

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**«Himoyaga ruxsat etildi»
Jismoniy madaniyat fakul'tet
dekani, b.f.d.**

_____ **G'.Abdullayev**
«___» _____ **2018 y.**

5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

Bekmirzayev Islomjon Alimirza o'g'li

**“BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI
OSHIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AXAMIYATI” mavzuidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

«Himoyaga tavsiya etildi»

BMI rahbari: M.Mullabayeva

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va
sport fanlarini o'qitish kafedrasi
mudiri _____ p.f.n., dots. Boyboboyev**

«___» _____ 2018 y.

Namangan – 2018

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I. BOB. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AXAMIYATI MUAMMO SIFATIDA	7
1.1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini rivojlanishining yosh xususiyatlari.....	7
1.2. Harakatli o'yinlar haqida tushuncha va uning o'ziga xosligi	9
1.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlardan foydalanishning muxim millari.....	27
BOB BO'YICHA XULOSA.....	30
II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL QILINISHI VA USLUBIYOTI.....	31
2.1. Tadqiqotni tashkil qilinishi.....	31
2.2. Tadqiqot ishining uslublari.....	31
2.3. Ilmiy adabiyotlarni o'rganish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	32
2.4. Pedagogik kuzatishlar.....	32
2.5. Matematik statistik usullar.....	32
III. BOB. O'TKAZILGAN TAJRIBANI SAMARADORLIGI.....	33
3.1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi va harakatli o'yinlar tasnifi va ularni o'rgatish yo'llari.....	33
3.2. Olingan natijalar va ularning taxlili.....	51
XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR.....	53
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.....	54

K I R I S H

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sportga katta e'tibor berilmoqda. Bu go'zal gullab yayrab rivojlanayotgan davlatimiz uchun epchil, aqlan sog'lom insonlarni aql idroklarini tarbiyalashimiz kerak. Ularda vatanparvar tuyg'usi va o'z yurtiga mehr muhabbat qo'yishni shakllantirishimiz lozim.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentini 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi qarori fikrimizning yorqin ifodasidir[1;2].

2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmon asosida "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"da belgilab berilgan 5 ta ustivor yo'nalishlarni 4-ustivor yo'nalishi "Ijtimoiy soxani rivojlantirish" bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga aloxida e'tibor berilgan [3;4;5;6].

Bundan tashqari Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha katta ishlar qilinmoqda. Jumladan joriy yilda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha alohida qo'mita tuzulganligi, bu sohadagi kelgusida qilinadigan ishlarimizga zamin yaratadi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi va maktab ta'limini rivojlantirish davlat umummilliy dasturining amalga oshirilishi natijasida 1 ming 536ta akademik litsey kasb –hunar kolleji, umumta'lim maktablarining qariyb 9 mingtasi, ya'ni deyarli hammasi, 1 ming 800 dan ortiq sport zali namunaviy loyihalar asosida barpo etildi yoki kapital rekonstruksiya qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida'' 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031- son qarori ijrosini ta'minlash, respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash sifatini tubdan oshirish, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada

takomillashtirish, o'quv jarayonini zamonaviy talablar va xalqaro standartlarga muvofiq tashkil etish uchun zarur moddiy – texnik bazani yaratish maqsadida ko'plab ishlar olib borildi.

2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmon asosida “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi”da belgilab berilgan 5 ta ustivor yo'nalishlarni 4-ustivor yo'nalishi “Ijtimoiy soxani rivojlantirish” bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga aloxida e'tibor berilgan.

Bolalarni ommaviy sport turlariga jalb qilish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Negaki mashg'ulotlar sport turlari bilan shug'ullanadigan bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlangaligini e'tiborga olib tashkil qilinsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. 11-12 yoshga yetgan bolalarni sport turlariga yo'naltirish maqsadli va mazmunli bo'lishi kerak. Ayniqsa, bolalar shu yoshga yetgandan keyin ularni anotomik- fiziologik tuzilishlari, ulg'ayishi va ish qobilyati rivojlanib boradi. Bu yoshdagi bolalarning harakat faoliyatidagi rivojlanishini olib qaraydigan bo'lsak, bunda bolalar harakati bir kunda 40 -45 qadamni tashkil qilmoqda. Shunday ekan, bolalarni qobilyatiga qarab va sport turlarining murakkabligi inobatga olingan holda sport turlariga jalb qilish va mashg'ulotlarni murakkabligi inobatga olingan holda sport turlariga jalb qilish va mashg'ulotlarni tashkil qilish yaxshi natija berishi shubxasiz.

Bugungu kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlarimiz o'zining ijobiy samarasini bermoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlarida biri etib belgilangan. Chunki sport aholini salomatligini mustahkamlash yosh avlodni sog'lom va barkamol etib

tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi, deb aytib o'tdilar.

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagoglar oldidagi muhim masalalaridan biridir. Yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay. Shuning uchun 7-10 yoshli o'quvchilar jismoniy tarbiyasida jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ishimiz mavzusi juda dolzarbligi bilan ajralib turadi.

Mavzuni o'rganganlik darajasi. Ushbu muammo yuzasidan Maxkamjanov. K, Xo'jayev. M, Abdullyev.A, Kleminsheva.L.S, Arslonov.M, Xonkeldiev Sh.X., Xo'jayev.F, Usmonxo'jaev T.S., Tulenova.X, SH., Frolov.V.G, Penzullayeva.L.I lar ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Tadqiqot ishining maqsadi: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati amaliyotga tadbiq etish.

Tadqiqot ishining vazifasi.

1. Mavzuga oid bo'lgan ilmiy, nazariy va uslubiy manbalarni o'rganish, taxlil qilish muammoning dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash.

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning o'rnini jismoniy tabiya mashg'ulotlarini kuzatib o'rganib va ta'lim qilish.

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning metod va uslublarini o'rganish.

Tadqiqotning ob'yekti va predmeti.

-Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining shakli va jarayoni.

- Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati

Tadqiqot ishining ilmiy farazi: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlar:

- Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalansa;

- harakat faolligi oshirilsa;

- Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning tartib va intizomga rioya qilishlari, ta'lim - tarbiya jarayonini samarali o'tishida sabab bo'ladi.

Tadqiqot ishining uslublari. Nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, test, matematik statistik uslubi.

Tadqiqot ishini ahamiyati.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish ularni jismoniy sifatlarini, jismoniy rivojlanishlarini, tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Bitiruv malakaviy ishining sinovdan o'tishi. Bitiruv malakaviy ishining asosiy natijalari "Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport fanlarini o'qitish" kafedrasida muhokama qilingan.

Bitiruv malakaviy ishini tuzilishi:

Bitiruv malakaviy ishning kirish, 3 ta bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat.

I BOB. BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AXAMIYATI MUAMMO SIFATIDA

1.1. Boshlangich sinf o'quvchilarini 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.

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. Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga 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.

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

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 ta'lim 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.

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

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 ta'lim 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 mashqlarini bajarish texnikasini o'rganishga imkon yaratadi.

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshgan, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashgan, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarish uning tiriklik siqimining oshishiga olib keladi. Shuningdek o'pkaning tiriklik siqimi 1,40-1,60 ldan 2,20-2,50 l gacha 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 tahminlanish 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 boqlidir.

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 km dan 4,5 km gacha batba yurish tavsiya etiladi.

Shu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarni 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 bo'g'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 .

Harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda, epchillik, tezkorlik harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi harakterlidir.

Ta'limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportni tashkil qilinadi.

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 uyqotishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Shu sababli ularni o'rganish kunnning dalzarb masalalaridan biridir.

1.2.Harakatli o'yinlar haqida tushuncha, uning o'ziga xosligi.

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funktsional faoliyatini oshirgan va emotsional

quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir.

Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborinoi harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi.

Harakatli o'yinni vazifasi va gigenik sog'lomlashtirish ahamiyati.

Harakatli o'yinni asosiy mazmuni turli-tuman harakatlar va o'ynovchilarning harakati hisoblanadi. Ularni to'g'ri boshqarishda yurak –qon tomir tizimiga, mushak, nafas olish va organizimning boshqa tizimlariga ijobiy tasir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar funksional faoliyatni ko'taradi, tanadagi katta va kichik mushaklarni turli tuman dinamik ishlarga jalb qiladi, bo'g'inlarda haraktlanishni oshiradi, har xil analizatorlarni rivojlantiradi va takkomillashtiishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar har doim his-tuyg'uni ifodalaydi. His-tuyg'u xolati adrenalin garmonini zor berib ajralishi bilan taqriflanadi, bu mushak faoliyatini oshiradi va markaziy nerv faoliyatini faollashtiradi.

Xususan sog'lomlashtirish nuqtai nazaridan qimmatli bo'lib ochiq havoda va qishda hamda yozda harakatli o'yinlarni o'tkazish hisoblanadi, shular modda almashinuvi kuchaytiradi, kisloroddan oqib kelishini oshiradi, bu barcha organizimga samarali tasir etadi. Shu bilan birga ochiq xavoda o'tkazilgan o'yin bolalarni chiniqtirishga yordam beradi. Harakatli o'yinlarda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ostida modda almashinuvining barcha tomonlari faollashadilar (uglevod, oqsil, yoq va minerallar). Mushak ishi ichki sekreitsiyani bez yoki so'lak bezi funktsiyasini qo'zg'atadi.

Shunday qilib gigiyenik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga harakatli o'yinlarni. Bu faqatgina shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini va shu hususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotni ta'siri qo'yilgandagina bo'lishi mumkin.

Shuni xisobga olish zarurki, ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq chegaralash imkoniyatiga ega, chunki har bir o'yinchini harakatini oldindan tushunish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. O'yin vaziyatida doimo o'zgarib turadigan, har bir o'yin qatnashchisining faoliyatini har xil nomoyon qilishi, yuqori darajadagi xis-tuyg'u, aloxida o'yin qatnashchilarini harakat qilish mazmunini programmalashtirish imkoniyatini yo'nalishi va meyori bo'yicha yuklamani aniq boshqarish har doim xam bo'lavermaydi. Shuning uchun shu narsani kuzatib

borish zarurki, chunki jismoniy yuklama optimal bo'lishi kerak. O'yin bilan muntazam shug'ullanganda, jadallashtirilgan yuklamani qo'llash mumkin, chunki bolalarni organizmi asta-sekin ularga jipslashib borishi kerak. O'yin, shug'ullanuvchilarni nerv tizimiga samarali ta'sir ko'rsatishi shart. Bunga optimal yuklama berish yo'li bilan erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil etilishi, u esa o'ynovchilarda ijobiy emotsiyani keltirib chiqaradi. O'yinni yomon tashkil etilishi salbiy emotsiyani rivojlanishiga yordam beradi, asab jarayonlarini normal borishini buzadi, bu esa ko'pincha stres (ruxiy zarba) kelib chiqish sababi xisoblanadi, salomatlikka zarar keltiradi.

Harakatli o'yinni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga solishga yordam beradi, ortiqcha qo'zg'olonni bartaraf etadi. O'yin qoidasiga muvofiq aniq ijobiy harakat qilish o'yinchilarda ijodiy emotsiyani xosil qildadi yoki keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinni ular muntazam ravishta o'tkazishda asab jarayonini dinamik sintomlarini ishlab chiqishga yordam beradi. Bu esa harakatni bajarishni yengillashtiradi, ular ko'proq tejamkorlik qiladi.

Hozirgi bizni vaqtimizda ma'lumotlar oqimini kuchayib borishi bilan bog'liq, o'quv mashg'ulotini vaqtini oshirib borish, harakatni kamayishi, mushakni zo'riqishini talab qiladigan, o'sib kelayotgan yosh avlodga harakatlanish faoliyatini pasayishida gipodinamiya kuzatilmoqda (harakatsizlik). Harakatli o'yindan keng foydalanish gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki harakat faoliyatini yetishmasligini o'rnini to'ldiradi.

Harakatli o'yinlar uzoq davom etgan aniq faoliyatdan keyin faol dam olish vositasi bo'lishi mumkin. Shu maqsadda ularni maktabda tanafusda, dars tamom bo'lgandan keyin maydonchada, sport soati vaqtida, sayr vaqtida (kuni uzaytirilgan guruhda), maktabdan kelgandan keyin uyda va darslarni tayyorlab bo'lgandan keyin qo'llaniladi.

Maktabni kichik siniflarda o'yinni dars vaqtida fizkultura ko'rinishida o'tqazish maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki 6-9 yoshli bolalar 35-45 daqiqa davomida zo'riqish yoki taranglashgan bo'lishi ayniqsa o'quv kuni oxirgi soatida,

juda ham qiyin bo'ladi. Snifda bolalar bilan qisqa harakatli o'yinni o'tqazish ("Nima uchlayapti?", "Taqiqlangan harakat" va b.q.) asab markazlarini ishga soladi, dam olishga imkoniyat beradi va mushak faoliyatini faollashtiradi. Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o'yinlardan foydalanish zarur, ular organizimni sog'lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishning umumiy darajasini oshiradi.

Harakatli o'yinlar statsionar va sanatoriyalarda kasal bolalarni salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo'llaniladi. Bunga o'yin jarayonida bolalarda kelib chiqadigan funksional va his-tuyg'uni ko'tarilishiga yordam beradi. Korriktirovkaga oid gimnastika elementlari bilan o'ynaladigan o'yin qomatni to'g'ri tarbiyalashga yordam beradi, foydali morfologik va fiziologik solishtirishlarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati.

O'yin bu faoliyat degani, u bola tug'ilgandan boshlab, shaxsni shakillantirishda katta ro'lga ega bo'ladi.

O'yinda bolalar to'plagan tajribalarini aks ettiradi, guruxlashtiradi, hayotida voqealarni aks ettirilganligi haqidagi o'zini tasavvurini mustaxkamlaydi. Bola xuddi kattalardek dunyoni bilib oladi.

Jismoniy tarbiya o'sib kelayotgan avlodni tayyorlashda harakatli o'yinni qayta ta'limiy ahamiyatiga ega ekanligini ko'rsatib o'tiladi, modomiki bola o'yinda rivojlanadi.

O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi xis qilishini, tasavvurini, tushunchalarini boyitadi.

Pedagogik o'yinlar bolani kamida har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi. Ular uni tasavvur qilish doirasini kengaytiradi, kuzatuvchanligini rivojlantiradi, fahm-irodani otkirlashda, ta'lim qilishni bilish, ko'rganlarini ommalashtirish va taqqoslashtirish va o'shalar asosida uni o'rab turgan sharoitni kuzatilgan hodisalardan kerakli xulosalar chiqarish.

Shuning uchun mutaxasislarni fikricha: biz bilamiz ya'ni bolalar o'qishda faqat o'qiydilar, balki o'yin jarayonida ular uyushqoqlikni o'rganadi, xayotni bilishni, tushunishni o'rganadilar.

O'yinni mazmuni atrofni o'rab turgan hayot xaqida to'g'ri tasavvurga ega bo'lishi shart.

Alohida sport turlarini harakat strukturasi (tuzilishi) bo'yicha o'xshash yoki bir-biriga bog'langanlik jixatidan, o'yinlar ta'limiy ahamiyatga ega bo'ladi. (Sport o'yinchilari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va b.q.). Shunday o'yinlar u yoki bu sport turlarini malakalarini hamda texnik va mexanik usullarini dastlabki o'rganilganlarini mustaxkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinni mazmuniga kirgan harakat murakkab bo'lmasdan tushunarli va hammani qo'lidan keladigan bo'lishi shart. Yugurishda, sakrashda va uloqtirishda mashq qilib, har xil to'siqlardan olib o'tib, o'yin qatnashchilari turli tuman harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtiradivaega bo'ladilar.

Harakatli o'yinlarda makon va zamon munosabatlarini to'g'ri baxolash qobilyatini rivojlantiradi, o'yinda tez-tez almashinib turadigan tortishishdan murakkab vaziyat tasiriga to'g'ri va tez javob beradi.

Shunday ekan harakatli o'yinda harakat to'g'ri jixatlarni tarbiyalash juda muhimdir, chunki keyinchalik uni to'g'irlash qiyin bo'ladi. Yozgi va qishgi sharoitda joylarda o'tqaziladigan o'yinlar katta ahamiyaga ega bo'ladi; sog'lomlashtirish sport me'yorlarida, dam olish bazalarida, sayirlarda tabiatni ekskursiya qilganda. Joylarda o'tqaziladigan o'yinlar yuristlarga, sportchilarga, sport bilan shug'ullanuvchilarga zarur bo'lgan malakalarni vujudga kelishiga yordam beradi. Uncha katta bo'lmagan bolalar bilan o'tqaziladigan harakatli o'yinlar teri-birligi va mushak harakati sezgisini oshiradi, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalrni va kichik sinfdagi maktab o'quvqchilari uchun alohida zarur bo'lgan, qo'l va panjalarning harakat funksiyalarini takomillashtirishga yordam beradi. Bizning ko'p millatli davlatimizda xalq o'yinlari bilan o'quvchilarni tanishtirish katta ta'limiy ahamiyatga egadir. Ular bolalarni har xil xalqlarni

milliylashtirish, ularni urf-odatlar bilan tanishtiradi. Bularning barchasi vatanparvarlik va interkatsionalizm ruhida tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilari alohida rollarni bajarishga to'g'ri keladi.(xakamlar yordamchisi, xakamlar, o'yin tashkilotchilari, o'yin boshchilari va b.q.), u ularda tashkilotchilik malaka va ko'nikmani rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqa o'yin qatnashchilarini musobaqani tashkil etish bilan tanishtiradi.(“quvnoq sportlar”, “quvnoq bolalar”, “onam, otam va men sport oilasi”)

Bu yerda agarda pedagog tarbiyachi yordami darajasida diqqat etiborni qaratib, barcha bolalarni o'yinni tashkil etishga jalb qilsa, o'yinnig ta'limiy tomoni ko'proq bo'ladi.

Harakatli o'yinni tarbiyaviy vazifasi va ahamiyati.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinning ahamiyati juda ham katta: tezlikni, yengillikni, kuchni, eguluvchanlikni. Shu bilan birga harakatli o'yinda, ya'ni hayot uchun eng muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantiradi.

Ko'pchilik harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi.(tezda qochib ketish, quvlab yetish, signalga, musiqaviy signallarga tezda javob berish)

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi sharoitda, o'yin qatnashchilaridan bitta harakatdan boshqasiga tezda o'tishni talab qiladi, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi.

Tezkorlik-kuchlanish yo'nalishidagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'riqish harakatini tez-tez qaytarish bilan o'ynaladigan o'yin bir muncha kuchni va energiyani sarf qilish bilan bog'liq bo'lgan uzluksiz harakat faoliyati, chidamlilikni rivojlantirga yordam beradi.

Bolalarning axloqiy tarbiyasida harakatli o'yinlarning ahamiyati juda kattadir.

U hayvonot dunyosini, tabiat xodisalarini, kattalarni o'zaro munosabatlarini va mehnatdagi xarakterini ochib beradi.

O'yinlarni bilishga oid faoliyatni faollashtiradi, bolalarni bilishini, yangi tasavvurlar bilan boyitadi, kuzatuvchanlikni faollashtiradi va yo'naltiradi.

Harakatli o'yin jamoaviy harakterga ega bo'lib, va shu bilan bog'liq, bolalarni jamoa bo'lib harakatlanish faoliyatiga o'rgatadi. Bolalar o'yin o'rtoqlik hissini, birdamlikni va bir-birini harakat qilishini javobgarligini rivojlantiradi. Bola jamoaga oid o'yinda qatnashib, kamanda va o'rtoqlarining manfaatini ko'zlab, o'zini qiziqishlarini fido qiladi: qiziqishga erishish uchun, yaxshi xolatda turgan o'rtog'iga joyini bo'shatib berish. "Asr"tushganni qutqarishga harakat qilish, o'zining komandasini yaxshilik uchun, harakatini tezroq bajarishga harakat qiladi.

Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday aktiv harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

Harakatli o'yinlarni turlari. Bolalarning har tomonlama rivojlanishida o'yin asosiy faoliyat turi bo'lib hisoblanadi. Bola yoshligida qanchalik ko'p o'ynasa, bu uning maktabda yaxshi o'qishiga va keyinchalik mehnat faoliyatiga ijobiy

ta'sir ko'rsatadi. O'yin bu bola faoliyatining yorqin turi, o'yin jarayonida uning irodasi, hissiyoti, ehtiyoji, qiziqishlari, ta'sirchanligi, shaxsni butun shaxsiyati shakllanadi.

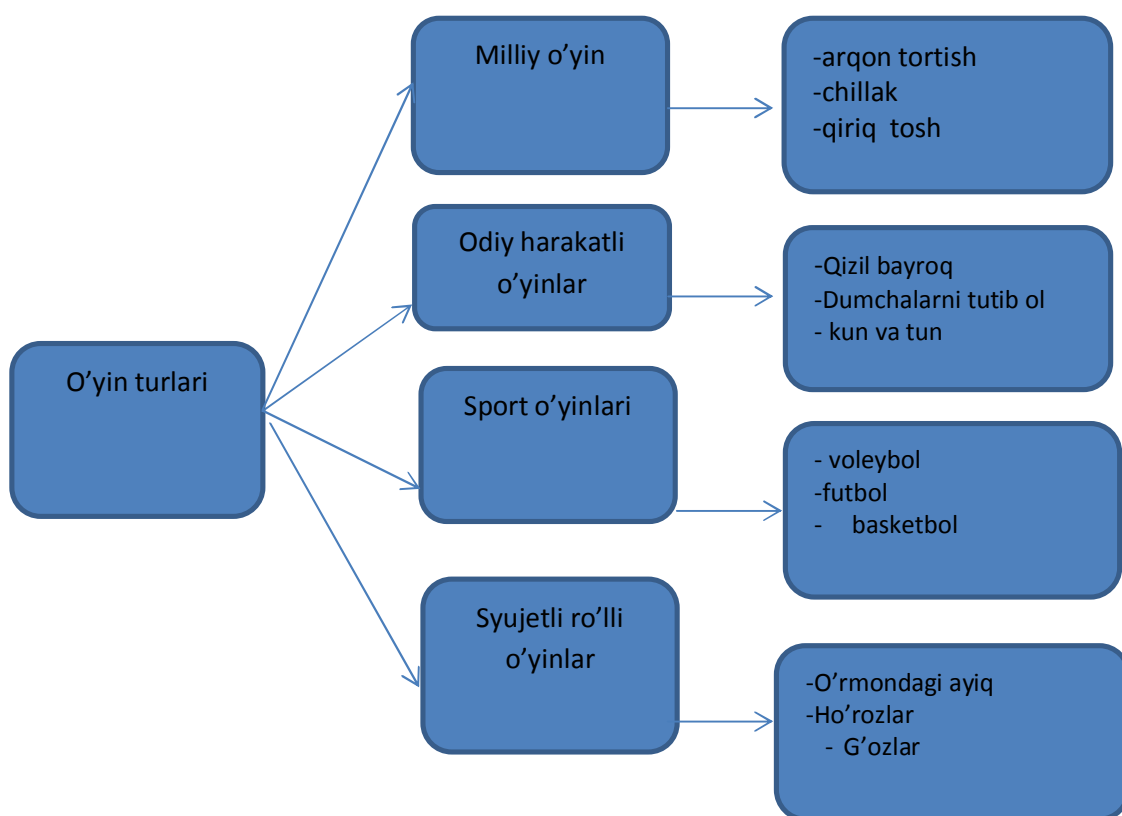
O'yin – buyumli va ijtimoiy voqelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir. Kichik yoshdagi bolalarga asosiy buyumlar bilan bajariladigan qiziqarli harakatlar bo'lsa, bola katta bo'lgan sari o'yindagi kattalar harakatlarini va munosabatlarini qayta aks ettirishiga xizmat qiladi. Qadimdan o'zbek xalqi bolalariga turli xalq o'yinlarni o'ynatib o'rgatib kelganlar va o'yinlar orqali uddaburonlik, chaqqonlik, topqirlik, mehr-shafqatlilik kabi fazilatlarni tarkib toptirib, mehnatga o'rgatib boriladi.



Harakatli va kam harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhining sharoiti hisobga olinadi, chunonchi, bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi, harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'ligining

ahvoli, individual tipologik xususiyatlari, yil fasli, kun tartibi, o'yinni o'tkazish o'rni, shuningdek bolalar qiziqishlarining o'ziga xos xususiyatlari.

Harakatli o'yinlar ichida guruhning barcha bolalari bir vaqtda aktiv ishtirok etadigan o'yinlar («Chumchuqlar va avtomobil», «Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Ayyor tulki» va boshqalar) ham bor. Shu bilan birga harakatlarning navbatliligi asosiga qurilgan («Quvlashmachoqlar», «Kim lentani tezroq tortadi», «Xaltachalarni almashtirish» va hakazo) foydali va qiziqarli o'yinlar mavjud. Bu o'yinlar irodani tarbiyalashga yordam beradi, o'zini tuta bilishga o'rgatadi. Biroq bunday o'yinlarni noto'g'ri tashkil etilganda bolalar o'yin topshiriqlarini bajarish uchun uzoq vaqt navbat kutib qoladi. Kutib qolish, statik holatlarning bir xilligi, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; katta yoshdagi bolalar arzimagan bahona bilan o'yindan chalg'iydilar, bu esa mazkur holning sabablarini hisobga olmagan tarbiyachida norozilik uyg'otadi. Bunday paytda o'yinda kichik guruh ishtirok qiladi va u uzoq davom etmaydi, bolalar aktiv bo'lib o'yin oxirigacha diqqat qiladilar.



Syujetli-rolli o'yinlarning shartli real vaziyati bolaga o'ziga tanish hayotiy obrazning qayta bajarishida yordam beradi. Bola harakatlarning o'zidan, qush va payvonlarga taqlid qilishdan quvonadi: qushchadek parvoz qiladi, quyonchadek sakraydi, toychoqdek chopadi. Shuning uchun ham o'yin paytida kulgi, quvonchli xitoblar eshitilib turadi va o'yin jarayonining asosida endi bolaning oddiy ijrochilik aktivligi, o'yin obraziga kirishga dastlabki urinishlari qaror topadi.

Milliy o'yinlar bolalarning kuch va qobiliyatlarini o'stiradi, ularni xayotga tayyorlaydi. Xalq og'zaki ijodining boshqa janrlari kabi milliy harakatli o'yinlar ham uzoq tarix osha bizgacha yetib kelgan. Milliy o'yinlar orqali bolaning nutqi o'sadi, aqliy qobiliyati rivojlanadi, jismonan epchil va baquvvat bo'lib o'sishi ta'minladi. O'zbek milliy o'yinlari bolalarni iymonli, e'tiqodli, aqliy barkamol, sog'lom qilib tarbiyalashda yordam beradi.

Sport o'yinlari – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat sodda, biroz harakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi. Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud.

Sport o'yinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi

kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi.

O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi. Oddiy harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan: «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni yerdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini»

Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi. Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'ligining ahvoli, o'ziga xos qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi.

Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshiriqini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi...) bajaradilar. 3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi).

O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin. Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi. Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalrining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi.

O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagini tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak. Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim.

Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rni (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli

bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan o'tadi. Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarini, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi.

Tarbiyachi bolalarning jismoniy kamoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi. Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o'yinlarni tushuntirish. Tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o'yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin. O'rta guruhlarda – tanish o'yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya. Katta guruhlarda o'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

O'yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani raqbatlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Shuningdek boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash. Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan holga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvi ostida o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir.

O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi. O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o'yinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o'zi ham juda takomillashadi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatini o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarishi bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish-motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko'rinadi. Bu o'yinlarga bolalar fazoda mo'ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi. O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o'rnini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan xolda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar katta yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik

o'yinlar o'ylab topishlari mumkin harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rang-barangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o'yinlarda musiqani qo'llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda harakatlar go'zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag'batlantirish kerak. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi.

Harakatli o'yin shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalg'itish, «tuzoq» dan qochish kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo'ladi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarini ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom.....) ni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin faoliyatida majmua xarakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi (yugurish, sakrash...) ko'riladi.

O'yinlardan ayniqsa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funktsional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va

metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi.

Masalan «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi. Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday aktiv harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgaruvchan atrof-

muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

1.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlardan foydalanishning muhim omillari

Prezidentimiz I.Karimov yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyat berib, shunday degan edi; "yosh avlodni tarbiyalash biz uchun eng asosiy vazifadir" (1). Shundan kelib chiqib, hozirgi vaqtda O'zbekiston pedagogik jamiyati tarbiyaning odatiy bo'lgan shakllari va usullarini izlab topish, o'sib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy ishonch va qarashlarini shakillantirish; shaxsda milliy madaniyat va milliy qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg'ularini o'stirishga diqqatini qaratmog'imiz lozim.

Yuqoridagi fikirlarga asoslanib, o'sib borayotgan avlodning tarbiya tizimida xalq pedagogikasi tajribalari, jumladan, milliy xalq o'yinlari yoshlarning xarakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblash mumkin.

Sog'lom turmush tarzi inson madaniy, jismoniy, rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga olib, o'quvchilarni har tomonlama garmonik yetuk, faol shaxs qilib tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

Bolani o'yinga undagan omil uning katta yoshdagi odamlarning borliq to'g'risidagi va shaxslararo munosabati haqidagi tasavvuri va ularni shaxsiy

faoliyatida sinab ko'rish istagidadir, shuningdek, jamoa bo'lib o'ynayotgan tengqurlari bilan bevosita muloqotga kirishish ishtiyoqidir. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin;

1. O'yin faoliyatida bola turli harakatlarni to'laligicha namoyish etishga, ularni bajarish usullarini ko'rsatishga ishtiyoqmand bo'ladi;
2. Keyinchalik esa barcha xatti-harakatlarni umumlashtirib aks ettirishga urinadi.

Bolaning o'yin faoliyatini vujudga keltiruvchi eng zarur omillardan biri-bolada o'z xatti-harakatini kattalar faoliyati, xatti-harakati bilan solishtirish, undan nusxa olish, aynan unga o'xshatish tuyg'usining mavjudligidir. Xuddi shu sababli kattalar, ularning xatti-harakatlari bolaning ham tashqi, ham ichki iborat namunasi bo'ladi va kattalar uning xulq-atvor, yurish-turishining ham ob'ekti, ham subyekti hisoblanadi.

Go'daklik davridan maktabgacha yoshga o'tgan bolalarning faoliyati kattalar rahbarligidagi faoliyatidan mustaqil o'z-o'zini nazorat qilish darajasiga o'sib o'tadi. Biroq, yuqorida ta'kidlangan barcha shart-sharoitlar o'zaro uzviy bo'lmasligi sababli har qanday o'yinning negizi vazifasini o'tay olmaydi va shunga ko'ra ma'lum davrgacha o'yin faoliyati predmetlarga bog'liq tarzda amalga oshadi.

Ruhshunoslarning ta'kidlashicha, o'yin o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, buning uchun kamida uchta sharoit mavjud bo'lishi kerak:

- a) bolaning ongidan uni qurshab turgan voqelik to'g'risidagi xilma-xil taassurotlarning tarkib toishi;
- v) har xil ko'rinishdagi o'yinchoqlar va tarbiyaviy ta'sir vositalarining muhayyoligi;
- b) bolaning kattalar bilan tez-tez muomala va muloqotga kirishuvi.

Bunda kattalarning bolaga bevosita ta'sir ko'rsatish uslubi qiluvchi rol o'ynaydi. Bu ob'ektiv shart-sharoitlarning o'zi milliy xalq o'yinlarini tashkil etish, yaratish uchun hali yetarli emas, buning uchun bola bilan kattalar o'rtasidagi munosabatni tubdan o'zgartirish lozim. Aks holda mustaqillik vujudga kelmaydi. qadimdan ota-bobolarimiz ham bolalarda avvlo qattiqqo'llik bilan irodani,

mustaqillikni tarbiyalab, juda ko' maqsadlarni ko'zda tutishgani ma'lum. Bunda kattalar bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishlari, bolani mustaqil ravishda harakat qilishga majbur qilish etishlari ma'qul. Shunga o'xshash tadbirlar bolada mustaqillik va mustaqil faoliyatni tashkil qilish o'quvini shakllantiradi.

Maktabgacha yoshdagi bola asta-sekin kattalarning hayoti va faoliyati dunyosiga kirib boradi, oldin hamkorlikdagi faoliyatda namoyon bo'lgan ijobiy his-tuyg'ular, shijoat va dadillik sari yetaklovchi ruhiy kechinmalar ibrat namuna darajasiga ko'tarilgan kattalarning ruhiy olamiga ko'tariladi. Maktab yoshida bolaning o'zi mustaqil ravishda kattalarning hayoti va faoliyatiga kirishish yo'llarini topa boshlaydi.

U keyinchalik katta kishilarning hayoti va faoliyatining barcha sohalarida va shaxslararo munosabatlarida qatnashish istagini ko'rsatadigan bo'ladi. Shuning uchun xalq milliy o'yinlari kattalar bilan bola o'rtasida yangicha munosabatlar asosida vujudga keladi va bu munosabatlarda milliy xususiyatlar: o'z yurtini qadrlash, hurmat qilish, kattalarga hurmatda bo'lish kabi fazilatlar shakllanib, tarkib topib boradi.

Xalq milliy o'yinlari paydo bo'lishi, vujudga kelishi jihatidan ijtimoiy xususiyatga ega bo'lib, kattalarning hayoti va faoliyatini qayta tiklash va takrorlashdan boshqa narsa emas, shuningdek, bu o'yin faoliyati o'zining mazmuni va mohiyati bilan ijtimoiydir. O'zbek xalq milliy o'yinlari bola mustaqil faoliyatining yorqin namunasi bo'la oladi, bu jihatdan bu o'yinlarning mazmuni orqali kattalarning hayoti bilan yaqindan tanishadi.

O'yinlarda bola faoliyatida ana shu o'yin sharoiti va predmetli harakatlarning o'zaro munosabatida asosiy e'tibor predmetlar bilan ko'pincha harakat qilishga qaratilishini, bunda predmetli o'yinlar, masalan, tosh bilan, cho'p, do'ppi bilan va hakazo, harakatining xususiyati uchun yetakchi faoliyat vazifasini o'tashini ham aytib o'tish kerak bo'ladi. Ammo, bola o'yinlarda qandaydir vazifani bajara oladi, buni ham e'tibordan soqit qilmaslik kerak. Masalan, biror predmetni bir ob'ektdan ikkinchisiga yetkazishga belgilangan o'yinlarda shunday holat ro'y berishi mumkin.

Milliy o'yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1. Bola odamlarning foliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqadi.

2. Bolalar xalq o'yinlarida atrofdagi voqealikning eng tashqi ifodali jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettiradilar.

3. Milliy o'yinlarda bola kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbiiq qiladi.

4. Kattalarning hayoti va faoliyatiga kirish bolaning tasavvuri timsollari tariqasida namoyon bo'lsa ham, umuman uning chinakam shaxsiy hayotida o'chmas iz qoldiradi.

BOB BO`YICHA XULOSA.

Ilmiy-uslubiiy adabiiyotlar taxlilidan ayon bo'ldiki, hozirda boshlang'ich sinii o'quvchilari uchun jismoniiy tayorgarliklari tegdoshlariga qaraganda past bo'lgan o'quvchilar uchun darsdan tashqari jismoniiy tarbi to'garaklari yetarli darajada inobatga olinmagan.

O'tkazilgan pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, boshlang'ich sinii o'quvchilari bilan o'tkazilayotgan darsdan tashqari jismoniiy tarbiya to'garaklariga ahamiiyat berilmayapti.

II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL QILINISHI VA USLUBIYOTI

2.1. Tadqiqot ishini tashkil qilinishi.

Tadqiqot ishi ishini o'tkazish uchun hujjatlari tayyorlandi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarda harakatli o'yinlar orqali harakat faolligini oshirishni aniqlash bo'yicha testlar olinib o'rganildi, tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Norin tumanidagi 42-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining 3-"A" va "B" boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali ularni harakat faolligini o'rganish maqsadida o'qituvchilar tajribasi o'rganildi va pedagogik kuzatishlar olib borildi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning o'rnini qay darajadiligini aniqlash uchun jismoniy tayorgarlik bo'yicha test me'yorlari tayyorlandi.

Tadqiqot ishi 2017-2018 o'quv yilida o'tkazildi. Bunda olib borilgan bitiruv malakaviy ishilarini ta'lim qilindi va natijalar taqqoslandi.

Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar bilan ishlab chiqildi hamda mavzuga oid adabiyotlar taxlil qilindi.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari.

Adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Norin tumanidagi 42-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonlarida taxlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqot ishini umumlashtirish maqsadida harakat faolligini jismoniy tayorgarlik orqali rivojlanganligi aniqlandi.

Jismoniy tayyorgarligini aniqlashda bir necha testlardan foydalanildi.

1. Kichik to'pni 1x1 m. li nishonga uloqtirish 10 metrdan (marta)
2. Joydan turib uzunlika sakrash (sm)
3. Gimnastik devorga tirmashib chiqish (tepaga pastga) (soniya)
4. Ag'darilgan gimnastik o'rindiq ustidan yurish (muvozanatga) (metr)
5. Estafetali o'yinlar (bal)

Olingan testlar umumlashtirildi hamda matematik-statistik usulda taxlil qilindi.

2.3. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilindi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarda harakatli o'yinlar orqali harakat faolligini oshirish tahlil qilindi va umumlashtirildi.

O'quvchilarda harakatli o'yinar orqali harakat faolligini oshirishda jismoniy tayorgarlik orqali kuzatiladi va o'rganildi.

Tajribalarni umumlashtirish maqsadida o'quvchilarni jismoniy tayorgarligini test sinovlari orqali aniqlandi.

2.4. Pedagogik kuzatishlar asosan. Norin tumanidagi 42-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining 3-“A” va “B” boshlang'ich sinf o'quvchilarida olib borildi. Bunda asosan jismoniy tabiya mashg'ulotlari kuzatildi hamda o'rganildi.

2.5. Yig'ib olingan ma'lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilish.

Tajriba asosida olingan ma'lumotlarni taxlil qilish va umumlashtirishda qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

III. BOB. O'TKAZILGAN TAJRIBANI SAMARADORLIGI.

3.1.Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi va harakatli o'yinlar tasnifi va ularni o'rgatish yo'llari.

Bolalarning o'sish va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni o'zgarib boradi: o'yinlar faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy harakterda bo'lsa, keyinchalik u boyib boradi. P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar tizimida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi.

U o'yin yordamida bola hayotga tayyorlanishiga e'tibor qaratadi. Uning harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qo'ygan talablari bugungi kungacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q: masalan, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni tizim tarzda va muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi. O'yinlarning takomillashuvi, o'yin faoliyati dastlab syujet va mazmundan tashkil topadi. Odatda syujet deganda o'yin faoliyatida bolalar aks ettiradigan voqe'likning doirasi tushuniladi. O'yin syujeti turli davrga sinfiy xususiyatga, oilaviy turmush tarziga, geografik va ishlab chiqarish sharoitlariga bog'liq holda yaratiladi.

7-8 yoshli bolalarga xos o'yinlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.
2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
- 4.Chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
- 5.Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, yaxshi jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ham borki, ularda turli jismoniy sifatlarning ketma-ket rivojlanishi mumkin, o'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasini kengayishi, uning katta yoshdagi odamlarning turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir.

Darhaqiqat, o'yinlarning oddiyidan murakkabga tomon o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli ham amalga oshadi.

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal sur'atda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'pgina harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qilinadigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi.

Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratish lozim. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga "Do'ppi kiyishda kim qolib?", "To'rt muyush", "Bo'sh joy", "Kim tez o'ynaydi" kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, "Do'ppi kiyishda kim g'olib" o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy o'yinlaridan hisoblanib, bolalarni tezkorlikka, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak. O'yin guruhdagi bolalarning hammasi boshiga do'ppi kiygizilgunga qadar davom etadi. Qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi.

2. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: "Xo'roz-xo'roz" o'yini, "Uloq", "Otdan ag'darish", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Chuqurga tushir" kabilar.

"Xo'roz-xo'roz" o'yinida bolalar soni qancha ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan o'g'il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo'linib o'ynaydilar. Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O'qituvchi sinf o'quvchilarini ikki jamoaga bo'ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar.

Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, yelkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyoqini yerga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat.

Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi, dastlab yerga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikki bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab bir-birini yelkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyoqini yerga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar ma'lum bir vazifani hal etishda katta yordam beradi.

3. *Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlar.* Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun "Almash qadamlar", "Tiriltirishma", "Urdu-qochdi", "Olacha tovuq", "Kim chaqqon" kabi o'yinlarni tavsiya etdik.

Misol uchun "Almash qadamlar" o'yinini ko'rib o'tish mumkin. O'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so'ngra tartib bilan tortilgach, chiziq ustidan qadamlarini chillak qilib (ketma-ket) qo'yib o'tadilar. O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo'llarini yon tomonga uzatgan holda.
2. Qo'llarni orqaga qilgan holda.
3. Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha qolib sanaladi. Chiziq ustidan yurish harakatda kim muvozanatni buzsa, xato qilgan hisoblanadi va o'yindan chiqadi. O'yin shu zaylda davom etadi.

O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi. Jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o'yin ma'lum muddatda bajarilishi ya'ni qaysi guruh

chiziqni tezda birinchi bo'lib bosib o'tishi kerakligi bunda bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, harkteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarga tutilyapti) tarbiyalaydi, qomatni tik to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlariga bo'lib o'ynash bolada jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda ota-bobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

4. *CHidamlilikni tarbiyalovchi o'yinlar.* Ko'pchilik milliy xalq o'yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, cho'pon, to'p v.h.) yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarini qo'llash va ularning sonini ko'paytirish va hakazo.

Ko'rsatilgan bu metodik usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga "Oqsoq qarqa", "Lanka", "Podachi" kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin. Masalan, "Oqsoq qarqa"-estafeta tarzidagi harakatli o'yin. O'yinchilarning miqdori teng bo'ladi, ikkita jamoa bir-biriga ro'para turib, saf tortadi. O'ynovchilardan har biri navbat bilan o'zining bitta oyog'i bog'ich (ro'molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog'laydi.

Har ikkala komandaning o'yinchilari "Tayyorlan-Bajar!" buyrug'i berilishi bilan qarshi jamoaning chizig'iga qadar bir oyoqlab irg'ishlab boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog'ichni yechib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o'z jamoalaridagi navbatdagi o'yinchiga beradilar. O'yin bog'ichini o'qituvchiga keltirib beradigan so'nggi o'yinchiga qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog'ichni birinchi bo'lib o'qituvchiga keltirib bergan jamoa g'olib bo'ladi.

5. *Egiluvchanlikni tarbiyalash.* 7-8 yoshli bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruhlariga va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida

o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarni o'zlari ham qatnashishlari mumkin.

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgaradi. Shuning uchun bu o'yinlarga o'quvchilar zavq-shavq bilan qatnashganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli mashqlar bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun "tizza ostida ro'molcha", "tayoqni davraga irqitish", "to'siqdan sakrab o'tish", "tosh o'yin" kabi o'yinlar tavsiya etiladi. Masalan, biz 7-8 yoshli o'quvchilar uchun qiziqarli va egiluvchanlik sifatini samarali ravishda oshiradigan "tosho'yin" ni o'qituvchilarga tavsiya etamiz. O'yinda ishtirok etuvchilar doira bo'ylab turadilar. Ularning har biri, bir o'yinchidan tashqari, qo'llariga beshtadan toshcha ushlab oladi.

O'yinning qoidasi: o'qituvchining birinchi signaliga binoan o'ynovchilar o'z toshlarini oldilariga tashlaydilar va doira markaziga orqa o'girib o'tiradilar. Ikkinchi signalga muvofiq keskin ravishda dastlabki xolatga buriladilar va har bir o'yinchi o'z toshini olishga harakat qiladi. Toshni olib ulgurmagan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi va o'yin boshqatdan boshlanadi. Eng epchil, chaqqon va tez harakat qiladigan, o'z toshini vaqtida oladigan o'yinchi g'olib sanaladi.

O'yinchilarning toshini bекitishga yoki ularni bosib olishlariga ruxsat etilmaydi. O'yinning boshlanishida sanash yo'li bilan tosh berilmaydigan o'quvchi aniqlanadi. O'yin boshlangandan keyin toshni olishga ulgurmaydigan va toshsiz qoladigan o'yinchi paydo bo'ladi.

O'yin bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantiribgina qolmay, ularni uyushib harakat qilishga da'vat etadi, demakki, uyushqoqlik, bahamjixatlik ruxida tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari.

Mashg'ulot yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi boshlang'ich sinf o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarishi 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. Bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir.

Bolalarni jismoniy tarbiyasini asosi bo'lib sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning sosiy vazifalari - o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ularni jismoniy rivojlantirish, harakat malakalari tizimiga ega bo'lishi 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 yoshidagi davrlari, o'z navbatida, kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi, bolalar muassasa tizimining tez yuzaga kelishiga ta'sir etadi.

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning aloxida davr bo'limlari maktab yoshdagi 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.

Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish, eng asosiylari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi.

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 ta'lim qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib, ularni shakllantiradi.

Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi.

Jismoniy tarbiyani tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, o'quvchilar turli xil malaka va harakatlarni bilish murakkabligini o'zlashtirishadi.

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

6 yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari 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 ta'lim kilish, undagi ayrim fazilatlarni yarata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning bajarish sifatlariga bog'liqligini tushuna boshlaydi, so'ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi.

Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashqlarini bajarish texnikasini o'rganishga imkon yaratadi. 6-7 yoshdagilar va 9-10 yoshdagi bolalarni o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. Shuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1.40-1.60 l da 2.20-2.50 l gacha oshadi.

Tashqi naafas olishning oshishi bilan biraglikda yurak-qon tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarning oshishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlanish xususiyati ortadi, energiya almashinishi jarayoni takomillashadi.

Tayanch-harakat apparati, markaziy va perefirik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Bolalar va o'smirlarda fiziologik tomonidan chidamlilik sifati har xil siklik mashqlar turlaridan iborat bo'lib organizmda aerob ishlab chiqarilishini oshiradi. Mutaxasislarining hisoblashicha, kichik maktab yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 km dan 45 km gacha kross yugurishi

tavsiya etiladi. Shu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarni qo'shish taklif etiladi.

Kichik maktab yoshida tezkor-kuchni rivojlantirishning samarali vositasi 15 m dan 30 m gacha qisqa vaqtli yez yugurish charchashni keltirib chiqarmaydi. 10-11 yoshdagi o'quvchilarda ish bir necha bor bajarilsa, tezkor qobiliyati oshadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda bir qancha yo'nalishlar bor. Bular, birinchi navbatda tayanch apparatining morfologik xususiyatlari: mushaklar va bo'g'inlarning yuqori cho'ziluvchanligi, umurtqaning harakatchanligidir. 7-10 yoshdagi bolalarda egiluvchanlikning yuqori rivojlanganligi kuzatiladi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslarda o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarning har tomonlama hisobga olish kerak.

Harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalari yuzaga kelishi harakterlidir.

Ta'limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportning asosini tashkil qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish jismoniy tarbiya darslari, sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyqotishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Shu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya vositalari o'quvchilarning jinsiga, yoshiga qarab jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda aniqlandi.

O'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun 1-jadvalda keltirilgan testlar qo'llanildi:

1-jadval

Bajariladigan test sinovlari

Test nomi	Bajarish uslubiyoti
1) 3x10 metrga maksimon yugurish.	Test maktab maydonchasida o'tkazildi. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan so'ng kuzatiluvchi bola uni 2-3 urinishda bajaradi. Ko'rsatkich sekundamer yordamida olinadi. Bu testni qabul qilishida yerga o'n metr oraliqda ikkita parallel chiziq chiziladi.
2) Arg'amchoqdan sakrash (marta)	Test maktab zalida o'tkaziladi. URM mashqlardan so'ng kuzatiluvchi bola ikki oyoqda arg'amchidan sakraydi. Sakrash soni bir daqiqa davom etadi.
3) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Test sport zalida yoki yugurish yo'lagida o'tkaziladi. Ularni rivojlantiruvchi va maxsus yo'naltirilgan mashqlardan so'ng kuzatiluvchi bola 2-3 marta urinishni bajaradi. Sakrash uzunligi sm bilan o'lchanadi.
Estafetalar: 5 ta estafetali harakatli o'yinlar (bal)	1.Yugurish estafetasi. 2.Sakirash estafetasi. 3.Kartoshka ekish va yig'ishtirish.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib dars tarkibiga jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar va harakatli o'yinlar majmuasi kiritildi.

Jismoniy mashqlardan tashqari ayrim harakatli o'yinlardan foydalandik.

Kuchlilar va chaqqonlar

O'yin joyi, jixozlari. Sakkizta chillak va tun.

O'yinga tayyorgarlik. Ikki komanda doyra atrofiga aralash bo'lib saflanadilar. Bunda bir komandaning ikki o'yinchisi yonma-yon turib qolmasliklari lozim. Doira ichiga sakkizta chillak, o'rtasiga esa to'p qo'yiladi.

O'yinning borishi. Raxbarning signali bilan o'yinchilar bir-birlarining qo'llaridan tutib raqiblarini doiraga kiritish va chillaklarni yiqitishga majbur kilishga urinadilar. Chillakni yiqitib yuborgan o'yinchi to'pni oladi va egar tomonga yugurib ketgan raqib o'yinchilarni to'p bilan mo'ljalga oladi. Otilgan to'p o'yinchiga tegsa, o'yin yana qaytadan boshlanadi. Agar to'p tegmasa, u holda to'p otgan o'yinchining komandasiga ikkita jarima ochko beriladi. Kamroq jarima ochko olgan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. To'pni joydan qo'zg'almasdan otish lozim. 2. To'pni qayta otish mumkin emas.

Kim tezroq. O'yin joyi. basketbol maydoni.

O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, markaziy chiziqdan 20—30 metr naridagi ikkita chiziqqa qarama - qarshi bo'lib saflanadilar. Har bir komandaning o'yinchilari «birinchi», «ikkinchi», «uchinchi» deb sanaydilar.

So'ng raxbarning «Birinchi nomerlar marsh!» komandasi berilgach, chaqirilgan o'yinchilar yugurib chikib, markaziy chiziqni oldinroq bosib o'tishga intiladilar. Bunga erishgan o'yinchi o'z komandasiga bir ochko keltiradi. O'yinchilar bir-birlariga halaqit bermasliklari uchun o'ng tomondan yugurishlari lozim. Shundan so'ng o'yinchilar yurib borib, qarshi komandadagi birinchi nomerning joyini egallaydilar. Birinchi o'yinchilardan so'ng ikkinchilar start oladi. Maydonning yon tomonida joylashgan raxbar yugurish natijalarini hisoblab boradi. O'yinda ko'proq ochko to'plagan komanda g'alaba qozonadi.

O'yin qoidasi. O'yinchilarni nomerlari bilan, xoxlagan tartibda chaqirish mumkin. O'yinchilar har safar har xil start xolatlaridan yugurib chiqishlari mumkin.

To'siq qo'yib o'ynaladigan lapta.

O'yin joyi, jixozlari. Kattaligi 30—40 metrga teng keladigan maydon, katta zal; lapta, kichik to'p.

O'yinga tayyorgarlik. Maydonning bir tomoniga 3 metr bo'lgan «shahar»cha ajratiladi.

Maydon o'rtasiga diametri bir metrdan iborat bo'lgan uchta doira chiziladi. Birinchi va ikkinchi doiralarning orasiga eni 1,5 metrga teng zovur belgilanadi, ikkinchi va uchinchi doiralarniig orasiga balandligi (60-70 sm ga teng to'siq qo'yiladi, uchinchi doira va shahar orasiga esa maxsus ustunlarga 40—50 sm balandlikda arqoncha tortiladi. O'yinchilar zovur va to'siq ustidan sakrab, arqonchaning esa tagidan o'tishlari lozim.

Qura tashlash bilan aniqlangan komandaning o'yinchilari otuvchilar shaharda bir qator bo'lib saflanadilar. Ikkinchi komanda maydonda erkin joylashadi. O'yinning borishi. Raxbarning signalidan so'ng shahardagi o'yinchilarning birinchi latta bilan to'pni maydon tomonga urib, birinchi doiraga qarab yuguradilar. Maydondagi o'yinchilar to'pni ilib olib, u bilan doiradan yugurib o'tayotgan o'yinchini mo'ljalga oladilar. To'p o'yinchiga tegmasa, u shahardagi navbatdagi o'yinchiga urish uchun qaytariladi.

Agar to'p yugurib o'tayotgan o'yinchiga tegsa, unda maydondagi hamma o'yinchilar shaharga qarab yuguradilar. Doiraga yugurib o'tuvchi o'yinchi to'pni ilib olib, u bilan shaharga o'tib ulgurmagan o'yinchilarni mo'ljalga olishi mumkin. Agar to'p o'yinchiga tegsa, maydondagi o'yinchilar endi shaharga qayta yugurib o'tishi lozim bo'lgan o'yinchilarni to'p bilan yana mo'ljalga olishlari mumkin.

To'p, yugurib o'tayotgan o'yinchiga tegmasa, yana shahar chizig'iga qaytariladi va navbatdagi o'yinchi lapta bilan uni yana maydonga qarab uradi, o'zi esa birinchi doiraga yuguradi. Shu vaqtnig o'zida birinchi doirada turgan o'yinchi zovur ustidan sakrab, ikkinchi doiraga yugurib o'tadi. Maydondagi o'yinchilar yugurib o'tayotgan o'yinchilarni to'p bilan mo'ljalga oladilar.

Yuguruvchilar doiralarga muvaffaqiyatli o'tib olsalar, to'p yana qayta urish uchun shahar chizig'iga qaytariladi. Endi birinchi doiradagi o'yinchi zovur ustidan sakrab, ikkinchi doiraga, ikkinchi doiradagi o'yinchi esa to'siq ustidan sakrab o'tib, uchinchi doiraga yugurib o'tadi.

Navbatdagi o'yinchi to'p urganda uchinchi doiradagi o'yinchi arqoncha tagidan o'tib, shahar chizig'iga qaytadi. Qolgan o'yinchilar esa yuqorida ko'rsatilganidek joy almashadilar.

Doira bo'ylab uch marta muvoffaqiyatli aylangan o'yinchi o'z komandasiga bir ochko keltiradi. O'yin 15— 20 minut davom etadi. Ko'proq ochko yiqqan komanda o'yinda g'alaba qiladi.

O'yin qoidasi. 1. Shahahardan to'p urilganidan so'ng navbatdagi o'yinchi birinchi doiraga yugurib o'tishi shart. 2. O'yinchilar to'p shaharga qaytarilgan paytda navbatdagi doiralarga yugurib o'tishlari mumkin emas.

3. Agar maydondagi komanda shaharga o'tib olsa, komandalar joylarini almashadilar.

Mergan va chaqqonlar

O'yin joyi, jixozlari. Maydoncha, zal, oltita chillak.

O'yinga tayyorgarlik. Maydonchada diametri 1,5 va 3 metrga teng doiralalar chiziladi. Kichik doiraning chegaralariga oltita chillak qo'yiladi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komandada bittadan kapitan va uchtdan ximoyachi ajratiladi. Qolgan o'yinchilar— to'p o'zatuvchilar bo'lib hisoblanadilar. Kapitanlar kichik doiraga, ximoyachilar katta va kichik doyra orasida, to'p o'zatuvchilar esa katta doiraga erkin joylashadilar.

O'yinning borishi. Raxbar to'pni kapitanlarning biriga beradi, u esa to'pni katta doiradagi o'z o'rtoqlariga uzatadi. Katta doiradagi to'p ilib olgan o'yinchi endi uni qaytib o'z kapitanga o'zatishtga harakat qiladi, lekin bunda raqib komandaning ximoyachilari to'pni olib qo'yishga intiladilar. Agar kapitan to'pni ilib olishga erishsa, u holda to'p bilan bitta chillakni yiqitadi. Bu chillak chetga olib qo'yiladi. Raxbar to'pni ikkinchi kapitanga uzatadi va o'yin shu tarzda davom ettiriladi. Qaysi komandaning kapitani birinchi bo'lib to'rtta chillakni yiqitsa, shu komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi.

1. Raqib qo'lidagi to'pni tortib olish mumkin emas.

2.Ximoyachilarning birontasi ehtiyotsizlik bilan bironta chillakni yiqitib yuborsa, u xolda bu chillak raqib komandaning kapitani tomonidan yiqitilgan bo'lib xisoblanadi.

To'rtta ustun yordamida o'yin.

O'yin joyi, jixozlari. basketboll maydonchasi, lata, kichik to'p, to'rtta ustun.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikki komandaga bulinadilar. Bir komanda maydonning bir chekkasiga — «Shaharga», ikkinchisi «Dalaga» joylashadi. Maydonga 10 metr masofaga oralatib to'rtta ustun qo'yiladi. Shahardagi komandaning o'yinchilari navbat bilan to'pni lata yordamida maydon tomonga urib, oldinga yuguradilar. Ular hamma ustunlarga qo'llarini tegishib, yana orqalariga shaharga qaytib kelishlari lozim. Daladagi komandaning o'yinchilari urilgan to'pni tezroq ilib olib, yugurayotgan shahar komandasining o'yinchilarini mo'ljalga olishga harakat qiladilar. Agar to'p yugurayotgan o'yinchiga borib tegsa, komandalar rollarini almashadilar. Havf tug'ilgan paytlarda yugurayotgan komandaning o'yinchisi to'pning qaytadan shahardan urilishini kutib, biron ustunning oldida to'xtab, uni ushlab turishi mumkin. Bu o'yinchini to'p bilan urish mumkin emas.

Muvoffaqiyatli ravishda yugurib, qaytib kelgan har bir o'yinchi o'z komandasiga bir ochko keltiradi. 10—15 minutlik o'yin davomida koproq ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. O'quvchilar yugurib borib, qaytganlarida har bir ustunga qo'llarini, albatta tegizishlari shart. Qo'lini birorta ustunga tekkizmagan o'yinchi komandasiga bir ochko yutuq keltirish sharafidan maxrum bo'ladi.

Doiraga tortish.

O'yin joyi. Maydoncha, zal, yo'lak.

O'yinga tayyorgarlik. Maydon o'rtasiga diametri 1 va 2 metrga teng keladigan ikkita doira shakli chiziladi. Hamma o'yinchilar bir birlarining qo'llarini ushlagan holda katta doiraning tashqarisiga joylashadilar.

O'yinning borishi. O'yinchilar bir-birlarining qo'llarini ushlagan holda raxbarning ko'rsatmasi bilan o'ng yoki chap tomonga harakat qila boshlaydilar. Raxbarning signali bilan o'yinchilar to'xtab, o'z o'rtoqlarini kichik doira ichiga tortib kiritishga urinadilar. O'yinchilar qo'llarini qo'yib yubormagan holda sakrab kichik doiraning ichiga o'tishlari mumkin. O'yinchi katta doiraning ichiga bir oyog'i bilan kirsa ham o'yindan chiqadi. Shundan so'ng rahbarning signali bilan yana o'yin davom ettiriladi. Qo'llarini qo'yib yuborgan ikkala o'quvchi ham o'yindan chiqariladi. Doiraga biron marta ham tortilmagan o'yinchilar g'alaba qiladilar.

O'yinni murakkablashtirish maqsadida doira ichiga bulavalar va chillaklar qo'yish mumkin. Bunda o'yinchilar o'rtoqlarini doira ichiga tortib kiritishlarigina emas, balki o'sha o'quvchini doira ichidagi buyumni qulatishga majbur etishlari ham zarur. Qiz va o'g'il bolalar o'yinni alohida tashkil qiladilar.

O'yin qoidasi. 1. O'yin raxbarning signali bilan boshlanadi va to'xtatiladi. 2. O'yinchilarni doiraga faqat qo'l bilangina tortish mumkin. 3. O'yinchilar soni kam bo'lsa, ular kichik doira atrofiga joylashishlari ham mumkin.

O'rdaklar va ovchilar.

o'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: Maydonga paralel 10m chiziq yoki tomonlari 9m dan iborat maydon chiziladi chiziq atrofiga birinchi jamoa joylashadi 2chi jamoa chiziq ichiga joylashishadi.

1chi jamoa o'yinchilarida 2 ta to'p bo'ladi. (1chi jamoa o'yinchilari ovchilar 2chi jamoa o'yinchilari o'rdaklar deb nomlanishadi). Ovchilar o'rdaklarni to'p bilan urishadi to'p tekkan o'yinchi maydondan chiqib turadi, o'yin shu tarzda davom etadi. O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

Arg'amchi bilan sakrab yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda yana ikkiga bo'linib va ikki qatorga saflanib, bir-birlariga qarab 15-20 metr oraliqda turadilar. qatorlar oldida turgan

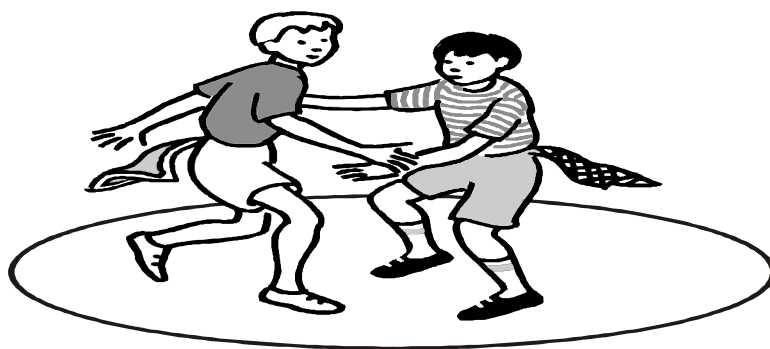
birinchi o'yinchilarda bittadan arg'amchi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Rahbarning signalidan keyin ular arg'amchidan sakrab-sakrab qarshisida turgan o'yinchilar oldiga boradilar va arg'amchini ularga berib, o'zlari qatorlarning oxiriga borib turadilar. Mana shu harakatni xatosiz va oldin bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

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

Oyoqqa ehtiyot 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

To'p tekkizish.

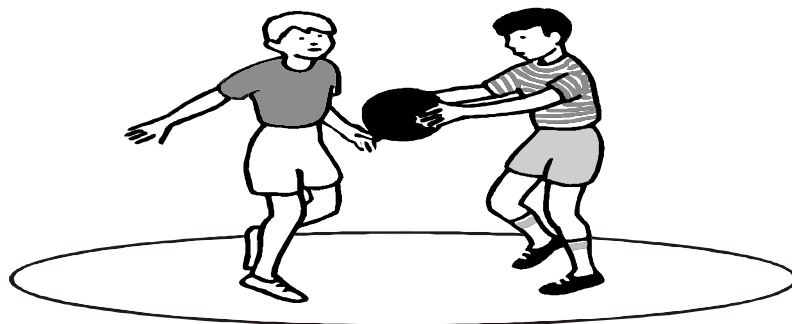
O'yin haqida tushuncha. Doirada O'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning vazifasi to'p bilan raqibning yelkasiga tekkizishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga. To'p tekkizmaslikka harakat qiladi.

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

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

To'pni 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.



To'pni egallash

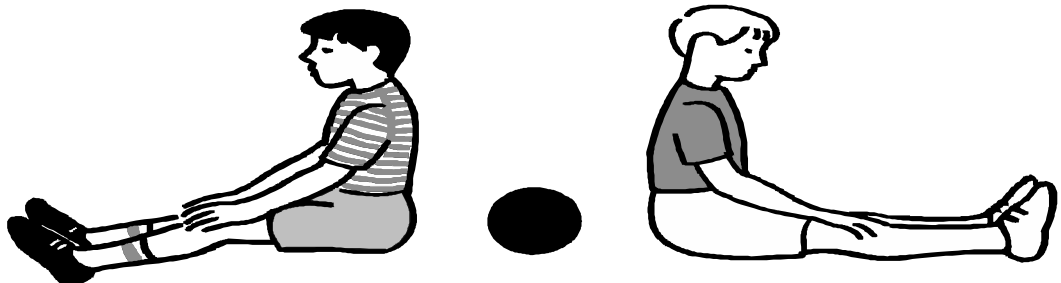
To'p uchun kurash.

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 ravishda raqibi bilan turtinib ketsa, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar.

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



to'p uchun kurash

Panja urish.

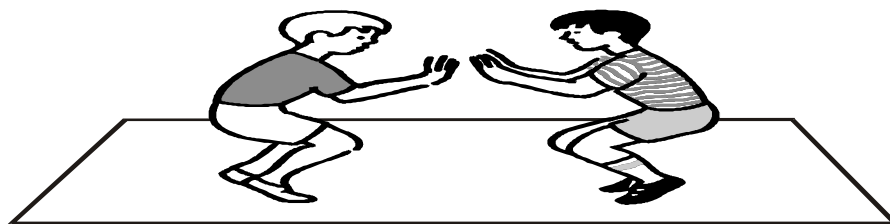
O'yin haqida tushuncha. O'yinchilar bir-birlariga rubbaru turadilar, oyok panjalari bir-biriga yaqin buladi. Katnashchilar kaftlari bilan bir-biriga karshilak kilib, rakibining muvozanatini yo'qotishga intiladi.

Qoidasi. O'yinchilardan kaysi biri kaftlar harakati paytida oyog'i o'rnini 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.



panja urish

O'jarlar.

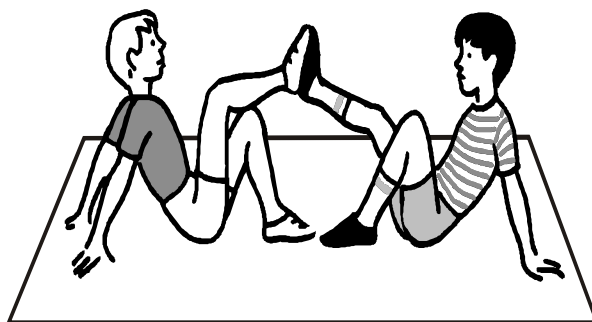
O'yin haqida tushuncha. Ikki o'yinchi bir-birining qarshisiga o'tiradi. Oyoq panjalarini o'zaro birlashtirib, qo'llari bilan orqaga tayanadi. Xushtak chalinishi bilan o'yinchi raqibini oyog'i bilan itara boshlaydi.

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

3.2. Olingan natijalar va ularning ta'limi.

O'quvchilarda harakatli o'yinlar orqali harakat faolligini oshirish uchun boshlang'ich sinif o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha jami 24 nafar 8-9 yoshli bolalardan dastlabki va yakunlovchi ko'rsatkichlar olindi.

Jismoniy tayorgarligi bo'yicha testlar olinib olingan testlar 1-jadvalda keltirilgan.

Olingan natijalar taxlilidan shular ma'lum bo'ldiki tajriba guruhida 3x10 metrga maksimon yugurish 0,3 soniyaga nazorat guruhida esa 0,2 soniyaga yaxshilandi.

Arg'amchoqdan sakrash tajriba guruhida 8 martaga, nazorat guruhida esa 6 marta farqi bilan yaxshilangan.

Turgan joydan uzunlikka sakrash tajriba guruhida 1,23 smdan 170 smga yaxshilandi, nazorat guruhida esa 1,22 smdan 1,44 smga yaxshilandi..

Estafetalar: bunda o'quvchilar nazorat va tajriba guruhlari bilan musoboqa tarzda har-hil 5 ta estafetali o'yinlar orqali bellashishdi. Musoboqada tjriba guruhi jami 27 bal nal bilan g'oliblikni qo'lga kiritishdi, nazorat guruhi esa 3 bal nilan mag'lubiyatga uchrashdi.

8-9 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayorgarligi.

1-jadval

T/ R	Sinov turlari.	jin si	Tajriba guruhi 3 –“A” sinf		Nazorat guruhi 3-“B” sinf	
			Tajrib adan oldin	Tajriba- dan keyin	Tajriba- dan oldin	Tajriba- dan keyin
1	1) 3x10 metrga maksimon yugurish.	O'	8,8	8,5	8,9	8,7
2	2) Arg'amchoqdan sakrash (marta)	O'	76	84	75	81
3	3) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	O'	1,23	1,70	1,22	1,44
4	5)Estafetalar: 5 ta estafetali harakatli o'yinlar (bal)	O'				

	1.Yugurish estafetasi.			10 bal		0 bal
	2.Sakrash estafetasi.			8 bal		2 bal
	3.Kartoshka ekish va			9 bal		1 bal
	yig'ishtirish.			J:27 bal		J: 3

Tadqiqot ishi davomida ikki guruhda ham 12 tadan 24 ta tekshiruvchi o'g'il bolalar ishtirok etdi.

Tadqiqot mashqlarini o'z tarkibiga kiritmagan an'anaviy (jismoniy tarbiya asosida) va shu mashqlar bilan qo'llaniladigan mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Adabiyotlar ta'limi shuni ko'rsatadiki, xalq harakatli o'yinlarini hamma fazilatlar, qobiliyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat ko'nikma malakalarining shakllanishida asosiy o'rinlarni egallaydi.

Harakatli o'yinlar 9-10 yoshli bolalarga mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi mashqlar bilan qo'shib olib borilganda jismoniy sifatlar rivojlanishi aniqlandi.

Tajriba harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish uchun:

- ularni turkumlarga bo'lish;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qarab tanlanishni;
- yilning fasllarida qo'llaniladigan o'yinlarni aniqlash zarurligini isbotladi

Xulosamiz yakunida shularni aytish mumkinki, harakatli o'yinlaridan foydalanishda, ularni qo'llashda shuni hisobga olish kerakki, bu yoshdagi bolalar aniqlikni talab etadigan mayda harakatlarga qaraganda keng, kuchli harakatlarga ancha moyil bo'ladilar.

Umuman bu yoshda bolalar juda ham harakatchanligi bilan ajralib turadi. Harakatchanlik esa maxsus, oqilona tashkil etilishni, harakatga soluvchi yurish-turish shakllarining to'g'riligini talab etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2010 y.
2. O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risidagi” qonuni. 1997 yil 29 avgust –T
3. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida” gi qonun “Xalq so’zi” gazetasi ., 2015 yil 5 sentyabr.
4. Mirziyoyev Sh.M. “Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz”. Toshkent “O’zbekiston” 2017-yil.
5. Mirziyoyev Sh.M. “Erkin va farovon Demokratik O’zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. Toshkent “O’zbekiston”2017-yil.
6. Mirziyoyev Sh.M. “Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta’minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi”. Toshkent “O’zbekiston”2017-yil.
7. A. Abdullayev. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” 1-jilt darslik Farg’ona – 2017 yil
8. Boyboboev B.Q., Oripov Yu.Yu., Mirzamaxmudov SH. Boshlang’ich sinf o’quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashda milliy harakatli o’yinlardan foydalanish //Umum ta’lim maktablari va hunar bilim yurtlarida faol uslublardan va noan’anaviy usullardan foydalanish asosida dars sifatini ko’tarish mavzusidagi seminar kengashning tezislari.-Jizzax, 1995.
- 9 . Boyboboev B.Q., Oripov Yu.Yu., Jismoniy tarbiyadan muhim vosita. //O’zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari» mavzusidagi Respublika ilmiy –amaliy anjumani. Tezislar to’lami: - Namangan, 2000.
10. Verxoshanskiy Yu.V. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari. M. : Jismoniy tarbiya va sport, 1988
11. Mahkamjanov K.M. Boshlang’ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986.
12. Maxkamjanov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – T., 1995. –
13. Minaev V.N., SHiyan B.M. Osnovq metodiki fizicheskogo vospitaniya shkolqnikov. – M.: prosveopenie,

14. Nasriddinov F.N., Maxkamdjanov K.M. Fizicheskoe razvitie i fizicheskaya podgotovlennostq detey doshkolnogo i shkolnogo vozrasta. – T., 1992. – 87 s.
15. Teoriya i metodika fizicheskoy kulqturq: Uchebnik pod red. prof. Yu. F. Kuramshina.-2-e izd., ispr.-M.: Sovetskiy sport, 2004.
16. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O'qituvchi, 1995.
17. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: Shark, 1999.
18. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IV sinflar uchun) – T.: SHark, 1999.
19. Usmonxujaev T.S., Qiyosov G.SH.,Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o'tkazish yuzasidan tavsiyalar.(I-IV sinf). – T., 2006.
20. Xo'jaev F., Usmonho'jaev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.- T.: O'qituvchi , 1996.
21. Usmonxo'jaev T.S. 1001 o'yin. –Toshkent: 1990.
22. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. –Toshkent: “O'qituvchi”, 1992.
23. Usmonxo'jaev T.S., Meliev X. Milliy harakatli o'yinlar. -Toshkent: “O'qituvchi” 2000. -191 b.