

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

**«14-15 ёшли ўқувчиларнинг тезкорлик сифатларини оширишда ҳаракатли
ўйинлардан фойдаланиш» мавзусидаги**

К У Р С И Ш И

Раҳбар: Катта ўқитувчи Носиров Э.Ш.

Бажарувчи: Раимбердиев И

Гулистон-2008 й

Р Е Ж А

КИРИШ.. бет

I. МАВЗУГА ОИД МУАММОНИНГ ИЛМИЙ УСЛУБИЙ

ҚЎЛЛАНМА ВА АДАБИЁТЛАРДАГИ АҲАМИЯТИ ... бет

1.1. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашбет

1.2. Таълим жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш қонуниятлари бет

1.3. Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида онг ва эмоцияларнинг роли. бет

1.4. Мушиқанинг болаларда ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга таъсири бет

1.5. 6-7 синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинларига тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналганлиги. бет

II. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.. бет

ХУЛОСА бет

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ... бет

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Республикамизда спортни оммавийлаштириш ва ривожлантиришга аҳамияти Давлат даражасида эътибор берилмоқда. Шахсан Президентимиз ташаббуслари билан болалар спортини ривожлантириш учун Вазирлар маҳкамасининг 2002 йил 31 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида» ги 347-сонли Қарорини давлатимизнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган яна бир катта эътибори деб биламиз.

Охирги йилларда 14-15 ёшдаги болаларнинг ҳар томонлама баркамол бўлиб ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт машқлари, миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг тутган ўрнига бағишланган кўплаб тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

Бугунги техника тараққиёти юксалган даврда ёшларнинг ҳаракатга бўлган талаби унча катта эмас. Шунинг учун ҳам кейинги пайтларда матбуот ҳамда телевидение орқали медицина ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари гиподинамия, яъни жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат, фаол ҳаракатнинг инсоният фаолиятида кундан-кунга камайиб бораётгани ҳақида ташвишланиб гапирмоқдалар. Бу эса ўз навбатида, асримизга хос юрак-томир хасталикларининг йилдан-йилга кўпайишига сабабчи бўлмоқда.

ҳаракат фаоллигининг сустлашиши, 14-15 ёшдаги болалар учун айниқса ҳавфлидир. Шунинг учун ҳам ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг тарбия тизимининг энг бошланғич поғонаси –14-15 ёшдаги болалар жисмоний тарбиядан бошлаш керак.

14-15 ёшдаги болаларнинг ҳаёт тарзига назар ташласак, 14-15 ёшдаги болалар кўп вақтларини расм чизиш, қўл меҳнати бўйича вазифаларни бажариш, турли эртақ ва хикоялар тинглаш, телевизор кўришга сарф қиладилар. Натижада касалликлар келиб чиқади.

Бу касалликлар олдинги олишнинг зарур усулларида бири кўпроқ ҳаракат қилиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишдир. Шу сабабли 14-15 ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларини сифатли, янги шакллари кўллаган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга.

Курс ишнинг мақсади:

1. Мавзуга ёндошиб адабий ёзма қўлланмалардан жисмоний машқларнинг 14-15 ёшдаги мактаб ўқувчиларга таъсир даражасини аниқлаш.
2. Халқ таълимига қарашли мактабларда 14-15 ёшдаги ўқувчиларни ҳаракат қобилиятини ҳаракатли ўйинлар билан тезкорлик сифатларини ошириш ва ривожланиш даражасини аниқлаш.
3. 14-15 ёшдаги ўқувчиларни ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришга илмий-амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Курс ишнинг амалий аҳамияти: Ўқувчилар ўртасида ҳаракатли ўйинлар билан ўтилган дарс соатлари мактабда ўқувчилар ўртасида жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишни янада оширади.

I. МАВЗУГА ОИД МУАММОНИНГ ИЛМИЙ УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА ВА АДАБИЁТЛАРДАГИ АҲАМИЯТИ .

1.1 ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш

Жисмоний тарбия жараёнида бола педагог раҳбарлигида программанинг ҳар бир ёш группаси талабаларига мувофиқ ҳаракат малакаси ва кўникмаларини эгаллайди. Турли ҳаракатларга ўрганиш жараёнида малака ва кўникмаларни шакллантириш жисмоний сифатларни тарбиялаш билан узвит бирликда амалга оширилади.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида болаларнинг ҳаракат фаолияти. Мувоффақиятли ва ҳаракатларнинг янги формаларини эгаллаш қобилияти, улардан мақсадга мувофиқ фойдалана олиши билан белгиланади.

Жисмоний тарбия назариясида ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади. Бу таркибий операцияларга диққатнинг ўта тўпланиши ва ҳаракат вазифаларини ҳал этишнинг ностабил усуллари билан фарқланади.

ҳаракат малакаларининг икки тури фарқланади: улардан бири яхлит ҳаракат фаолиятини амалга оширишда, иккинчиси айрим мураккабликка кўра турлича ҳаракатларда ифодаланади.

Биринчи турдаги малакалар ўзгарувчан шароитда тўсатдан вужудга келадиган ҳаракат вазифаларини ҳал этиш заруриятлари, масалан, ўйинлар, курашлар ва бошқалар билан боғлиқ. Бундай ҳолда ҳаракат фаолияти доимо онгли ва аллақачон ўзгартирилган ҳаракатлар ёрдамида ҳамда шаклланган жисмоний сифатларнинг ижодий қўлланиши билан характерланади.

Бошқа ҳаракат малакаларига келсак, улар аста-секин кўникмага айлана боради, бунда ривожланиш ҳаракат техникасини дастлабки эгаллашдан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

ҳаракат кўникмаси - бу ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва ҳаракатлар ўзининг жуда ишончлиги билан ажралиб туради.

Бунда ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажариш усулини автоматлаштириш у ёки бу ҳаракатни онгли тушунишни умуман истисно этмайди. Онг қўйилган вазифаларни бажариш, ҳаракатларни назорат қилиш ва ҳаракат вазифаларини бажаришнинг тўсатдан ўзгариб турадиган шароити билан боғлиқ равишда баъзи ҳолларда ҳатто кўникмани ғайриавтоматик тарзда қўллаш учун зарурдир.

Кўникма мунтазам бўлганда ҳаракат актининг турли вариантларидан фойдаланиш мумкин. Бироқ унинг техникаси асослари (Масалан, турли вазиятларда югуриш) сақлаб қолинади. Ўз навбатида ҳаракат фаолиятининг ўзгариши бирмунча юксакроқ ижодий йўсиндаги янги кўникманинг вужудга келишга ёрдам беради.

Бу ўзлаштирилган кўникмани бутун бир фаолиятга қўллаш ва ҳаракатларни бажариш учун энг муносиб, жуда маъқул вариантларни танлаб олишга имкон яратади.

ҳаракат кўникмасини шакллантириш биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг ўзаро ҳаракатидаги динамик стереотипник юзага келиш жараёнидан иборатдир. Бунда иккинчи сигнал системаси устунроқ бўлади. Амалда болаларни ҳаракатларга ўрганишининг бундай жараёнида педагогнинг бола онгига, унинг машқнинг мақсад ва характери ни тушунишига таъсир этувчи сўзи катта аҳамиятга эга бўлади.

У ҳаракат анализаторида вужудга келадиган барча сезгилар комплексига кўра кучлироқ қўзғатувчи ҳисобланади. Бу пайтда бош мия пўстлоғида кўп сонли нерв марказлари ўртасида мулоқат бошланишлар вужудга келади. ҳаракат ва негатив анализаторларни идрок этувчи турли система ва органларнинг фаолияти уйғун бўлади.

ҳаракат кўникмаларининг киши учун (ва бола учун) амалий аҳамияти жуда катта. ҳосил қилинган кўникмалар жисмоний ва психик кучларни тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради.

Улар онгли ҳаракатларни бажариш усулига тўхтовсиз диққат қилишдан холос этади ва уни юзага келувчи янги вазифаларга қаратишга имкон беради. ҳаракатлар уюшган аниқ ва тез бажарилганда кишида, шунингдек, болада ижобий эмоциялар (ишнинг муваффақиятли бажарилишига таъсир этувчи) вужудга келади.

1.2. Таълим жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш қонуниятлари

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда тўғри ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш жараёнлари уларни келажакда камол топтириш ва мактабдаги ўқиш йилларида такомиллаштириш учун замин ҳисобланади. Бу қонуний жараёнда уч босқич фарқ қилинади.

Биринчи босқич - дастлабки кўникма ҳосил бўлиши. У вақт жиҳатдан қисқа бўлади. Бунда болалар янги ҳаракатлар билан танишадилар. Бу шаклланиш бош мия пўстлоғидаги қўзғалиш жараёнининг кенг иррадация ва ички тормозланишининг етарли эмаслиги ҳарактерланади.

Шу билан боғлиқ равишда болаларда ҳаракатларда ишончсизлик, мускулларнинг умумий таранглиги, ортиқча ҳаракатлар, фазо ва вақтни идрок қилишда ноаниқликлар кузатилади. Бу кенг ёйилган қўзғалиш иррадацияси жараёни натижасида кечиб, ҳаракат анализаторларининг бошқа марказларига ҳам тарқалади.

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

Иккинчи босқич кузатиш жараёнининг тарқалишини чегараловчи ички дифференциал тормозланишнинг тобора ривожланиши, иккинчи сигнал системаси ролининг ошиши билан ҳарактерланади. Бунинг натижасида бола вазифалар ва ўз ҳарактерларини онгли тушунадиган бўлади.

Бироқ ҳаракат кўникмаларнинг бу босқичда ҳосил бўлиши тўлқинсимон кечади. Бу ҳаракатларнинг вақт - вақт билан яхшиланиши ёки ёмонлашувида ифодаланади.

Тадқиқотлар кўрсатмоқдаги, умумий тараққиёт жараёнида ҳаракат фаолиятининг сифатидаги бундай тебранишлар таълимнинг бошланишида содир бўлади.

ҳаракат малакаларининг борган сари сайқаллашуви ва такомиллашувига қараб бош мия пўстлоғида муваққот боғланишларнинг мураккаб системаси-динамик стереотип вужудга келади.

Учинчи босқич - кўникманинг стабиллашуви, ҳаракатнинг асосий ва вариантга мувофиқ келадиган динамик стереотипнинг мустаҳкамланишидир. Бу босқичга келиб бола кўникмаларни эгаллаган бўлади.

Ўйин ҳаракатлари эркин, тежамли, бемалол, иккинчи сигнал системасининг етакчилигида етарли аниқ бўлади. Бола ҳаракатни унинг асосий вазифасини тушунган ҳолда мустақил ва ишонч билан бажаради, орттирган кўникмасини реал вазиятлар (ўйин ва ҳаётий вазиятлар) да ижодий қўллай олади.

Бундан ташқари кўникма ривожланишининг мазкур босқичда ҳаракат техникасининг турли ривожланишининг мазкур босқичида ҳаракат техникасининг турли вариантларига мувофиқ қўшимча ҳаракат реакциялари ҳам ҳосил қилинади.

ҳаракат кўникмалари ўзаро ҳаракатда бўлиши мумкин. Кўчириш механизми борасида орттирилган кўникма янги малака ва кўникманинг ҳосил бўлишига ёрдам бериши мумкин. Кўчириш усул ёки приёмларини янги объектлар, жараёнларга (конькида учишдан ғилдиракли конькида учишга ўтиш) қўлланишдан иборатдир.

Бажариладиган у ёки бу ҳаракат элементлари ва структурасининг ўхшашлиги, бажаришнинг англаб олинган умумий принциплари кўникмани кўчиришнинг зарур шarti ҳисобланади. Бундай ҳолларда бола ўзидаги тажриба ва малакаларга таяниб янги фазалари ўхшаш бўлиши (масалан гимнастикада) мажбурий шартдир. Кўрсатилган кўчириш ижобий кўчириш сифатида белгиланади.

Кўникмалар ўхшашлиги уларнинг тайёргарлик босқичи учун ҳарактерли бўлган, бироқ кейинги ва айниқса асосий босқичда фарқли бўлган ҳолларда салбий ўзаро ҳаракат, салбий кўчириш ёки ҳаракат актини эгаллашга имкон бермайдиган кўникма интерференцияси вужудга келиши мумкин.

Кўникмалар интерференцияларининг сабабларидан бири кейинроқ янги кўникма юзага келишида пайдо бўладиган муваққат боғланишлардан олдин ҳосил бўлган боғланишларнинг мустаҳкамлигидир. Бундан ташқари янги ҳаракатларда

эски нарсалардан иборат ҳар бир ҳаракатнинг ўзига хослигини фарқлашга ференция сабаби бўлиши мумкин.

Кўникма интерференциясининг олдини олиш ва бартараф этиш учун машқ бажаришнинг эски ва янги усулларидаги фарқни аниқ кўрсатиш, бажариш шартлари, уларни қарама-қарши қўйиш зарур (масалан, узунликка сакраш ва югуриб келиб баландликка сакраш). Мураккаб ҳаракат актларини эгаллаш жараёнига туғма автоматизмлар таъсир этиши мумкин.

Чунончи, кўникма ҳосил қилишга юриш, югуриш ва ҳоказолар ҳаракатларнинг табиий асосини ташкил этувчи туғма қобилиятлар ижобий координациялар билан таъминланадиган бу қулай шароитни ҳам олиш лозим.

1.3. ҳаракатларга ўргатиш жараёнида онг ва эмоцияларнинг роли

Таълимда болаларнинг эмоциялари, ўз фаолиятларига қизиқиш ва онги муносабатда бўлишлари катта аҳамиятга эга. Ўрганиладиган ҳаракатли машқлар ёки ўйинлар мазмунига қизиқиш, шунингдек болаларни жалб қилувчи ранг-баранг методика эмоционал кўтаринкилик уйғотади.

Бунинг натижасида диққат-эътибор ортади. Топшириқни бажариш, ҳаракатнинг сифатини бажарилишига интилиш кучаяди.

Вазифаларнинг қўйилиши, фаолият мотивлари, психологик кўрсатманинг таъсири.

ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли шаклланишига қуйидагилар таъсир кўрсатади:

- Бола олдида унинг учун тушунарли, кучига яраша, уларда қизиқиш, эмоциялар уйғотадиган, мустақил ҳаракат фаолиятига ундайдиган вазифалар қўйиш;
- унинг мақсадга мувофиқ бўлиши ва ижодий изланишларга таъсир этувчи ҳаракат фаолиятининг мотивлари;
- психологик кўрсатма (психиканинг яхлит ҳолати).

«Кишида туғиладиган мақсад, бу мақсадни амалга ошириш учун у ёки бу амалий ҳаракатни бажариш зарурати психиканинг барча механизмини вазифани муваффақиятли бажаришга ундайди. Аввалги тажриба заминида бу вазифани ҳал этишда биринчи навбатда зарур бўладиган маълумотлар ва операция стереотипларини хотирага осонгина олишга тайёргарлик кўрсатилади».

ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш учун зарур шароит яратиш

Болалар томонидан зарур билимлар ва ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли ўзлаштирилиши кўп даражада таълим жараёни кечадиган шароитнинг ташкил этилишига боғлиқдир.

Таълим ҳаракат вазифаларини бажаришда ақлий, жисмоний ва иродавий зўр беришни жалб қилади, шунинг учун осойишта вазият ва болалар психикасининг эмоционал-ижобий ҳолати зарурдир. Ташқи муҳитнинг қулай шароитларида рефлексларнинг юзага келиши табиий, қонуний кечади.

И.В.Павлов янги муваққат боғланишларнинг вужудга келиши миянинг катта ярим шари ташқаридан бўладиган кўзғалишлардан ҳоли бўлганда, яъни таълим жараёнида бола диққатини ҳеч нарса чалғитмаганда самарали кечишини кўрсатиб ўтган эди (хонада бировнинг тўсатдан пайдо бўлиши, тақиллаш, девор ортидан эшитилган кўшиқ, болаларнинг объектга нисбатан ноқулай сафланиши, улар қизиқишларига зид бўлиши, тарбиячининг тушунтиришдаги яхлитликни бузувчи айрим болаларга тез-тез берадиган танбеҳи ва ҳоказо).

Шундай экан, таълим фақат болалар диққати ва идроки бир нуқтага тўпланиши таъминланган шароитлардагина жуда самарали натижалар бериши мумкин.

1.4. Мусиқанинг болаларда ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга таъсири

Жуда катта эмоционал таъсир кучига эга бўлган мусиқа ҳаракатларга жўр бўлиб, уларнинг бажарилиш сифатининг ошишига - сифатли, ритмик, аниқ, уйғун, майин, яхлит бўлишига таъсир қилади.

Мусиқа жўрлигидаги ҳаракатларнинг ифодали ва уйғунлиги болалар томонидан мусиқа асарларидаги бадиий образлар, уларнинг турли ҳаракатларнинг ифодали ва уйғунлиги болалар томонидан мусиқа асарларидаги (темп, динамика, метроритм) идрок этилиши ҳамда кечикмаларнинг эмоционаллиги билан белгиланади.

Мусиқа уларга куч ва майинлик, ғайрат-шижоат ёки вазинлик бахш этади ва айни пайтда машқларни эркин ва қийналмай бажаришга ёрдам беради.

ҳаракатларнинг мусиқа жўрлигида олиб бориш эшитишнинг ривожланишига ижобий таъсир этади, вақт мўлжали-мусиқа асосларидаги турли метроритмик тузилмаларга мувофиқ ўз ҳаракатини муайян вақт ичида бажара олиш қобилиятини тарбиялайди.

Болалар ҳаракати билан боғлиқ муайян метрик пульсация бола организмида тегишли реакция (нафас олиш, юрак, мускул фаолияти), шунингдек психиканинг эмоционал - ижобий ҳолатини уйғотади, организмнинг умумий соғломлашишига ёрдам беради. Мусиқа жўрлигидан болаларнинг асосий ҳаракатлари юриш, югуриш, сакрашлар амалга ошади.

1.5. 6-7 синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинларига тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналганлиги

ҳаракатли ўйинларни ўтказишда болаларда ижодни шакллантиришнинг кенг имкониятлари яратилади, чунки ўйинлар ҳеч қачон фақат автоматлаштирилган ҳаракатлардагина иборат бўлмайди. Ижодий ташаббус болаларда 7-6 синфларда унинг бошланғич формаси 12 ёшда ва ривожланган формаси 13 ёшда намоён бўлади.

6-7 синф болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар репертуарида сюжетли ўйинлар устунлик қилади: улар болаларнинг атроф-муҳит ҳақидаги тасаввурини аниқлаштиради, кўرғазмали ҳаракат ва кўрғазмали образ тафаккурининг

активлашишига хизмат қилади, хаёлнинг вужудга келиши ва ривожланишига таъсир этади.

Сюжетли ўйинларнинг шартли-реал вазияти болага ўзига таниш ҳаётий образнинг қайта бажаришида ёрдам беради. Шунинг учун ҳам ўйин пайтида кулги, қувончли хитоблар эшитилиб туради ва ўйин жараёнининг асосида энди боланинг оддий ижрочилик активлиги, ўйин образига киришга дастлабки уриниши қарор топади.

Болалар ўйин фаолиятининг барча 6-7 синф ўқувчилари группаларда ижодий йўналганлиги ўқитувчи раҳбарлигининг йўналган эмоционал образли методикаси билан белгиланади. Унинг вазифаси болаларда аста-секин ташқи ҳаётни, рақобат ва муайян ўйин вазиятида ижодий ҳамкорлик ҳисини акс эттирувчи ўйин образларига нисбатан ижобий эмоционал муносабатни шакллантиришдан иборатдир.

ҳаракатли ўйинни муваффақиятли ўтказишда болаларни ўйин мазмуни, персонажларнинг ўйин ҳаракатлари ва қоидалари билан таништириш катта аҳамият касб этади. Педагог 6-7 синф болаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўқувчиларда ўйин мазмунини идрок қилишда эмоционал иштиёқ сабрсизлик билан ҳаракат қилиш истагининг юзага келишига ёрдам берувчи муомала усулларини ўйлаб топади.

Ўқитувчи қутилмаган фавқулоддалиги билан ҳарактерланадиган ўйин фаолиятининг бошланиши ва бутун жараёни учун хос ўйин усулларини, ўйин сюжетининг қисқача эмоционал образли аниқлаштиради, такрорлашда фойдаланиладиган ўйин вариантларини тузади.

Педагог бу ўйинларга улар сюжетини сақлаган ҳолда янги персонажлар, ҳаракатлар киритади, вазиятни ўзгартиради (масалан, «Чумчуқлар ва мушук» ўйини ва унинг вариантлари: «Чумчуқлар ва автомобиль», ва тойчоқ ва ҳ.к.).

Айтиб ўтилган усуллар турли ўйин вазиятларида ижодий фикрлашни, чамалай билишни, бирмунча мураккаблаштирилган ҳаракатларни идрок этишда айрим янгиликларни келтириб чиқариш туфайли болаларда қизиқишнинг пайдо бўлишига ва сақланишга ёрдам беради.

Ўқитувчи ўйинни сюжетга мувофиқ ўйин тафсилотини тушунтирган, оҳангни ўзгартирган ҳолда олиб боради, болалар фаолиятини йўналтиради.

Педагог дастлаб бошловчи ролни бажаради ва айна пайтда болалар билан ўйнайди. У ҳам мушук, ҳам сичқон, ҳам чумчукча, ҳам автомобиль бўла олади. Тажриба шуни кўрсатадики, болалар бундай сезмайдилар ва берилиб ҳаракат қиладилар.

Ўйин жараёнида болалар зиммасидаги ўйин вазиятини эҳтиётлаб сақлаш, уларни вақти-вақти билан рағбатлантириб туриш жуда муҳимдир, чунончи: «Ира, чумчуқлар донни қандай яхши ейишяпти» ёки «Настенькамиз қандай эпчил сичқон-а, сухарини топиб, кемиряпти».

Педагог ўйин давомида эътироз билдирмайди. Агар болаларнинг ўйин фаолиятини йўналтириш зарур бўлиб қолса, бу ўйин сюжети, образига ҳалал етказмасдан қилинади. Барча сичқонлар илдам чопиб кетишди, сичқонвойлар Настя ва Серёжа қочиб улгуролмаяпти. «Мушук ўйғониб қолди, шошилишлар!»- деди.

Педагог боланинг ўйин фаолиятига раҳбарлик қилар экан, кўрсатилган озгина мустақилликни ҳам рағбатлантиради, болалар ҳаракати иложи борида ифодали бўлиши, сигналга мувофиқ ҳаракат қилишлари учун ҳаракатларнинг образли бажарилишини кузатиб боради. Ўйинни якунлар экан, тарбиячи болаларни ўйин вазиятидан табиий тарзда чиқаради.

У ўйинга киритилган персонажни ҳам унутмайди ва масалан, болаларга шундай дейди: «Биз мушукча билан жуда яхши ўйнадик, унга бу ер ёқиб қолди, у бизникида, ўйин бурчагида яшайди. Биз ҳали у билан яна кўп ўйнаймиз».

Ўйин фаолиятининг бу тартибда якунланганлиги уни тўла якунлаш ва шу билан бирга болаларда ўйин ҳаракатларида ўзига ишонч пайдо қилишда жуда муҳимдир.

«Сичқонлар омборда» ўйинини такрорлашда тарбиячи турли вариантлардан фойдаланади: сичқонлар фақат ўз инларига қайтиб кирадилар, ўйин майдончасининг турли участкаларига қўйилган ёриқ-тешиклардан ўтадилар, таранг тортилган шнур остидан ўтадилар.

Ўқувчи 6-7 синфда ўйин қоидаларига бўйсунишга ўргатиш зарур. Буни қоида, роль ва ўйин вазиятига асосланадиган қилиб амалга ошириш жуда мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун ҳаракатли ўйинга атрибутлар киритилади: бола улар ёрдамида ролга киради, ролда ҳа у, табиийки, қоидаларга бўйсинади.

Шундай қилиб, ўқувчи эмоционал образли методик раҳбарлиги болалар ижодий активлигини ривожлантиришда актив роль ўйнайди.

Ўқитувчи болаларнинг ҳаракат тажрибасини кенгайтирган, образли сўз билан тасаввурига таъсир этган ҳолда ҳар бир боланинг ўйиндаги ижодий ижрочилик фаолиятини рағбатлантиради ва йўналтиради.

II. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Буюк келажак авлодларини ақлан етук, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш муаммолари барча давлат ва жамоат идоралари зиммасига юклатилган. Бундай кенг қамровли ва масъулиятли тарбиявий жараёнларни амалга оширишда маҳлла

оқсоқоллари кенгашлари, уларнинг таркибидаги турли комиссиялар, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт фаолларининг уюшмалари (жамоалари) ҳам катта рол ўйнайди.

Буларнинг замирида «соғлом авлод учун» давлат дастури мазмуни муҳим аҳамиятга эгадир. Аҳолининг жисмоний бақувват бўлиши ва узоқ умр кўриши соғлом турмуш маданияти билан белгиланади.

Бу борада Ўзбекистон Президентининг «Ўзбекистоннинг чинакам мустақилликка эришишидан иборат ўз йўли республикани ривожлантиришнинг қуйидаги асосий ўзига хос хусусиятлари ва шарт-шароитларини ҳар томонлама ҳисобга олишга асосланади. Аввало, у аҳолининг миллий тарихий турмуши ва тафаккури тарзидан, халқ анъаналари ва урф-одатларидан келиб чиқади» деган мулоҳазалари эътиборга лойиқдир.

Айниқса, «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этилиши, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун, «Соғлом авлод учун» давлат дастури, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларининг ишлаб чиқилиши ҳамда уларнинг ҳаётга татбиқ қилиниши жисмоний тарбия ва спорт ходимлари зиммасига аҳоли ўртасида соғломлаштириш ва спорт тадбирларини янада ривожлантириш масъулиятларини юклайди.

Ўзбекистоннинг мустақилликка эришиши шарофати туфайли маҳаллалар, даҳолар, мавзелар, йирик қишлоққўрғонларида (посёлкалар) аҳолини жисмоний тарбия, спорт, саёҳат, халқ миллий ўйинлари ҳамда оммавий соғломлаштириш ишларига жалб қилиш анча ривожланди.

Мамлакатда миллий кадриятларнинг қайта тикланиши, уни янада бойитишда маънавий-маърифий тадбирларнинг олиб борилиши муҳим аҳамият касб этмоқда.

Аҳолининг ижтимоий турмуш даражаси тобора яхшиланмоқда. Бунда ўтказилаётган турли спорт мусобақалари, халқ миллий ўйинлари фестиваллари катта ҳисса қўшмоқда. Бу аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга эҳтиёжи ошаётганидан далолатдир. ҳар йилги мустақиллик куни ҳамда «Наврўз» байрамларидаги оммавий сайллар, спорт мусобақалари бунинг исботидир.

Республика ҳукуматининг қарорлари, турли кўрсатмалар асосида маҳаллалар ва бошқа аҳоли истиқомат жойларида жисмоний тарбия ва спортни жонлаштириш

ишларида маҳалла кенгашлари, спорт ташкилотлари ходимлари, спорт фаоллари билан ҳамкорликда иш тутмоқда.

Шаҳарлар ва кўрғонларнинг аҳолиси ўртасида спартакиадалар, халқ миллий ўйинлари мусобақаларини ўтказиш анъанага айланмоқда. Бунда спортнинг футбол, кураш, арқон тортишиш, тош кўтариш, енгил атлетика каби турлари оммавий тус олди. Бу тадбирларга жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар жалб қилиниб, ташкилий ишларда улар фаоллик кўрсатдилар.

Эътироф этиш керакки, бир қатор мутахассислар аҳоли турар жойларида соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил қилишнинг намунавий дастур ҳамда иш режаларини ишлаб чиққанлар. Тошкент шаҳри шароитида бир қатор усулий қўлланмалар ишлаб чиқилган. Буни қуйидагича исботлаш мумкин:

Маҳалла оқсоқоллари кенгашлари қошидаги жисмоний тарбия жамоаси кенгаши ёки спорт клуб мажлислари режаси (намуна сифатида).

Январ. 1. Жисмоний маданият жамоаси кенгашининг мажлислар режасини тасдиқлаш.

2. «Саломатлик» спорт клубини ташкил этиш.

3. 2000 йилги соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирлари календар режасини тасдиқлаш.

4. Подъездлар, кўчалар ва уйларнинг жисмоний тарбия командаларини тасдиқлаш.

Феврал. 1. Спорт иншоотларини ёзги мавсумга тайёрлашнинг бориши тўғрисида.

2. Жамоатчи кадрлар тайёрлашнинг бориши, шу мақсадда семинарлар ўтказиш ҳамда бундай кадрлардан амалий фойдаланиш хусусида.

3. ҳар хил масалалар.

Март. 1. Спорт турлари бўйича тўғараклар, жамоалар ишини ташкил этиш ҳамда уларга жамоатчи фаолларни бириктириб қўйиш тўғрисида.

2. Хомийликка олган корхона жисмоний тарбия жамоасининг аҳоли турар-жойларидаги ишларда иштироки ва амалий ёрдам кўрсатиши тўғрисида.

3. ҳар хил масалалар

Апрел. 1. Миллий ўйинлар бўйича мусобақа ўтказиш тўғрисида.

2. «Чарм тўп» клуби соврини учун футбол мусобақаларига тайёргарлик режаси тўғрисида.

3. ҳар хил масалалар.

Май. 1. Аҳолини жисмонан тарбиялаш, «Соғлом авлод учун» давлат дастури ҳамда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари асосида мусобақалар ўтказиш тартиб-қоидаларини тасдиқлаш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини энг яхши йўлга қўйган мавзелар, кўча ва уйларнинг кўрик-танловларини ўтказиш Низомини тасдиқлаш.

Июн. 1. Сузиш ва соғломлаштириш гимнастикаси бўйича пулли гуруҳ ташкил этиш.

2. Ўқувчилар, ўсмир ва ёшлар спартакиадаларини ўтказиш.

3. Волейбол ва теннис майдончалари қурилишида аҳоли ва маҳалла фаолларининг қатнашувини таъминлаш.

Июл. 1. Соғломлаштириш марказларидаги саломатлик гуруҳларига аҳолини жалб этиш.

2. Мактабгача ёшдаги болалар ичун спорт байрами ўтказиш.

3. Уй-жойдан фойдаланувчи ширкатлар терма жамоаларининг шаҳар (туман) биринчилиги мусобақаларига ҳамда маҳаллалар, доҳалар билан учрашувларига тайёргарлик.

4. ҳар хил масалалар

Август. 1. Маҳалла оқсоқоллари кенгашлари иш фаолиятини муҳокама ўтказиш.

2. Мустақиллик куни байрамига бағишлаб спорт мусобақаларини ўтказиш.

Сентябрь. 1. Спорт билан шуғулланувчилар ва фаолларнинг спорт зали, ўйин майдонлари кўрилишида қатнашувини таъминлаш.

2. Ўрта ва катта ёшдаги кишилар ўртасида спартакиада ўтказишга тайёргарлик.

Октябрь. 1. Ёзги спорт мавсуми якунлари тўғрисида ахборот эшитиш.

2. Майдончаларни қишки мавсумда ишлатишга тайёрлаш.

Ноябрь. 1. Соғломлаштириш ва спорт ишларини энг яхши йўлга қўйиш юзасидан мавзелар, кўча ва уйлар ўртасидаги ўзаро мусобақа ва кўриктанловларнинг якунларини эшитиш.

2. Маҳалладаги ўзаро мусобақа якунларига кўра фаол жамоатчиларни рағбатлантириш.

Декабрь. 1. Бир йилги иш якунлари тўғрисидаги ахборот ва маҳалла оқсоқоллари кенгаши ҳамда жисмоний фаоллари уюшмасини ташкил қилиш, уларнинг келгуси йил иш режаларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш.

Шуни эслатиш зарурки, бу намунавий режа маҳалла оқсоқоллари кенгашлари, уларнинг қошидаги жисмоний тарбия жамоалари кенгашлари (ёки уюшма) ҳам ўз режаларини тузиб олишлари мақсадга мувофиқдир.

Маҳаллалар, қишлоқларда жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлар ва спортчи фаолларга таянган ҳолда кичик гуруҳлар жамоалар (командалар), уюшмалар тузиб, машғулотлар, мусобақалар ўтказиб туриш лозим.

Турар жойлардаги ўрта ва катта ёшдаги кишилар орасида стол тенниси, шахмат ва шашка, миллий ўйинлар, енгил атлетика тўғараклари, гуруҳлар ва жамоаларни оммалаштириш уларда соғломлаштириш тадбирларининг турли шаклларида, шу жумладан, эрталабки гимнастика, юриш, саёҳат ва бошқа турлардан кенг фойдаланилади.

Аҳоли турар-жойларида оммавий спорт ишларини мувоффақиятли ўтказишда спорт иншоатлари катта аҳамият касб этади. Бу иншоатлар белгиланган қурилиш меъёрлари талабларига мос, болалар ҳамда катталарнинг эҳтиёжларини қондирадиган, шу турар жой қурилишига муносиб, ҳамоҳанг бўлиши керак.

Спорт майдончалари, соғломлаштириш шаҳарчалари, югуриш ва чигал ёзиш йўлакчалари, ўйин майдончаларидан иборат ҳовли ўйингоҳлари шинам бўлиши керак. Бундай ўйингоҳларда усти ёпиқ жойлар бўлиши яхши ёритилиши ҳам керакки, бу нарса улардан фойдаланиш муддатини узайтиради.

Спорт иншоатларини махсус мосламалар, тренажёрлар билан жиҳозлашга алоҳида эътибор бериш зарур. Чунки шу йўл билан аввало улардан ёз ва қиш фаслларида фойдаланиш имкониятини, қолаверса, кўпчилик бўлиб ёки якка тартибда ўтказиладиган машғулотлар самарадорлигини ошириш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, аҳоли турар-жойларида соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш маҳалла оқсоқоллари кенгашлари ҳамда мутахассислар иштирокида ўтказилиши лозим.

“Наврўз”, “Мустақиллик куни” ва бошқа байрамларга тайёргарлик жараёнларида футбол, кураш, волейбол, югуриш ва халқ миллий ўйинларини мусобақа шаклида ўтказиш лозим. Туман, шаҳар хокимиятларини жалб қилиш лозим.

Ўзбекистон мустақилликка дастлабки кунлариданоқ аҳолининг тинч осойишта яшаш, уларнинг ўзаро аҳил бўлишлари ҳамда саломатликларини муҳофаза қилиш тадбирлари кўрилади.

ХУЛОСА

Жисмоний тарбия фанининг янада равнақ топиши шубҳасиз, етакчи олимларимизнинг бу борадаги фикр-мулоҳазаларини таҳлил қилиш билан боғлиқдир, зеро бу алломалар инсон организмни ҳам жисмонан, ҳам руҳан камолатга етказиш, шахсни уйқунлик билан ҳар тарафлама тарбиялаш йўлида энг мақбул усулларни топишдек олижаноб иш билан шуғулланмоқдалар. Спорт фани тараққиёти даражасини аниқлаш ва эришилган ютуқлардан амалга фойдаланишда халқаро кенгашлар, симпозиумлар, конгресслар айниқса катта хизмат кўрсатмоқда.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт масалалари бўйича илмий тадқиқот ишлари нафақат спорт давлат қўмитаси таркибидаги институтларда, шунингдек фанлар академияси, педагогика фанлари академияси қошидаги бир

қатор лабораторияларда, қолаверса шу соҳадаги илмий-тадқиқот институтлари ва илмий муассасаларда ҳам кенг кўламда олиб борилмоқда.

Бизнинг ахборотлар асримизда яшаётган инсон рақамлар билан мулоқотда бўлишга, уларга суянишга, уларнинг мағзини чақишга одатланган. ҳакамлар тузган протоколлардаги рақамларнинг бири умумий тилга эга. Улар барчага бирдай тушинарли. Бу рақамлар башариятнинг ўз жисмоний камолоти сари қанчалик олға келаётгани ҳақида ҳар қандай ҳужжат ва гувоҳномалардан ҳам аниқроқ баён қиладилар.

Яна шуларни тавсия қилиб айтамизки, жисмоний тарбия дарслари бошланғич синфлардан ўтилиш ва ҳаракатли ўйин билан ўтилган дарсларга кўп спорт анжомларини талаб этилмаслиги билан авфзаллик томонлари бор.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун. (1992,2000 й).
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида» ги Фармони 24 октябр 2002 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисидаги» ги Қарори 27 май 1999 й.
4. Каримов И.А. «Ўзбекистон буюк келажак сари». Т. 1998й.
5. Абдуллаев А. «Жисмоний тарбия воситалари». Фарғона.1999й.
6. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест синовлари. Т. 1992 й.
7. Бўлеева Л.,Коротков И. «Подвижнўе игрў». М. ФиС. 1974 г.
8. Гужаковский А. «Основў теории и методики физической культурў». М . ФиС. 1986г.
9. Качашкин В. «Жисмоний тарбия методикаси». Т. Ўқитувчи.1982й.
10. Ковалев В. «Спортивнўе игрў». М. «Просвехение».1988г.
11. Комилов Ж.К.,Сарибоев Ш.Т. «Машғулотларнинг дарсдан ташқари шаклларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш». Гулистон 2004 й.

12. Кошбахтиев И. «Основы оздоровительных физической культуры молодежи». Т.1999г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. ФиС.1991г.
14. Минаев Б. Шиян Б. «Основы методики физического воспитания школьников» М. «Просвещение». 1989г.
15. Новиков А.Д. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси». Т.Ўқитувчи.1976й.
16. Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания». М.ФиС. 1968 г.
17. Турсунов Ў. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси». Қўқон –1992 й.
18. Усмонхўжаев Т.,Хўжаев Ф. «ҳаракатли ўйинлар». Т. Ибн Сино 1996 й.
19. Усмонхўжаев Т.,Хўжаев Ф. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия». Т. Ўқитувчи. 1996 й.
20. Усмонхўжаев Т.С. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Т.-2000 й.
21. Қосимов А. «ҳаракатли ўйинлар». Т. Ўқитувчи. 1983 й.