshgan. Bunday o'zgarish tajriba sinfida qo'llanilgan jismoniy mashqlar ta'siridir. O'g'il bolalarda tajriba boshida 1- sinf 11 marta, 2-sinf 18 marta sakrashgan bo'lsa, oxirida 1-sinf 17 martaga, 2- sinf 28 martaga oshgan.

Tajribadagi 3-4 sinf qiz bolalarida tajriba boshida 3-sinf 40 marta, 4-sinf 49 marta sakrashgan. Tajriba oxirida 3-sinf 49 martaga, 4- sinf 66 martaga oshgan. O'g'il bolalarda tajriba boshida 3-sinf 29 marta, 4- sinf 36 marta, oxirida 3-sinf 49 martaga, 4-sinf 50 martaga o'sgan. Bu o'sishlar tajriba sinflarida berilgan jismoniy mashqlar, milliy va harakatli o'yinlarning shu sifatni rivojlantirishga qaratilganligini ko'rsatadi. Bu o'sish 4-jadvalda berilgan.

6-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy mashqlar va qo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlarni ta'sirida tajriba oxiridagi o'zgarishni «Arg'amchoqda sakrash» testida ko'rish mumkin.

Tajribada olingan ma'lumotlarni ko'rsatishicha tezkorlik sifati boshlang'ich sinflarda biz qo'llagan milliy va harakatli o'yinlar orqali 60% ga o'zgargan.

SHunday qilib biz o'tkazgan tadqiqot va kuzatishlar, o'quvchilarning harakat faolligi, jismoniy tayyorgarligi hamda tezkorlik sifatini oshirish uchun milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish maksadga muvofiq ekanligini ko'rsatadi.

Tezkorlik qobilyatini rivojlantirish darajasi «60mga yugurish» testi natijalari bo'yicha baxolandi.

SHuni aytib utish kerakki, 60mga yugurishda eng yukori kursatgich 9-10 yoshli o'g'il bolalarda belgilangan, eng past kursatgich 6-8 yoshli qiz bolalarda belgilangan.

«Joyidan turib uzunlikka sakrash» testini ko'rsatgichlarini tahlili shuni ko'rsatadiki natijalarni o'sishi yosh bilan bog'liqdir. Masalan 7-8 yoshli o'g'il bolalarda, 9-10 yoshli bolalarga qaraganda ko'rsatgich past, qizlarda ham eng muhum ko'rsatgich 9-10 yoshda

belgilangan. Qiz va o'g'il bolalarga natijalarini ko'rib chiqqan holda bolalar, qizlarga nisbatan joyidan turib uzunlikka sakrash 10-15 sm uzoqroq sakrashgan.

SHuninigdek jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh dinamikasi va jinsiga qarab, qiz bolalarda, o'g'il bolalarga qaraganda ko'rsatgichi pastrok.

**Boshlang'ich sinf o'quvchilarning tajriba davrida kuzatilgan
ko'rsatgichlarning o'zgarishi.**

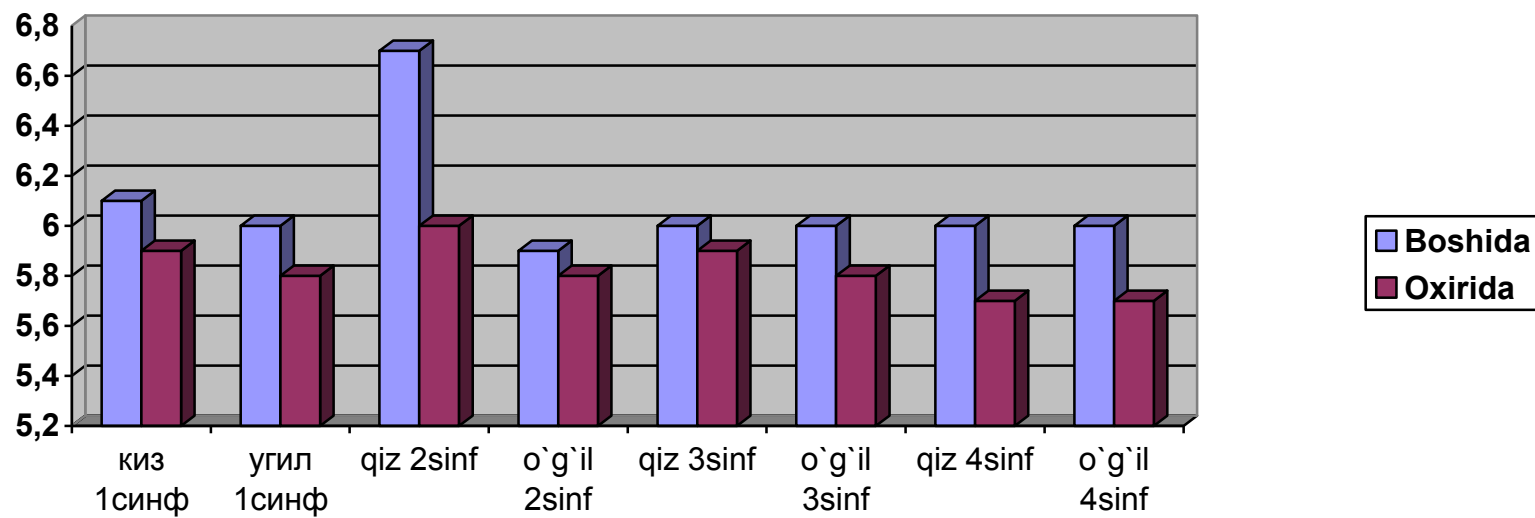
Sinfi	Jinsi	N	30m.ga yugurish		O'zgarishi
			Boshida	Oxirida	
Tajriba sinfi					
1-sinf	Qiz	5	6,1	5,9	0,2
	O'g'il	5	6,0	5,8	0,3
2-sinf	Qiz	5	6,7	6,0	0,7
	O'g'il	5	5,9	5,8	0,1
3-sinf	Qiz	5	6,0	5,9	0,1
	O'g'il	5	6,0	5,8	0,2
4-sinf	Qiz	5	6,0	5,7	0,3
	O'g'il	5	6,0	5,7	0,3
Nazorat sinfi					
1-sinf	Qiz	5	6,1	6,0	0,1
	O'g'il	5	6,1	6,1	0
2-sinf	Qiz	5	6,1	6,0	0,1
	O'g'il	5	5,9	5,9	0
3-sinf	Qiz	5	6,1	6,0	0,1
	O'g'il	5	6,0	5,9	0,1
4-sinf	Qiz	5	6,0	5,9	0,1
	O'g'il	5	6,0	5,9	0,1

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik sifati «30mga yugurish» testi bo'yicha aniqlandi. Bunda biz tomonimizdan ajratilgan tajriba va nazorat sinflari o'rtasida statistik farq bo'lmasada, yillik o'sish 1-2sinf qiz bolalari o'rtasida 0,1soniyaga, 2-3sinf qiz bolalar o'rtasida 0,7soniyaga, 3-4 sinf o'rtasida

0,1soniyaga tabiiy holda o'sgan. O'g'il bolalar esa 1-2sinf o'rtasida 0,1soniyaga, 2-3sinf 0,1soniyaga, tabiiy o'sgan.

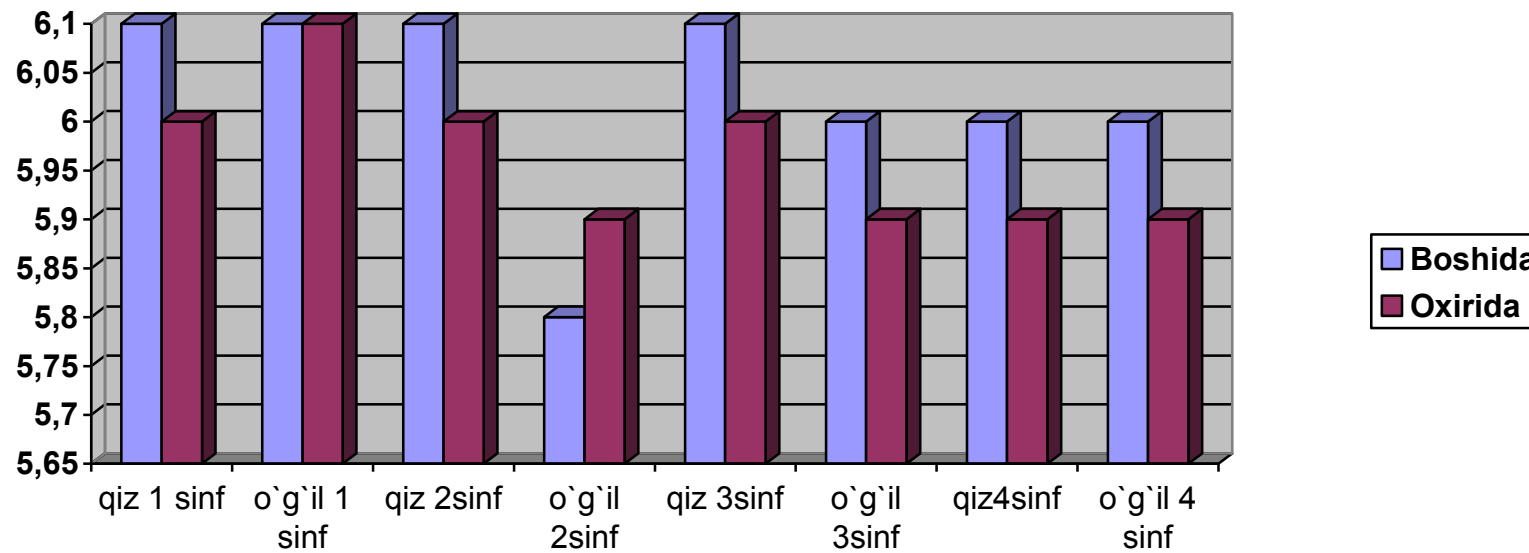
O'tkazilgan tajribalardan keyin 1-sinf qiz bolalarida 0,2 soniyaga, 2-sinf 0,7 soniyaga, 3-sinf 0,1 soniyaga, 4-sinf 0,3 soniyaga tarbiyalandi. O'g'il bolalarda esa 1-sinf 0,3 soniyaga, 2-sinf 0,1soniyaga, 3-sinf 0,2 soniyaga, 4-sinf 0,3 soniyaga o'sgan bo'lsada, qiz bolalar va o'g'il bolalarda statistik farq yo'q.(3-4 rasm.).

Tajriba sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining 30 mga yugurishdagi ko'rsatgichlar dinamikasi.

Nazorat sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining 30mga yugurishdagi ko'rsatgichlar dinamikasi.

**Boshlang'ich sinf o'quvchilarning tajriba davrida kuzatilgan
ko'rsatgichlarning o'zgarishi.**

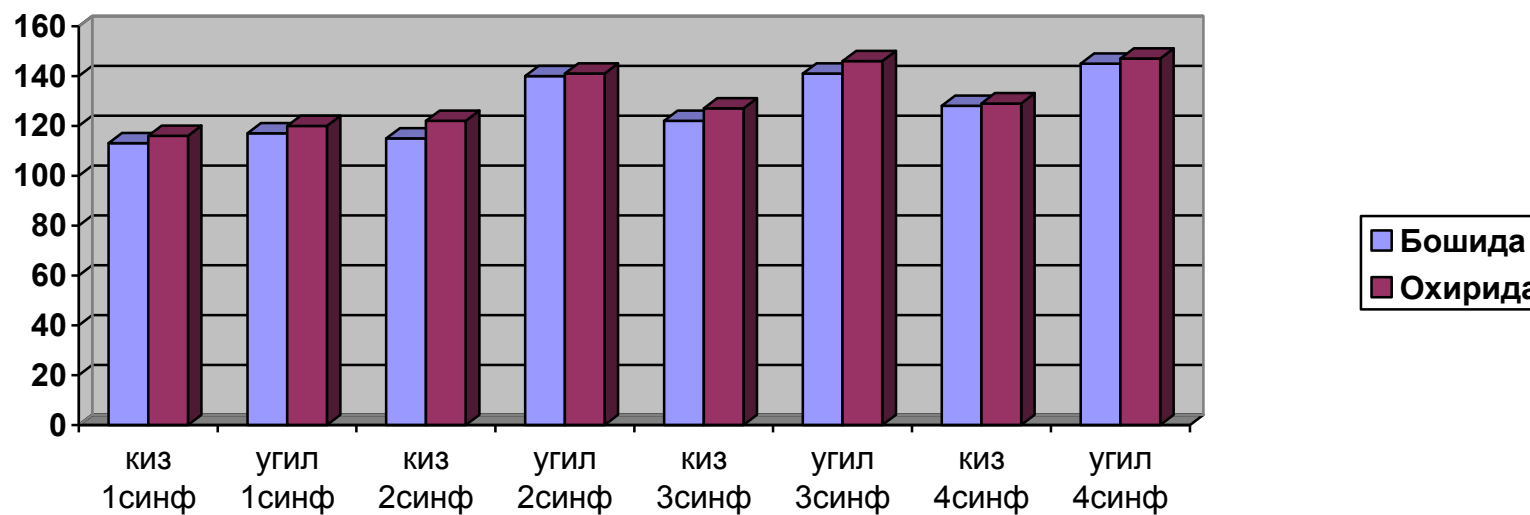
Sinf	Jinsi	n	Joydan turib uzunlikka sakrash		O'zgarishi
			Boshida	Oxirida	
Tajriba sinfi					
1-sinf	Qiz	5	113	116	3
	O'g'il	5	118	120	2
2-sinf	Qiz	5	116	122	7
	O'g'il	5	140	141	1
3-sinf	Qiz	5	122	127	5
	O'g'il	5	141	146	5
4-sinf	Qiz	5	128	129	1
	O'g'il	5	145	147	2
Nazorat sinfi					
1-sinf	Qiz	5	112	113	1
	O'g'il	5	118	119	1
2-sinf	Qiz	5	114	118	4
	O'g'il	5	140	141	1
3-sinf	Qiz	5	122	124	2
	O'g'il	5	140	141	1
4-sinf	Qiz	5	128	129	1
	O'g'il	5	144	145	1

Umum ta'lim maktab o'quvchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi turgan joydan uzunlikka sakrash testi buyicha aniqlandi. Bundan biz tomondan ajratilgan tajriba va nazorat sinflari o'rtasida statistik farq bo'lmasada yillik o'sish 1-2sinf qiz bolalari o'rtasida 2smga, 2-3sinf o'rtasida 7smga 3-4sinf o'rtasida 6smga tabiiy holda o'sgan.

O'g'il bolalarda esa 1-2sinf o'rtasida 22sm, 2-3sinf o'rtasida 1sm, 3-4sinf o'rtasida 4smga o'sgan.

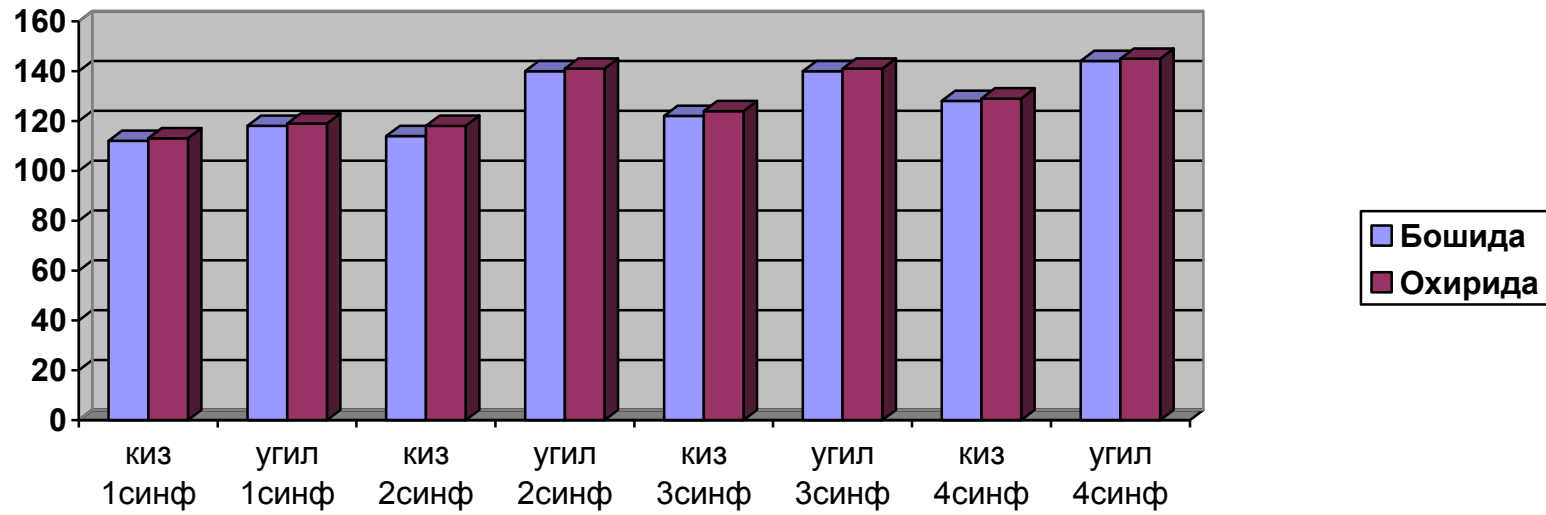
O'tkazilgan tajribalardan so'ng 1-sinf qiz bolalarida 3smga, 2-sinf qiz bolalarida 7smga, 3-sinf qiz bolalarida 5smga, 4-sinf qiz bolalarida esa 1smga o'sgan. O'g'il bolalarda esa 1-sinf 2smga, 2-sinf 1smga, 3-sinf 3smga, 4-sinf 2smga o'sgan bo'lsada, qiz bolalarda 4-sinfdan tashqari hamma sinfdan statistik farq kiladi. O'g'il bolalarda 2-sinfdan tashqari statistik farq kiladi. 1-4sinflar o'rtasida tezkorlik sifati o'sgan. (5-6 rasm.).

Tajriba sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining joyidan turib uzunlikka sakrash ko'rsatgichlar dinamikasi.

Nazorat sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining joyidan turib uzunlikka sakrash ko'rsatgichlar dinamikasi.

**Boshlang'ich sinf o'quvchilarning tajriba davrida kuzatilgan
ko'rsatgichlarning o'zgarishi.**

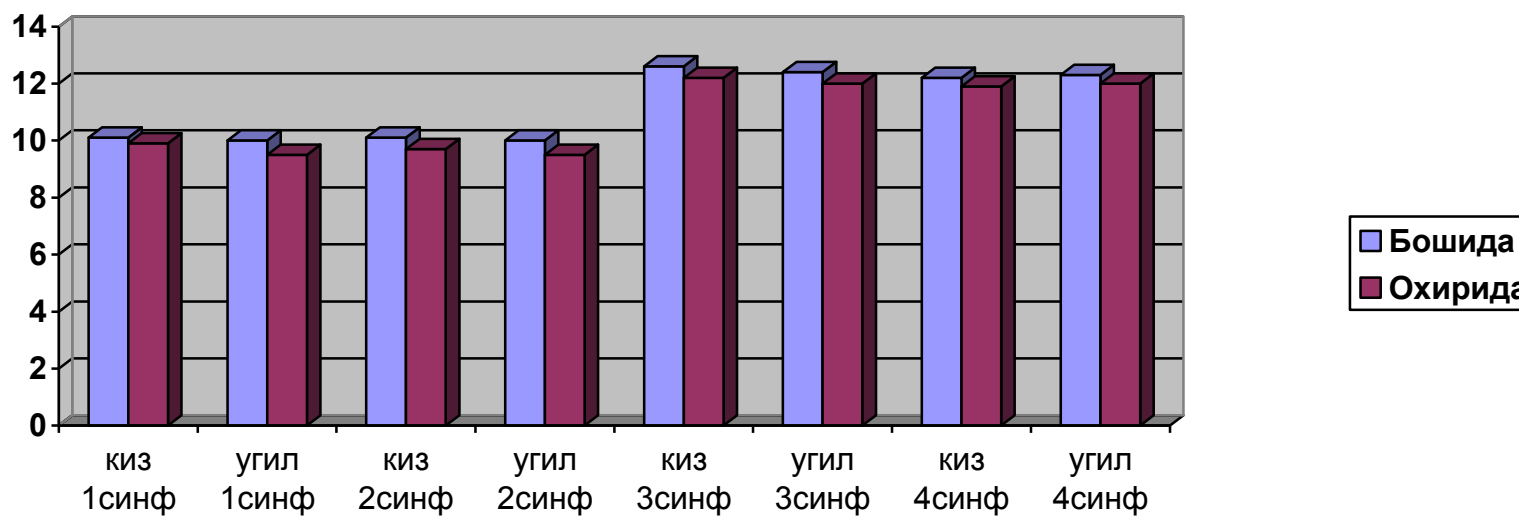
Sinf	Jinsi	n	3x10,4x10m.ga mokisimon yugurish.		O'zgarishi
			Boshida	Oxirida	
Tajriba sinfi					
1-sinf	Qiz	5	10,1	9,9	0,2
	O'g'il	5	10,0	9,5	0,5
2-sinf	Qiz	5	10,1	9,7	0,4
	O'g'il	5	10,0	9,5	0,5
3-sinf	Qiz	5	12,6	12,2	0,4
	O'g'il	5	12,4	12,0	0,4
4-sinf	Qiz	5	12,2	11,9	0,3
	O'g'il	5	12,3	12,0	0,3
Nazorat sinfi					
1-sinf	Qiz	5	10,2	10,1	0,1
	O'g'il	5	10,0	9,8	0,2
2-sinf	Qiz	5	10,1	10,0	0,1
	O'g'il	5	9,9	9,7	0,2
3-sinf	Qiz	5	12,7	12,5	0,2
	O'g'il	5	12,5	12,5	0
4-sinf	Qiz	5	12,3	12,1	0,2
	O'g'il	5	12,4	12,2	0,2

Boshlang'ich snf o'quvchilari chaqqonlik sifati 3x10 m, 4x10 mga mokisimon yugurish testi bo'yicha aniqlandi. Bunda tajriba va nazorat sinflari o'rtasida statistik farq yo'q. Yillik o'sish 1-2-sinf qiz bolalari o'rtasida tabiiy holda o'sish bo'lmagan. 3-4-sinf o'rtasida 0,4soniyaga tabiiy o'sish bo'lgan. O'g'il bolalarda

esa 1-2-sinf o'rtasida ham o'sish bo'lmagan, 3-4-sinflar o'rtasida 0,3soniyaga o'sish bo'lgan.

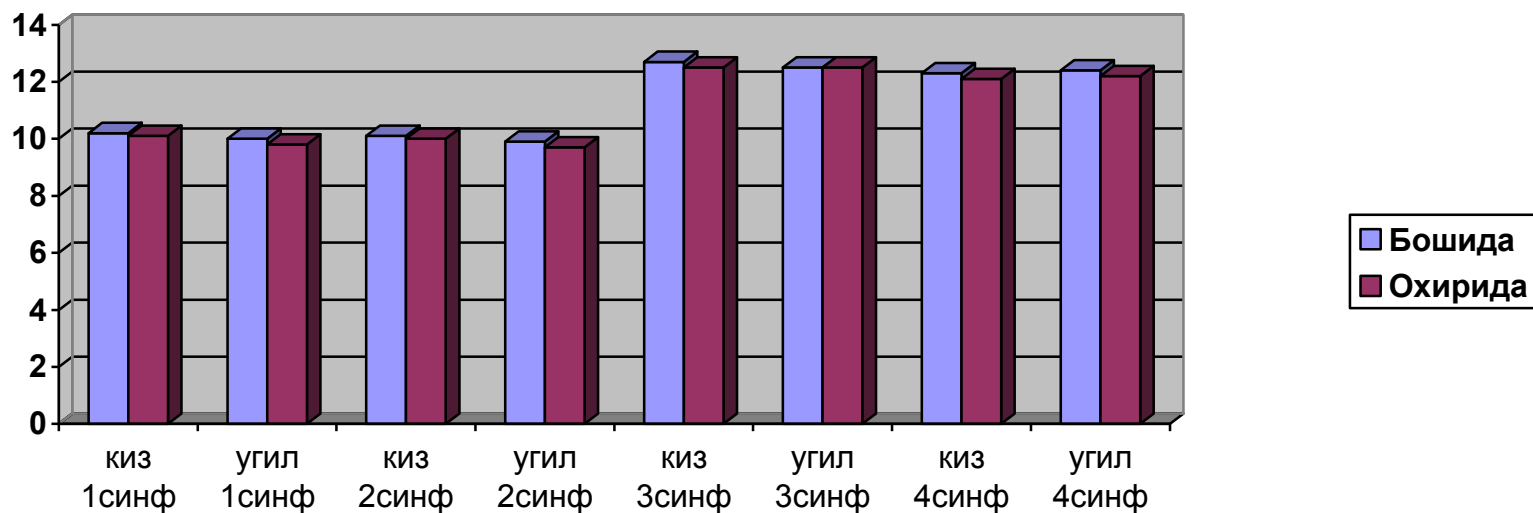
O'tkazilgan tajribalardan keyin qiz bolalarda 1-sinfda 0,2soniyaga, 2-sinfda 0,3soniyaga,3-sinfda 0,4soniyaga, 4-sinfda 0,3soniyaga o'sgan. O'g'il bolalarda esa 1-2-sinflarda 0,5soniyaga, 3-sinfda 0,4soniyaga, 4-sinf 0,3soniyaga chaqqonlik sifati tarbiyalangan bo'lsada qiz va o'g'il bolalarda statistik farq yo'q.

Tajriba sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining 3x10m, 4x10mga mokisimon yugurish ko'rsatgichlar dinamikasi.

Nazorat sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining 3x10m, 4x10mga mokisimon yugurish ko'rsatgichlar dinamikasi.

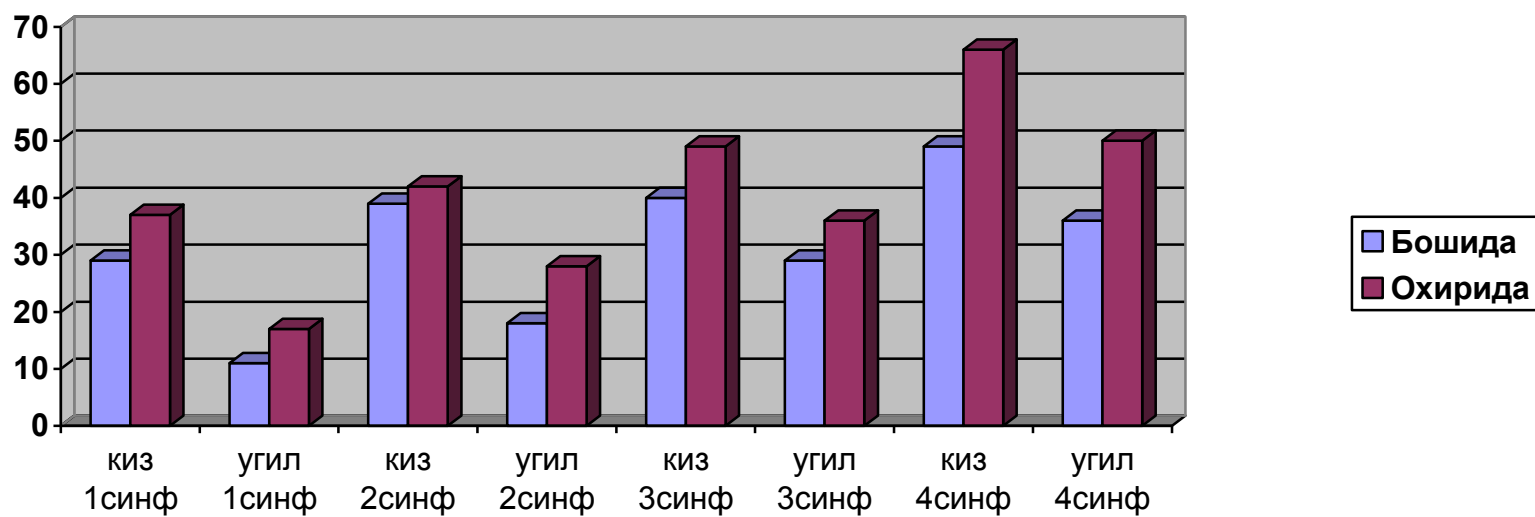
**Boshlang'ich sinf o'quvchilarning tajriba davrida kuzatilgan
ko'rsatgichlarning o'zgarishi.**

Sinf	Jinsi	n	Argamchida sakrash		O'zgarishi
			Boshida	Oxirida	
Tajriba sinfi					
1-sinf	Qiz	5	29	37	8
	O'g'il	5	11	17	6
2-sinf	Qiz	5	39	42	3
	O'g'il	5	18	28	10
3-sinf	Qiz	5	40	49	9
	O'g'il	5	29	36	7
4-sinf	Qiz	5	49	66	17
	O'g'il	5	36	50	14
Nazorat sinfi					
1-sinf	Qiz	5	30	34	4
	O'g'il	5	11	14	8
2-sinf	Qiz	5	38	40	2
	O'g'il	5	18	24	6
3-sinf	Qiz	5	40	45	5
	O'g'il	5	28	32	4
4-sinf	Qiz	5	49	57	8
	O'g'il	5	34	42	8

Tezkor-kuch tayyorgarligi arg'amchida sakrash testi bo'yicha aniqlangan tajriba va nazorat sinflari o'rtasida statistik farq yo'q. Yillik o'sish 1-2-sinf qiz bolalari o'rtasida 10marta, 2-3-sinflar o'rtasida 1marta, 3-4-sinf o'rtasida 9marta tabiiy o'sish bo'lgan. O'g'il bolalarda esa 1-2-sinf o'rtasida 7marta, 2-3sinflar o'rtasida 11marta, 3-4-sinflar o'rtasida 7marta o'sish bo'lgan.

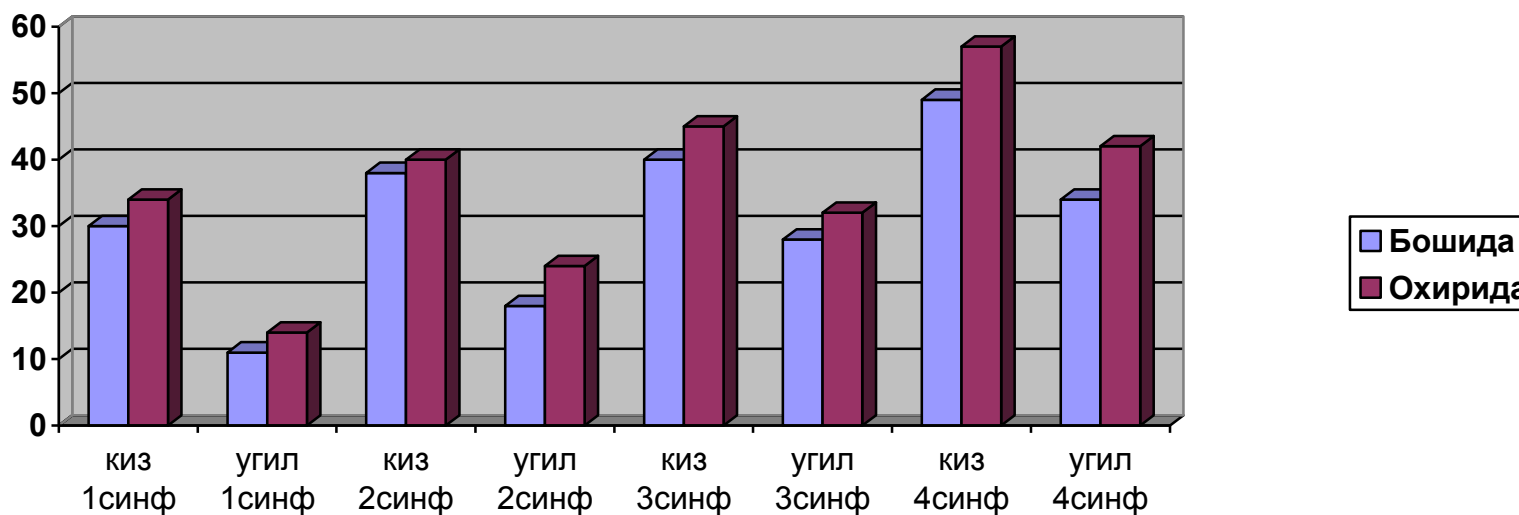
O'tkazilgan tajribalardan keyin 1-sinf qiz bolalarda 9martaga, 2-sinfda martaga,3-sinfda 9martaga, 4-sinfda 17martaga o'sgan. O'g'il bolalarda esa 1-sinf 6martaga, 2-sinflarda10martaga, 3-sinfda7martaga, 4-sinf 14martaga o'sgan. O'g'il va qiz bolalarda statistik farq bor. 1-4sinf o'rtasida tezkor-kuch sifati tarbiyalangan.

Tajriba sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining arg'amchida sakrash ko'rsatgichlar dinamikasi.

Nazorat sinfi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining arg'amchida sakrash ko'rsatgichlar dinamikasi.

Xulosa

1. Adabiyot tahlili shuni ko'rsadadiki, milliy va harakatli o'yinlarni hamma fazilatlar, qobilyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat ko'nikma hamda malakalarni shakllanishida asosiy o'rinni egallaydi.

2. Respodentlar tomonidan berilgan javoblarga ko'ra milliy va harakatli o'yinlarni umumiy o'rta maktablarning 1-4 sinflarida qo'llash jismoniy sifatlarni 10% dan 50% gacha oshiriladi.

3. Milliy va harakatli o'yinlar 6-10 yoshli bolalarga mo'ljallangan jismoniy tarbiya dars turidagi mashqlar bilan qo'shib olib borilganida jismoniy sifatlardan tezkorlik 5% gacha tezkor-kuch 25%, chaqqonlik sifati 5% ga rivojlanganligi aniqlandi.

4. Tajriba xalq milliy va harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish uchun:

-o'yinlarni turkumlarga bo'lish;

-jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga qarab tanlanishi;

-sport turlari texnologiyasini o'rganishga yordamlashishni e'tiborga olishni ;

-yilning fasillarida qo'llaniladigan o'yinlarni aniqlash zarurligi isbotlandi;

5. Milliy va harakatli o'yinlarni tanlash va ularni to'g'ri usuliy yo'l bilan o'tkazish ayniqsa 1-2 sinflar o'quvchilarining t-0.3dan 4gacha, $p < 0.05$ ga farqli ravishda rivojlanishga asos bo'ldi.

Ilovalar

Ilova 1. So'rov varaqasi.

Xurmatli jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sizlardan milliy va harakatli o'yinlarni I-II-II-IV-sinf o'quvchilari bilan o'tkazganingizda uning shakli mazmuni va uslubiga qarab sifatlarni tarbiyalashni e'tiborga olasiz.

Berilgan ma'lumotlaringiz kelgusida dars sifatini yaxshilaydi va uning mazmunini boyitadi deb hisoblaymiz.

YOrdamingiz uchun sizga katta rahmat.

1.Siz I-IV sinflarda harakatli va milliy o'yinlarni faqat dasturda ko'rsatilganlarni o'tkazilganmi yoki boshqa o'yinlarni ham darsni mazmuniga qarab tanlaysizmi?

2.Siz 6-10 yoshli o'quvchilarni jismoniy tarbiyasida qullash mumkin deb hisoblangan o'yinlaringizni nomini yozing?

3.Siz qo'llaydigan halq o'yinlari qaysi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan (o'yinlarni nomini yozib to'g'risiga qaysi sifatni rivojlantirsa plyus qo'ying)

T/r	O'yin nomi	Kuch	Tezkorlik	CHidamkorlik	CHaqqonlik	Egiluvchanlik
1						
2						
3						
4						
5						
6						

4.Siz qo'llaydigan o'yinlar ko'proq qaysi hayotiy ko'nikma malakalarni mustahkamlashga qaratilgan?

T/r	O'yin nomi	YUrish	YUgurish	Sakrash	Uloqtirish	Osilish	Tirmashib chiqish
1							
2							
3							
4							
5							
6							

5. Har bir (I-II-III-IV) sinflarda ko'proq qaysi jismoniy sifatlarni ravojlantirishga karatasiz? (sinflar to'g'risiga plyus qo'ying).

Sinf	Kuch	Tezkorlik	CHidamkorlik	CHaqqonlik	Egiluvchanlik
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Ilova 2.Milliy va harakatli o'yinlar

1.Ro'molchani tort.

O'yin haqida tushuncha.

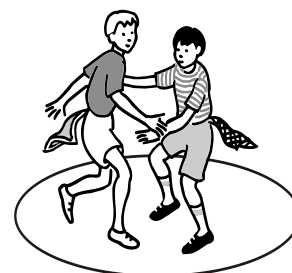
Qatnashuvchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibidan ro'molchani tortib olish. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan g'olib sanaladi.

Qoidasi. Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Boshqacha usullar.

-tizzalab o'ynash mumkin

-ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.



ro'molchani tort

2. Oyoqqa extiyot bo'lish.

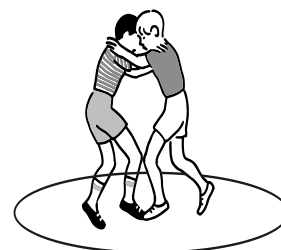
O'yin haqida tushuncha. Qatnashuvchilar

juftlikka bo'linadi. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lmasin raqibning panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekkizishdan iborat.

Qoidasi. Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o'z oyog'iga tekkizishiga yo'l bermay, qo'llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Boshqacha usullar.

-oyoqlarni harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin.



oyoqqa extiyot bo'lish

3.To'p tekkizish.

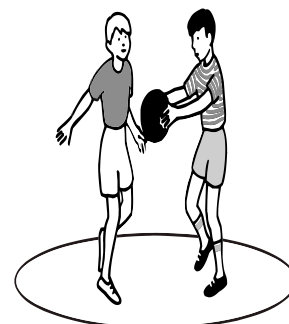
O'yin haqida tushuncha. Doirada O'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning vazifasi to'p bilan raqibning yelkasiga tekkizishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga. To'p tekkizmaslikka harakat qiladi.

Qoidasi. Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkizish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqizgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar.

-raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tekkizishga ruxsat beriladi.

-to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishiga ham ruxsat beriladi.



to'p tekkizish

4. CHapaklar.

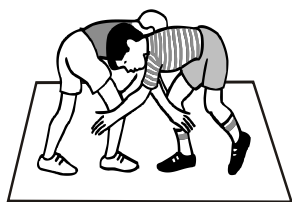
O'yin haqida tushuncha. Pol yoki maydonga diametri 3 mli maydon chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nixoyatda chaqqonlik bilan raqibning tizzasiga ostiga oxista uradi. O'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'paytira olsa, g'olibga aylanadi.

Qoidasi. O'yinchilarning o'zaro qo'l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yul bermaydi.

Boshqacha usul.

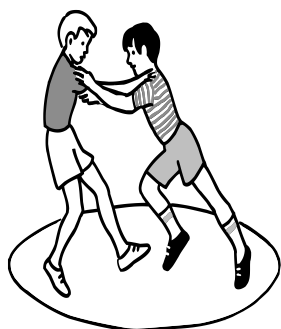
-o'yin paytida oxista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi.

-oxista urishlarni oyoqning istalgan joyida bajarish mumkin.



chapaklar

5. Doiradan chiqarish.



doiradan chiqarish

O'yin haqida tushuncha. Diametri 3-4 m li doira ichida ikki o'yinchi turadi xushtak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birlarining yelkalariga qo'yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibni doiradan chiqarishdan iborat.

Qoidasi. Agar o'yinchilardan birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolgudek bo'lsa ham, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullari.

-doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi.

-turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi.

-raqibni qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini ugirib turgan xolatda bo'lishi lozim.

6. To'pni egallash.



tupni egallash

O'yin haqida tushuncha. Qatnashchilar tik xolatda yoki tizza bo'yi paslaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadalar. Xushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi to'pni olishga va boshi o'zra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidasi. To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

Boshqacha usullar.

-o'tirgan holatda o'ynash mumkin.

-tizzada o'ynash ruxsat etiladi.

-erga qarab yotgan holatda ham o'ynash mumkin.

7. Xo'rozlar jangi.

O'yin haqida tushuncha. Diametri 3-4

m li doira o'rtasida 2 o'yinchi turadi.

Maksad- muvozanatni yo'qotishga

erishish hamda doiradan chetga

chiqarish. Qaysi o'yinchi buni birinchi

bo'lib uddasidan chiqsa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi. Ataylab qo'pol turtkilar qilish

man etiladi. O'yinni faqat xushtakdan

keyin boshlash kerak.

Boshqacha usullar.

-xakkalashda oyoklarni ikki martadan

ortiq almashtirish mumkin emas.



xo'rozlar jangi

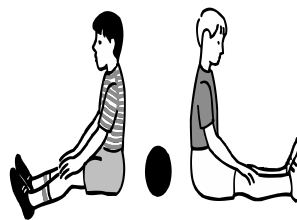
8. To'p uchun kurash.

O'yin haqida tushuncha. Ikki qatnashchi 2 m oraliqda bir birlariga orqa o'girib polda o'tiradilar. Ularning o'rtalariga to'p qo'yiladi. Raxbar xushtak chalishi bilan o'yinchilar to'pni egallab olishlari kerak. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib eplasa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi. To'p ikkala o'yinchi orqasidagi markazga o'rnatiladi. O'yinchi maksadli ravishta raqibi bilan turtinib ketsa, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar.

- O'yinni tik turgan holda o'tkazish mumkin.



to'p uchun kurash

9. Bekinmachok.

O'yin haqida tushuncha. Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzma-yuz bo'ladi. Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. SHu paytda raqib qarshi xujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakat qiladi.

Boshqacha usullar.

-O'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda xujumga o'tishib, gavdasidan mahkam tutishi mumkin.



bekinmachoq

9. Sakrovchi chumchukchalar.



sakrovchi
chumchukchalar

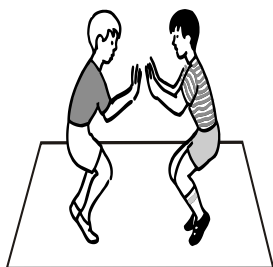
O'yin haqida tushuncha. 3 m li doira ichida o'yinni boshlovchi turadi. Qolgan o'yinchilar doira chetida bo'ladi. O'yinchilar ya'ni chumchuqcha bolakaylar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O'rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurmaganlarini tutishga harakat qiladi.

Qoidasi. Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O'rtadagi o'yinchi ana shunday ikki - uch «chumchuqcha» larni tutgandan keyin o'zni almashadi.

Boshqacha usullari.

-doira ichiga bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

10. Panja urish.



panja urish

O'yin haqida tushuncha. O'yinchilar bir-birlariga rubbaru turadilar, oyok panjalari bir-biriga yaqin buladi. Katnashchilar kaftlari bilan bir-biriga karshilak kilib, rakibining muvozanatini yo'qotishga intiladi.

Qoidasi. O'yinchilardan kaysi biri kaftlar harakati paytida oyog'i o'zini o'zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yin boshidan boshlanadi.

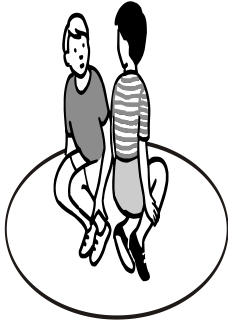
Boshqacha usullari.

-O'yin tik turgan yoki o'tirgan holatda ham o'ynash mumkin.

-polga yarim o'tirgan holda baxslashishga ruxsat beriladi.

11. Muvozanatni yo'qotma.

O'yin haqida tushuncha. Doiraga ikki o'yinchi kiradi. CHukkalab qo'llari bilan boldirini



muvozanatni yo'qotma

ushlaydilar. Vazifa yelkalari bilan turib raqibni muvozanatini yo'qotishdan iborat.

Qoidasi. Doiradan chetga chiqish mumkin emas. SHu muddatda tomonlar vazifani uddalay olmasa, durrang sanaladi.

Boshqacha usullari.

-o'yinni qo'llarini boshi uzra tutgan holda davom ettirishi mumkin.

-tizzalariga qo'li bilan tayangan holda o'yinni davom ettirishi mumkin.

12. CHiziq uzra kurash.

O'yin haqida tushuncha. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib bir chiziq chetida saf tortadilar. Har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib chiziqni bosib o'tishga majbur kiladi. CHiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko xisobida sanab turadi. Ochkolar jamg'armasi ko'paygan jamoa g'olib bo'ladi.

Qoidasi. Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib ketsa, xisobga kiradi. Baxs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

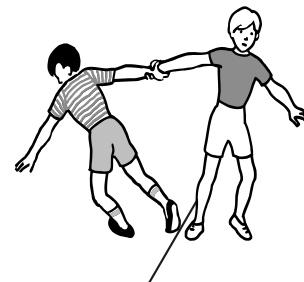
Boshqacha usullari.

-jamoaga yoki juft bo'lib o'ynash.

-o'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) o'tkazishga ham ruxsat bor.

13.O'jarlar.

O'yin haqida tushuncha. Ikki o'yinchi



chiziq uzra kurash

bir-birining qarshisiga o'tiradi. Oyoq panjalarini o'zaro birlashtirib, qo'llari bilan orqaga tayanadi. Xushtak chalinishi bilan o'yinchi raqibini oyog'i bilan itara boshlaydi.

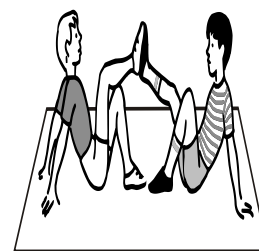
Qoidasi. Kaysi o'yinchi birinchi bo'lib raqibini oyog'ini siltab tashlasa g'alaba qozonadi.

Boshqacha usullar.

-O'yinchi qo'li bilan orqaga tayanmaydi.

Uning qo'llari boshi uzra bo'ladiki, u o'yinga murakkablik kasb etadi.

-ikkala oyog'i bilan raqibga tayanish mumkin.



o'jarlar

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport tugrisidagi» qonuni (1992. 14 yanvar), «Xalq so'zi» gazetasi, 1992, 19 fevral.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». «Ma'rifat» gazetasi. 1997 1 aprel'.
3. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim tugrisidagi» konun «Ma'rifat» gazetasi. 1998 1oktyabr'.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tugrisidagi» karori. «Xalq so'zi» gazetasi, 1999. 29 may.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining «Jismoniy tarbiya va sport tugrisidagi» konuni «Ma'rifat» gazetasi. 2000y. 29 iyun', «Xalq so'zi» gazetasi 2000y 30 iyun'.
6. Karimov I.A. O'zbekiston-kelajagi buyuk davlat./-T «O'zbekiston», 1992.B.62.
7. Karimov I.A «Barkamol avlod O'zbekiston tarakkiyotining poydevori»-T, «O'zbekiston » 1991, 26 b.
8. Abdullayev U. «Xalq O'yinlari, milliy sport turlarini kayta tiklash va axolini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari » mavzusiga bagishlangan jumxuriyat ilmiy-amaliy anjumanining tezlari. 19-20 aprel 1991, 1 kism, b12-15.
9. Azimov I.G. «Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi ».T, 1994. 72-73 b.
10. Atayev A.K.Razvitiye bysrotы, lovkosti i silы u detey.-Toshkent, «Ukituvchi» 1973.-120 b.
11. Bagen M.M. Obucheniye dvigatel'nyy deystviyam. M. Fizkul'tura i sport. 1985.-192 b.
12. Belovusova V.V., Reshetin' I.N Pedagogika. Toshkent «Ukituvchi» 1993.b67-68.

13. Bernshteyn N.A. O postroyeniye dvizheniy.-M. Meditsina, 1947.-256 b.
14. Bogdanov G.P. SHkol'nikam-zdarovyy obraz jizni.-M. Fizkul'tura i sport. 1989-192 b.
15. Bril' M.S. Opyt i prespektivy primeneniya podvijnykh igr v nachal'noy podgotovke yunnych sportsmenov / sb. Resp. nauchn. metod. konf. po problemam ispol'zovaniye podvijnykh igr v fizicheskoye vospitaniye shkol'nikov.-Minsk, 1972,-B. 75-78.
16. Butenko O razvitim vьnosti-teoriya i praktiki fizicheskoy kul'tury 1973 №12 s59-61.
17. Былеуев L., Korotkov I., YАkovlev V. Podvijnyye igrы./ ucheb. posobiye dlya institutov fizicheskoy kul'tury.-M. Fizkul'tura i sport. 1974 208 b.
18. Былеуев L., YАkovlev V. Podvijnyye igrы./ ucheb. dlya fizkul'turnykh vo'zov Fizkul'tura i sport. 1965.-166 b.
19. Былеуев L., Korotkov I. Podvijnyye igrы./ ucheb. posobiye dlya institutov fizicheskoy kul'tury.-M. Fizkul'tura i sport. 1982.-224 b.
20. Vasilkov G.A. Vasilkov V.G. Ot igrы – k sportu.- M. Fizkul'tura i sport. 1985.-80 b.
21. Verxoshanskiy YU.V.Zakonomernosti protsess stanavleniya sportivnogo masterstva // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 1966,-№11. B.18-22.
22. Verxoshanskiy YU.V.osnovы spetsialno fizicheskoy podgotovki M. Fizkul'tura 1988.22 s
23. Vil'kin YA.R. Belorusskiye narodnyye igrы vtaroy poloviny 19-nachala 20-vekov: Avtoref. diss. kand. ped. nauk.-Minsk, 1971, 24 s.
24. Volkov N.I Energeticheskiy obmen i robogoposobnos' chelovekov usloviyaxmyshechnoy dyatel'nosti: Avtoref. diss. kand. bolog. nauk.-M.1969. 22s.
25. Volkov N.I Vosstanavitel'nyye protsessы v sporte-M. . Fizkul'tura i sport.1977-144 s.

26. Volkov N.I Vliyaniye velichiny intervalov otдыхe na trenirovochnyy efekt, vyzываюмый povtornoу мыshechnоу rabotoу teoriya i praktike fizicheskoy kul'tury, 1962 №2s 32-34
27. Volkov N.I Fiziologicheskkiye osnovы sovremennыx metodov razvitiya vыnolivosti «na materiolis bega» M. Fizkul'tura i sport. 1962. 13 s
28. Geller ye.M. Osnovны funktsii povijnyx igr i problemy dal'neyshego ix vnedreniya v praktiku fizkul'turnogo dvizheniya // Teoriya i praktike fizicheskoy kul'tury, 1987.-№3B.20-22.
29. Geller ye.M. Podvijnyye igrы v sportivnoy podgotovke studentov .-Minsk.: «Vыsheyshaya shkola», 1977-176 b.
30. Golovka N.G Sravnitel'naya harakteristika dvux principov postroyeniya trenirovichnyx mikrotsiklov pri vospitanii spetsiol'noy vыnoslivosti v bega. Teoriya i praktike fizicheskoy kul'tury, 1972.№5 s 12-20.
31. Gupalovskiy V.A Fizicheskoye vospitaniye shkol'nikov v kriticheskkiye periody razvitiya // Teoriya i praktike fizicheskoy kul'tury, 1977, №7-B.44-47
32. Gupalovskiy V.A Etapnost' razvitiya fizicheskix kachest i problema sitematizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkol'nogo vozrasta. Avtoref. diss. kand. ped. nauk.-Minsk, 1979,-26 b
33. Dedkovskiy S.M. Spetsial'naya vыnoslivost' beguna. Legkaya atletika. 1969. №2 s9-10.
34. Dedkovskiy S.M.Skorost ili vыnoslivost'?- Fizkul'tura i sport. 1973 2008s
35. Dedux.V. Testы na vыnoslivost'- Legkaya atletika. 1976. №10 s10-11.
36. Donskoy D.D Zakon i dvizheniy v sporte.-M Fizkul'tura i sport. 1968,-116 b.
37. Zagryadskiy F.T., Slumo-Saluylo Fizicheskoiye nagro'zka sovremennogo cheloveka.A.Nauk 1982 95s.
38. Zatsioriskiy V.M sportivnaya metrologiya-(uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tura) –M Fizkul'tura i sport. 1982 256 s.
39. Zatsioriskiy V.M Fizicheskkiye kachestva sportsmena. –M Fizkul'tura i sport. 1970. 200s

40. Zvezden V.V. Issledovaniye razlichnykh rejimov begovoy nagruski pri vospitanii spetsial'noy vy noslivosti na premeriye legko atletov bega na 1500 m. Avtoref. diss. kand. ped. nauk.-Minsk, 1971. 22s.
41. Yuldosheva R. O'zbek xalq O'yinlari – tarbiyaviy ahamiyati. T: «Ukituvchi» 1992y.
42. Kabachkov V.A., Bandaroskiy ye.YA., Straduyev M.V., Volchanskaya V.V., Kuretsov V.A. K razrabotke doljnykh norm fizicheskoy podgotovlennosti molodeji // Teoriya i praktike fizicheskoy kul'tury, 1986.-№3-B.32-35.
43. Kogon G.D Karakalpakskiye narodnye detskiye igrы. – Toshkent.: «Ukituvchi», 1969.-32b.
44. Koroblis P. Kresaytene A., Kresaytes S. Tempovoy beg-Legkogo atletika. 1975. №10 14-15 s.
45. Ko'znetsova Z.I. Znachenije dannyx o kriticheskix periodax razvitiya dvigatel'nyx vozmojnostey detey dlya teorii fizicheskoy vospitaniya i yunosheskogo sporta // Mater. nauch. sessii. po probl i sistema. otbora i sport. orentats yunyx sportsm.-M., 1975.-B.11-12
46. Ko'znetsova Z.I. Razvitiye dvigatel'nyx kachestv shkolnikov. M.: «Prosvesheniye», 1967-205 b.
47. Ko'znetsova Z.I. Prispiktivax issledovaniya voprosov osnovnyx dvigatel'nyx kachestv u doskol'nogo vozrosta v protsesse fizicheskogo vospitaniya / v sb.: Razvitiye dvigatel'nyx kachestv shkolnikov. M.: «Prosvesheniye», 1967-48-52 b.
48. Leonenko I. Formuly vy noslivosti-legkogo atletika, 1977, №4 s16-17.
49. Lesgaft.P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazavaniyu detey shkol'nogo vozrosta R1,R2.M.1952.
50. Lisitsa A.I., Usmonxodjayev T.S. Podvejnyu igri nachalnyx klassax.-T.: «Ukituvchi», 1989-100b.
51. Lyubomirskiy L.E Vozrostnoy osobennosti dvijeniya u detey i podroskov.M Pedagogika 1982 160s.

52. Makarov A.N., Siris P.Z., Tennov V.P. Legkaya atletika. Uchebn. dlya otdelen. fizich. vospit. ped. Uchelishh-M.: «Provesheniye», 1990. -208b.
53. Matveyev L.P. Osnovy sportivniy trenirovki.- M Fizkul'tura i sport. 1977-222 b.
54. Matveyev L.P. Nekotorye cherty mnogoletnoy dinamiki sportivny rezul'tatov// Teoriya i praktike fizicheskoy kul'tury, №6 s26-28.
55. Matveyev L.P. problemy periodizayii sportivnoy trenirovki.-M.: Fizkul'tura i sport. 1965-245 b.
56. Maxkamjonov K. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya. Toshkent «Ukituvchi» 1986. –B.13-14.
57. Nabatnikova M.YA. Pedagogicheskiye metody opredeleniya urovniya razvitiya spetsial'noy vy noslivosti u sportsmenov-Vkn problemy vysshego sportivnogo masterstva M 1968y 118-126s.
58. Ozolin N.G sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki.-M.: Fizkul'tura i sport. 1965-245 b.
59. Panteleyev R.N. Estetika uchasta doshkol'negu uchrejdeniya. Moskva. 1988,-b.5-12.
60. Papuma V.G Metodika formirovaniya umeniy somostoyatel'no zanimatsya fizicheskimi uprajneniyami mlyadshix shkolnikov. Avtoref. diss. kand. ped. Nauk Moskva. 1987, B.20.
61. Pivavorov B.N Igrы v trenirovkaye legko atletov Fizkul'tura i sport. 1959. 73 b.
62. Usmonxodjayev T.S. Nauchno-pedagogicheskiye osnovы fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatel'noy aktivnost'yu.: Avtoref. diss. dok. ped. nauk.-Toshkent 1995.-49 b.
63. Suhammenskiy V.A «Saylanma pedagog asarlar» M.: 1979y 1-jild 115 b.